



阳光生活 · 健康永伴

安装使用说明书

锻炼是保持健康的最好方法，是保持年轻的最好途径...

NEW NOBLE

宁波新贵族运动用品有限公司
NINGBO NEWNOBLE SPORT EQUIPMENT CO.,LTD.

地址：宁波市鄞州区云龙镇园坳工业区云莫公路98号

电话：86-574-88395686

传真：86-574-88395684

网址：www.nbxgz.com

企业邮箱：sales@nbxgz.com

网络实名：宁波新贵族

中文域名：新贵族.中国(新贵族.cn)

ADD: No.98 Yunmo Road Yuantu Industrial Zone Yunlong Town Yinzhou District Ningbo

TEL: 86-574-88395686

FAX: 86-574-88395684

Http://www.nbxgz.com

E-mail: sales@nbxgz.com

全国免费服务电话：400-600-6355

■ 型录所附图片与资料仅供参考，如有变更请依实物为准！

■ 新贵族公司拥有对产品的最终解释权！



新贵族 XG-Q-9030



使用说明

锻炼功效及操作要点：

（一）坐姿颈后推举

锻炼功效；主要锻炼三角肌后束、斜方肌和肱三头肌等。

把平凳放置器械中间，坐姿呈挺胸、收腹、直腰的姿势；将杠铃放置在颈后肩上，两手中握距或宽握距握横杠，用力将杠铃垂直向上推起至两臂伸直，稍停，慢慢回位。重复练习。

（二）坐姿颈前推举

锻炼功效；主要锻炼三角肌前、中束及肱三头肌等。

操作要点；

把平凳放置器械中间，坐姿呈挺胸、收腹、直腰的姿势；两手中握杠铃，屈肘，使杠铃横直与胸前锁骨和两肩上，用力将杠铃垂直向上推起至两臂伸直，稍停，慢慢回位。重复练习。

（三）平卧推

锻炼功效；主要锻炼胸大肌中部、肱三头肌和三角肌前束等。

操作要点：

将机器上的杠铃调至适宜的高度，身体仰卧在平躺的罗马椅上，两手握杠铃虎口相对（握距可改变），背部紧贴凳面，腰部张紧，杠铃横杆下降置于胸前，以胸大肌发力使杠铃向上推起直臂支撑时，呈胸廓挺起两肩下沉的姿势。稍停，慢慢回位。重复练习。

（四）杠铃后深蹲

锻炼功效；主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀部肌群等。

操作要点；

两脚左右开立与肩同宽，呈挺胸、收腹、直腰的姿势；颈后肩上置杠铃，屈膝、屈髋下蹲至最大限度，两脚顺应脚尖方向；两腿用力伸膝、伸髋起立，慢慢回原位。重复练习。

（五）杠铃后半蹲

锻炼功效；主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀部肌群等。

操作要点；

预备姿势同深蹲，然后慢慢屈膝下蹲至大腿与地面平行为止，稍停，两腿用力伸膝、伸髋起立，慢慢回原位。重复练习。

（六）杠铃健步蹲

锻炼功效；主要锻炼股四头肌、股二头肌、臀大肌、小腿肌等。

操作要点；

肩负杠铃，挺胸、收腹、直腰，略抬头，两脚前后开立呈弓步，然后前腿屈膝至最低点，后腿伸直，紧接着前大腿肌群用力将腿蹲起还原。两腿交互练习。

（七）杠铃站姿提踵

锻炼功效；主要锻炼小腿肌群。

操作要点；

肩负杠铃并腿直立。两脚尖着地提踵，使小腿肌收缩向上提起脚跟至最高点，伸展小腿肌，稍停，慢慢回原位。重复练习。

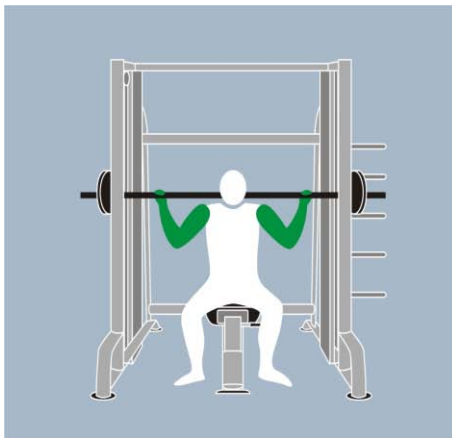
注意；每种训练需2-3组，每组12-16次。

！ 注意事项：

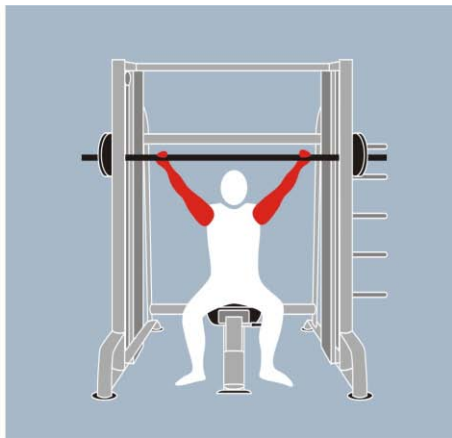
用力收腹时吸气，还原时呼气，要控制好呼吸的节奏；该器械适应不同层次锻炼者的练习。

⚙️ 器械要经常检查螺丝是否松动；定期检修、轴承处注油，严禁器械带病运行，必要时请专业人员维修。

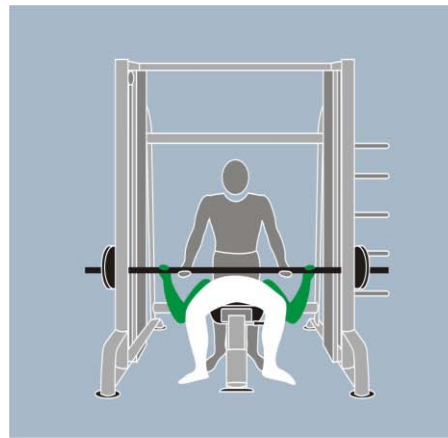
锻炼示意图：



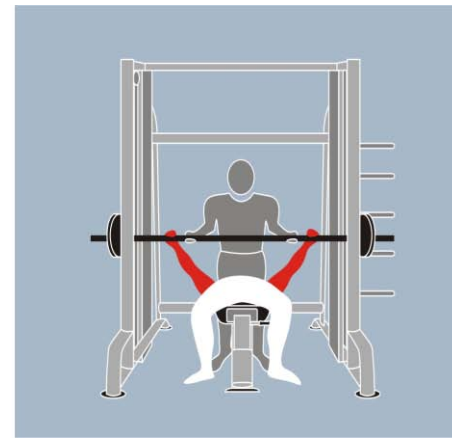
(一) 坐姿颈后推举



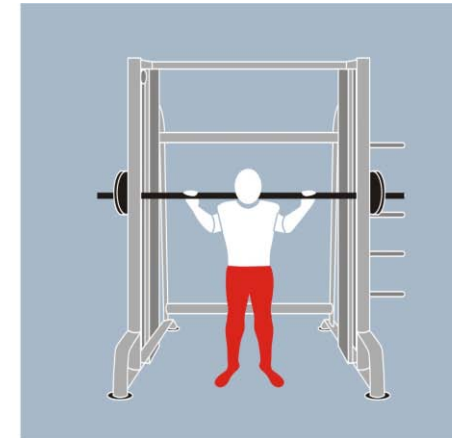
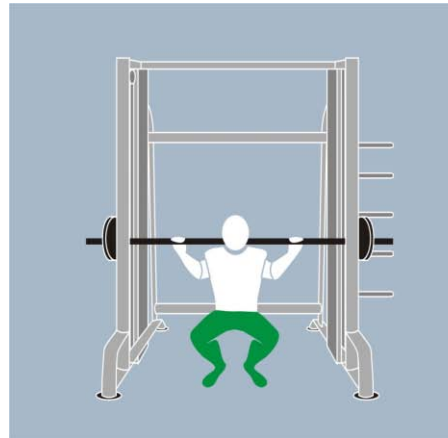
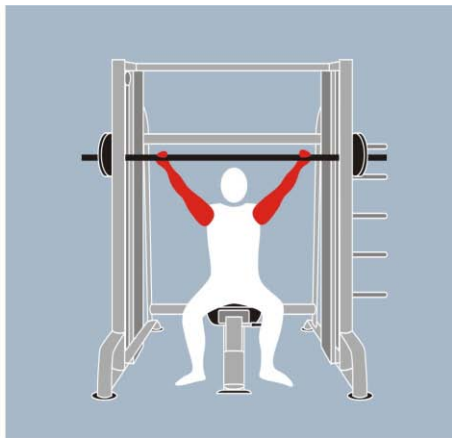
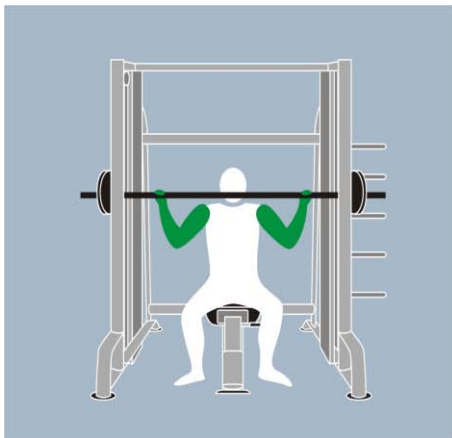
(二) 坐姿颈前推举



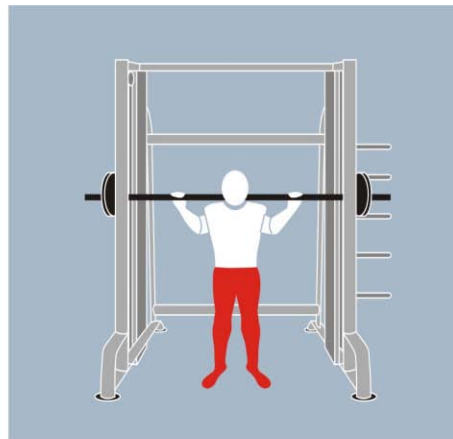
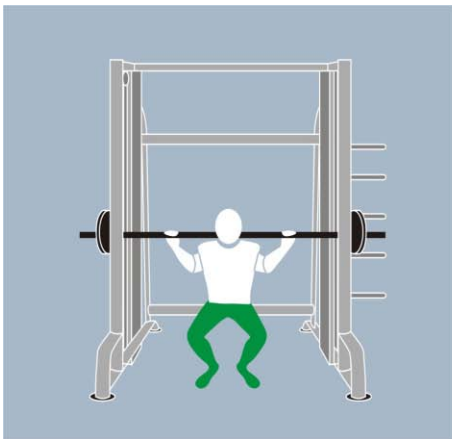
(三) 平卧推



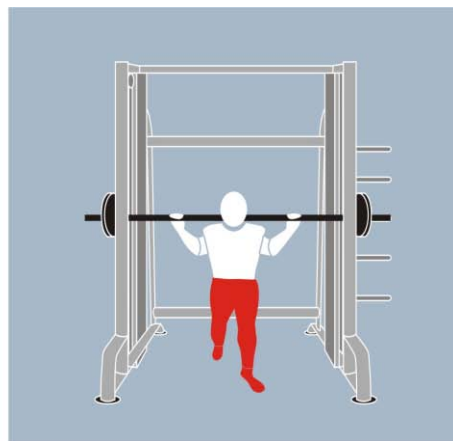
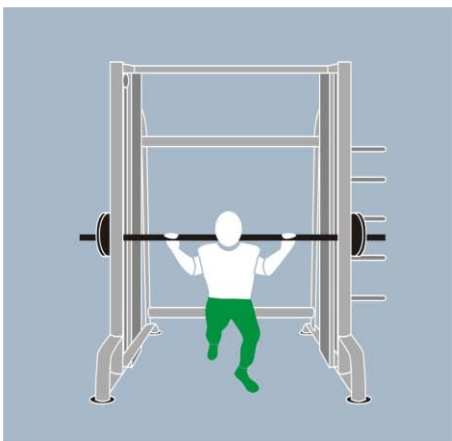
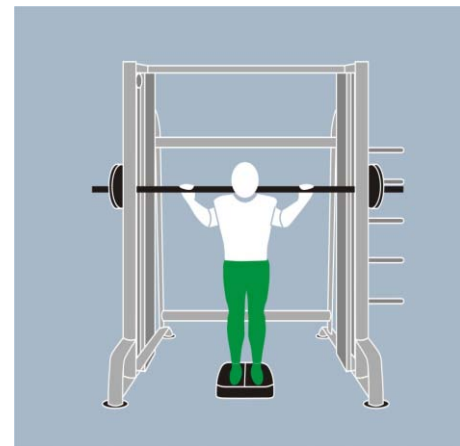
(四) 杠铃后深蹲



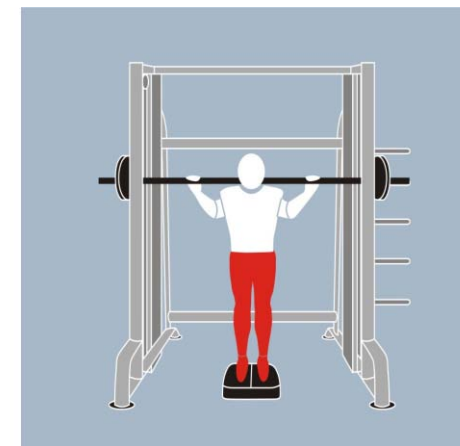
锻炼示意图：



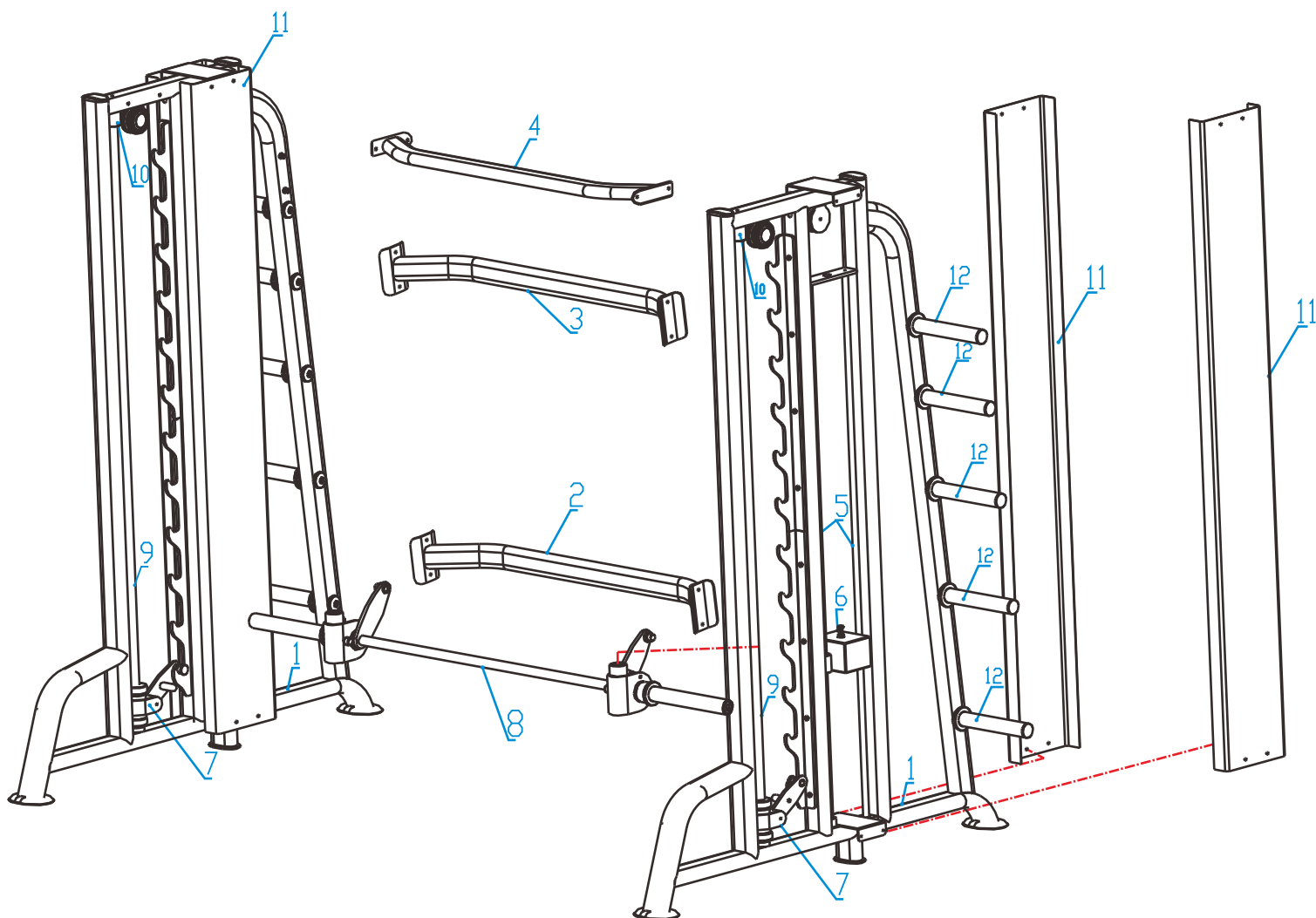
(五) 杠铃后半蹲



(六) 杠铃健步蹲



(七) 杠铃站姿提踵



组装步骤

1. 先将2、3、4与主架1用螺丝紧固。然后将件6装入件1图示位置插入件5，用螺丝紧固，然后将件12依次插入件1图示位置用螺丝紧固。
2. 将件7、8装入件1图示位置插入件9，然后将件10装入件1图示位置用螺丝紧固。
3. 装入钢丝绳（参照钢丝绳走线图）。
4. 最后将件11与主架1用螺丝紧固。

XG-Q-9030 钢丝绳安装图



组装步骤

※注：一共两条钢丝绳：分别沿着序号1、2、3、4安装。

附：抗阻训练的七条原则！

- 1.个性化：
每个人对同一种方案的反应是不同的。
- 2.动机和推动力：
要从抵抗训练中获得最佳效果，你必须能在训练中经受失败，承受肌肉痛苦进行训练，并坚持下来。
- 3.营养：
为进行训练所消耗的能量补充和肌肉修复，你需要增加碳水化合物的摄入，以及稍少一些的蛋白质。可以请教某个营养学家。
- 4.渐进式超负载：
你的训练负载需要按一个规律的基数递增，使肌肉的承重能力保持逐步提高。
- 5.训练的规律性：
一周至少训练2-3次能得到合理效果，一周至少训练3-5次最佳。
- 6.休息：
在休息阶段，你的身体得以新生、适应和变得更加强健。
- 7.安全：
安全第一，效果第二。