

# 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.....

**阳光生活·健康永伴**

**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

邮编：315137

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

P.C.: 315137

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！



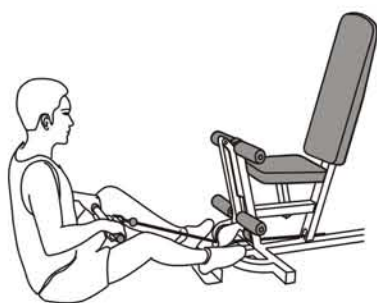
7201A单人站综合训练器

## ❗ 注意事项：

在安装前和使用器械前请先阅读并理解如下事项：

- 1、器械须安放在平坦的地面上，并保持足够的室内活动空间，环境清洁，不可遇水，活动空间内不得有尖利物品，以免刺伤；
- 2、使用本器械前，要先做热身运动，饭后不宜立即锻炼；
- 3、使用器械时，请穿合适的运动服和运动鞋，不要穿披肩、长裙、拖鞋等影响运动的服饰；
- 4、在使用时，不得让儿童靠近以免误伤，青少年及儿童使用要有成人陪同；
- 5、身体有残疾或体弱者，请在医生的指导下使用；
- 6、本器械滑轮组相互关连，因此连钢丝绳的部位不可多人同时使用；
- 7、不允许站或蹲在座位上，器械使用时不得靠近或移动配重选择片；
- 8、在使用中如出现身体不适，如眩晕、胸痛、呕吐等现象，请立即停止使用并就医检查；
- 9、严禁突然放下使用中的部件，以免配重突然落下砸伤其余组件；
- 10、使用时要确认配重插销已完全插入，否则不可使用；
- 11、定期在运动部件上，如：轴承、导向杆、轴套等处涂一层薄油，以防卡紧；
- 12、不可用手触及转动部件，以免挤伤；
- 13、如发现器械不正常运转，请停止使用，并联系我公司销售处解决。

## 单人站主要练习部位及锻炼方法



### (一) 坐式划船

锻炼功效：肱二头肌，背阔肌等

将T型手柄装在低滑轮处，坐在地板上，双腿曲膝踩在踏板上，挺胸收腹双手紧握拉力器手柄。集中背部力量使手柄向后拉引至腹部，稍停回到开始位置，重复动作。动作过程中两肩部同时向后伸展，保持胸部挺直肩部向后。重复动作。练2-3组，每组12-16次。

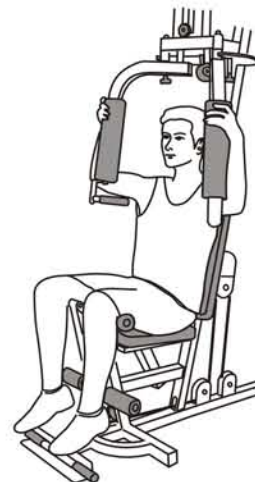


### (二) 推胸训练

锻炼功效：胸肌上部，肱三头肌

将梅花旋钮连接的转动轴从扩胸架上转出，腹部收紧背部挺直紧贴在座位上，调整坐垫和两阻力臂至适当位置，在中胸的位置上握紧手柄，然后沉肩挺胸收腹向前推起重量，到两肩差不多伸直，停留片刻，然后慢慢还回，重复动作。练2-3组，每组12-16次。

## 单人站主要练习部位及锻炼方法



### (三) 扩胸训练

锻炼功效：胸大肌

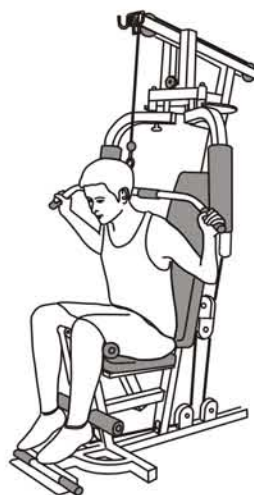
将梅花旋钮连接的转动轴转入扩胸架，坐姿，调整把手至适当位置，张开双手抱紧圆形护垫，以胸大肌的收缩力使两臂向内夹紧，至胸大肌处于“顶峰收缩”位，稍停。再以胸大肌的张紧力控制住，慢慢的向两侧展开双臂回到开始位置，重复动作。练2-3组，每组12-16次。



### (四) 颈前下拉

锻炼功效：背阔肌，斜方肌等上背肌群

坐姿，呈挺胸，收腹直腰的姿势，身体略后仰；两臂伸直各握拉杆两端，用上背肌群的力量将拉杆拉至胸前，稍停，慢慢回位，重复练习。注意：下拉时，两臂用力要均衡；不能借助含胸或躯干前后摆动的力量来完成动作；臀部肌群切勿主动用力。练2-3组，每组12-16次。



### (五) 颈后下拉

锻炼功效：背阔肌，斜方肌等上背肌群

坐姿，呈挺胸，收腹直腰的姿势；两臂伸直各握拉杆两端，用上背肌群的力量将拉杆拉至颈后与肩平齐，稍停，慢慢回位，重复练习。注意：下拉时，两臂用力要均衡；不能借助含胸或躯干前后摆动的力量来完成动作；臀部肌群切勿主动用力。练2-3组，每组12-16次。



### (六) 伸腿训练

锻炼功效：股四头肌

坐姿，背部紧贴靠垫，调整圆形垫杠至适当位置，双腿的足背勾住垫杠，双膝弯曲小腿下垂，用股四头肌的收缩力，由小腿将垫杠向上举起至最高位置时（膝部微弯），稍停返回开始位置，重复动作以中速为主，练2-3组，每组12-16次。

## 单人站主要练习部位及锻炼方法



### (七) 二头肌训练

锻炼功效：肱二头肌

将T型杆挂在侧边低滑轮处，站姿，呈挺胸，收腹，直腰的姿势，双手各握T杆一端，以肘部为中心用肱二头肌的力量将前臂弯曲至最大限度，稍停，慢慢回原位，锻炼以中速为主重复练习。练2-3组，每组12-16次。



### (八) 双臂下压运动

锻炼功效：三角肌，胸大肌

将高拉T型手柄连接到高滑轮上，坐姿，背部紧贴靠垫，呈挺胸，收腹，直腰的姿势，双手握着T杆两端，伸直手臂与肩同宽，以肩膀为中心向下作圆弧运动至最大限度，稍停，慢慢回原位。练2-3组，每组12-16次。



### (九) 双臂划船

锻炼功效：肱二头肌，背阔肌等

俯姿站立，两腿成八字形，将T型手柄连接到一个低位拉力器上。使用一个自然的或稍微内旋(掌心向内)的握姿抓握住手柄，并向后迈几步，集中背阔肌的收缩力直到你的手臂已经充分伸展为止，稍停，慢慢回原位，重复练习。注意：整个过程中拉力器的绳索没有出现松弛现象。练2-3组，每组12-16次。



### (十) 单臂夹胸

锻炼功效：肱二头肌，胸大肌

俯姿站立，两腿成八字形，将一个D形手柄连接到一个低位拉力器上。使用一个自然的或稍微内旋(掌心朝下)的握姿抓握住手柄并向后迈几步。集中胸大肌的收缩力使手臂向内夹紧，至胸大肌处于“顶峰收缩”位，稍停。再以胸大肌的张紧力控制住，慢慢的向两侧展开双臂回到开始位置，重复动作。练2-3组，每组12-16次。

## 单人站主要练习部位及锻炼方法



### (十一) 单臂侧平举

锻炼功效：三角肌中束

双腿分开与肩同宽站立，挺胸收腹直腰姿势，单手握紧D型手柄于躯干旁，(让钢丝绳在身前不要接触身体)，另一手臂按住腰部或固定物件保持平衡。手肘微弯用三角肌的力量向上拉到最高位置，稍停，返回开始位置(放下时三角肌的反抗力控制住慢慢放下)。重复动作。练2-3组，每组12-16次。结束单边后交到另一手臂练习。



### (十二) 腹肌练习

锻炼功效：腹直肌

将T型手柄安装到高滑轮处，坐姿，背部紧贴靠垫，足背勾住圆形护垫。曲肘并保持不变。用腹直肌的收缩力使躯干向前弯曲至最大限度。稍停，重复动作。练2-3组，每组12-16次。



### (十三) 侧身运动

锻炼功效：腰部肌群

将D型拉手装入低滑轮处，脚掌平行站立，拉手置于身体的一侧，另一手臂按住腰部，集中腰部的力量侧身运动，用腰部的收缩力保持住慢慢回原位，重复练习。练2-3组每组12-16次。结束单边后交到另一手臂练习。

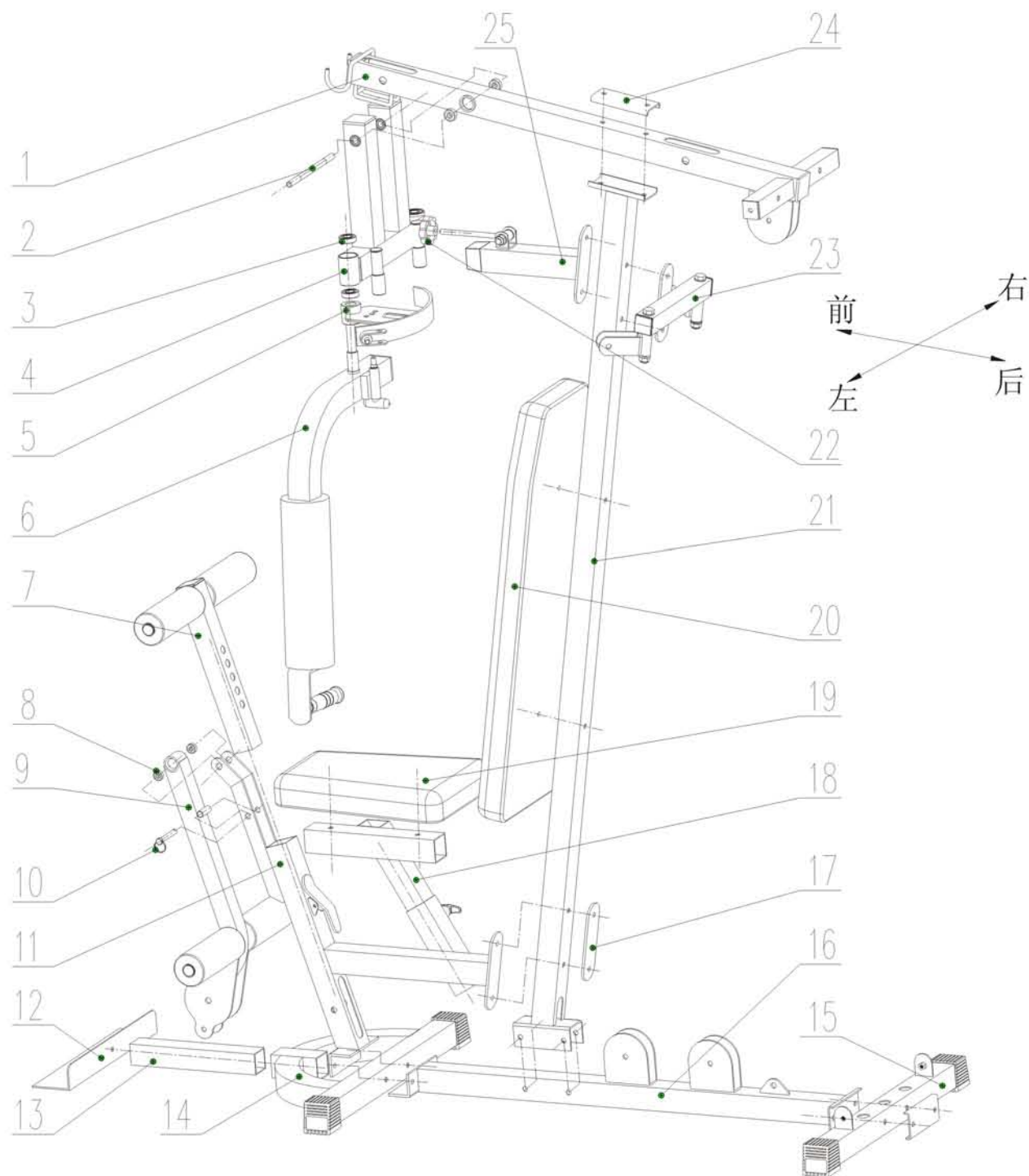


### (十四) 正立划船

锻炼功效：三角肌，斜方肌

将T型手柄装入低滑轮处，两腿开立与肩同宽，双手(手背向前)以中握距握住T杆两端，两肘向上慢慢贴身提起T杆至肩部水平高度，稍停下降会开始位置(放下时用三角肌的反抗力控制住慢慢回位)，重复动作。注意：动作过程中使两肘部用力上提。练2-3组，每组12-16次。

**XG-7201A**  
主架安装图



图中点画线代表相对安装位置

明 细 表	25	挡管组件	1	12	踩脚板	1	
	24	弧形加强板	2	11	座椅支撑调节管组件	2	
	23	滑轮架管组件	1	10	固定插销	1	
	22	梅花旋钮	1	9	勾腿组件	1	
	21	斜支撑管组焊	1	8	轴承	4	6001Z
	20	靠背垫	1	7	压腿调节管	1	
	19	坐垫	1	6	扩胸臂	2	
	18	坐垫调节电镀件	1	5	扩胸调节盘	2	
	17	加强直板	1	4	扩胸架	1	
	16	底管组焊	1	3	轴承	4	6003Z
	15	后底管组件	1	2	双头螺栓	1	
	14	前底管组件	1	1	顶杆组件	1	
	13	踩脚板连接管	1	序号	名称	数量	备注

### 主架安装顺序：

1. 件16前面连接件14，后面连接件15，后端用相应螺栓连接；
2. 件11下端的L型耳板卡到件14上，用相应螺栓将件11、14、16连接起来；
3. 件21下端的U型耳板卡到件16上，并连接到件11后端的平连接板上，用相应螺栓连接；
4. 件21上端耳板卡到件1上，并在对应连接孔的上部连接件24，用相应螺栓连接；
5. 件23从后面连接到件21上部后面的螺纹孔上；
6. 件25从前面连接到件21上部前面的螺纹孔上；
7. 件22连接到件25上的转动挡销上；
8. 件8从件1的左右两端装入到其上的轴套中；件4卡到件1轴承套的两端，并用件2穿入连接，两端用相应的垫圈、螺帽连接；注：件4上端的两孔中有尼龙套；
9. 件3从件4的上、下两端装入到其上的轴承套中；
10. 件5套入到件6直径为 $\Phi 22$ 的轴上，然后一起插入到上步装好的轴承中，上端用相应的垫圈，螺帽连接；注：件5连钢丝绳的一端朝外，件6有左右之分。

11. 件8从件9的左右两端装入到其上的轴承套中，然后一起插入到件11前上端板之间，用相应螺上连接；然后向后推件9，使件9中部的小套与件11上的对应孔对齐，用件10穿入；
12. 件7从上部插入到件11中；
13. 件12从前面连接到件13上，然后一起从前面插入到件14前面的方管中；
14. 件19连接到件18上，然后一起插入到件11座垫调节管内；
15. 件20从前面连接到件21上，并用相应螺上连接；
16. 请在装好配重后将未拧紧的螺栓拧紧。

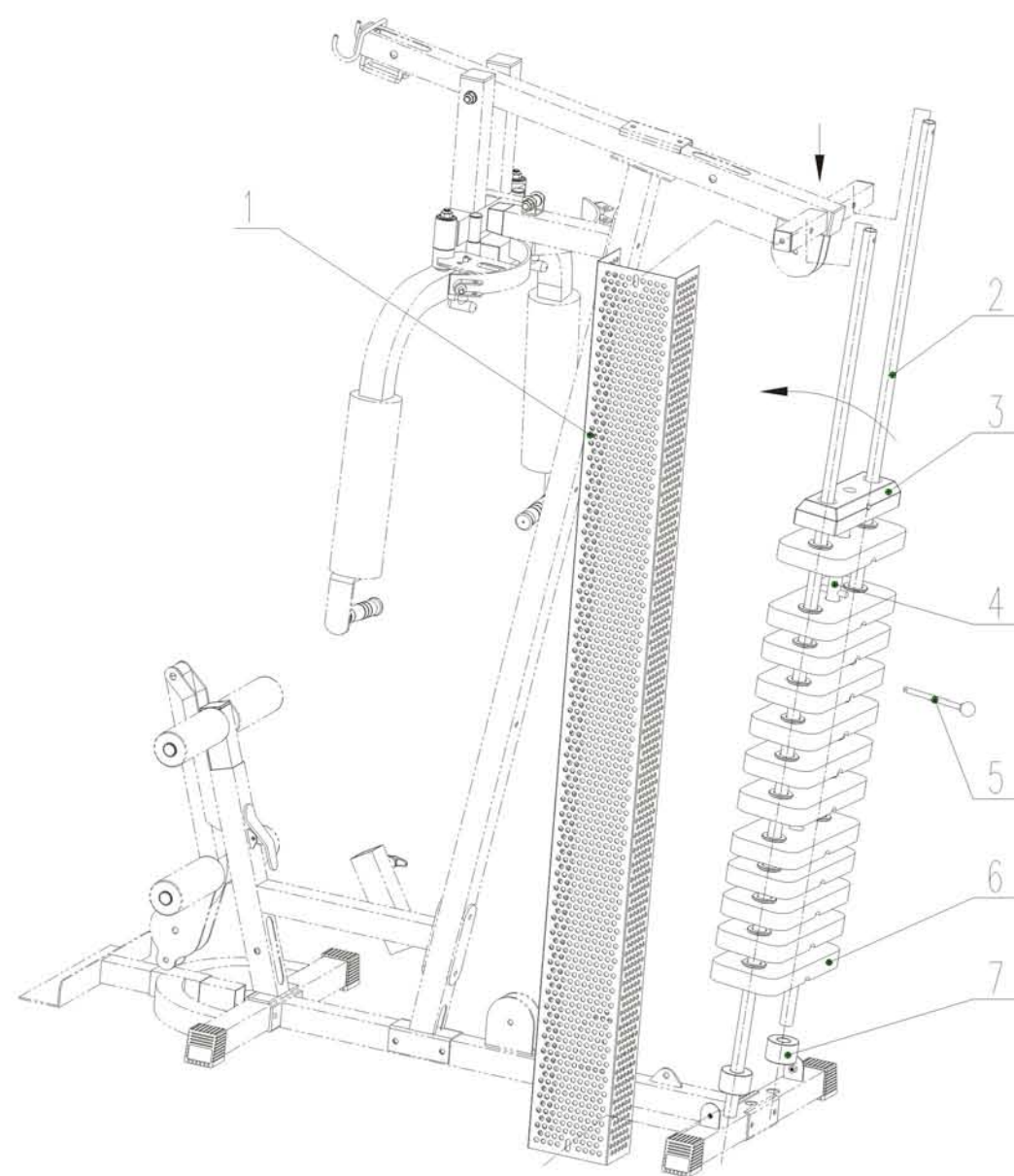
说明：

1. 器械在出厂时，我们已将各部位的塑料件装配好了；
2. 各连接部位的螺栓也在相应的连接部位，请您在安装时把拆下的相应螺栓不要放乱，装好相应部位后再拧上。

### 配重安装顺序：

1. 件2穿过件7放入后底架配重导杆孔中；
2. 件6穿过件2依次轻轻放到底部的件7上；  
注：此步只放11块，配重插销孔朝外；
3. 件4放入件6中间孔中，然后将件6再按步骤二安装；
4. 件3穿过件2轻轻放到件6上，并对好螺丝孔上紧首块上的螺栓；
5. 件1连到顶杆组件及与后底架上，并拧紧相应螺栓；
6. 安装完后拧紧所有螺栓并插上件5。

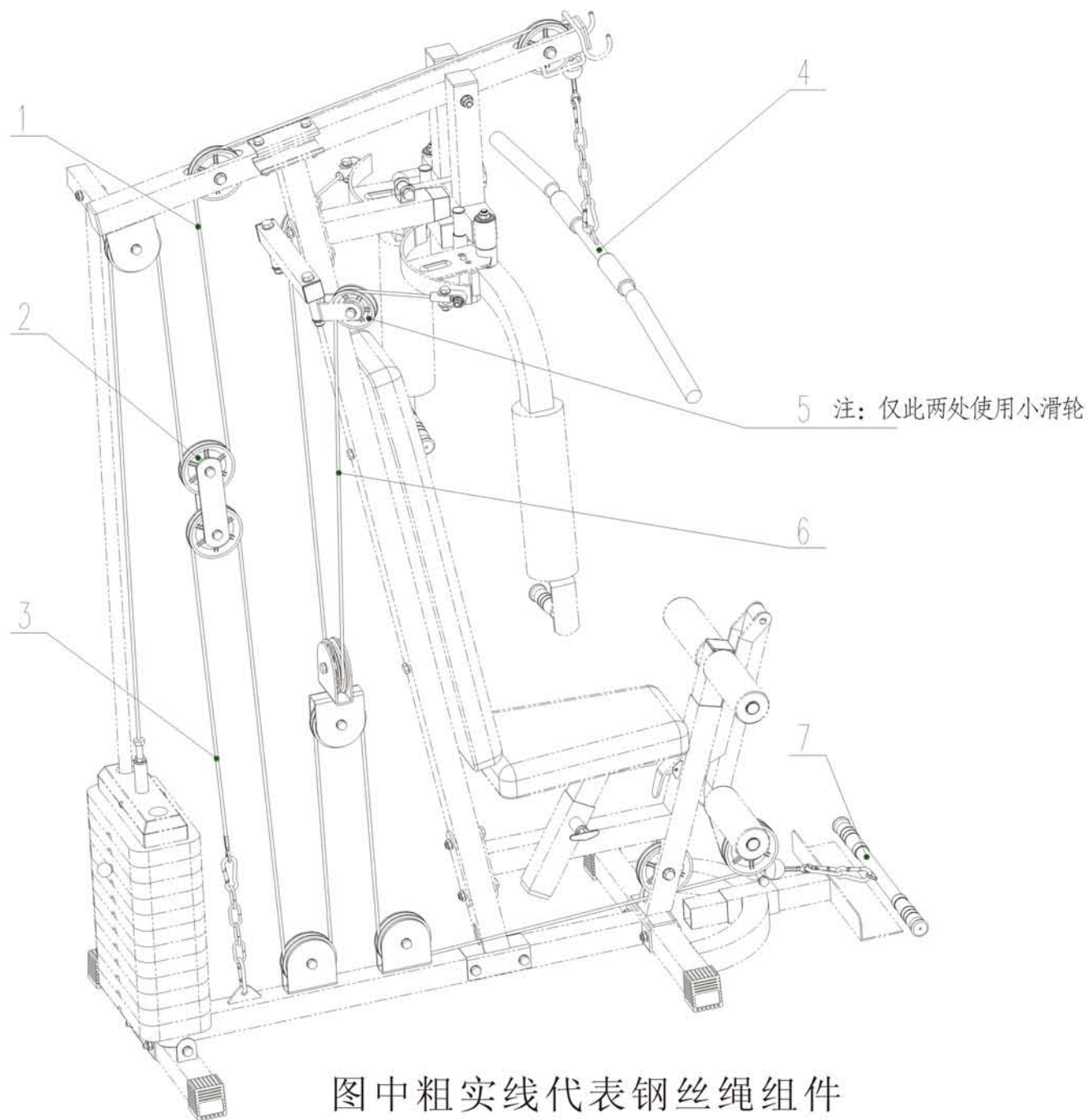
### XG-7201A 配重安装图



图中点画线代表相对安装位置

7	配重缓冲垫	2	
6	配重选择下片	12	
5	配重插销	1	
4	配重提升杆	1	
3	配重首块	1	
2	配重导向杆	2	
1	网罩	2	
序号	名称	数量	备注
明 细 表			

XG-7201A  
钢丝绳穿绳图



图中粗实线代表钢丝绳组件

序号	名称	数量	备注
5	小滑轮	2	
4	高拉杆	1	
3	踢腿站钢丝绳组件	1	长度约: 3950mm
2	大滑轮	11	
1	高拉站钢丝绳组件	1	长度约: 3570mm
7	低拉杆	1	
6	扩胸站钢丝绳组件	1	长度约: 2500mm

5 注: 仅此两处使用小滑轮

注: 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。