

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

NEWNOBLE

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！



7205A五人站综合训练器

前言

在组装和使用此器械之前，请仔细阅读本说书的每一个章节，装配完成后，你应该检查综合机的所有功能。

请依据说明书所介绍的方法训练，并选择您所需要的锻炼项目，本器械所不具备的功能禁止使，禁止使用没有推荐的附件。

如果训练出现问题，请首先查阅装配说明书，找出装配时可能出现的错误，如果有您解决不了的问题，你电话告诉我们，我们将竭诚为您服务。

本说明书包括：

锻炼部位说明书一份。

组装图一份

钢丝绳穿线图一份

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。

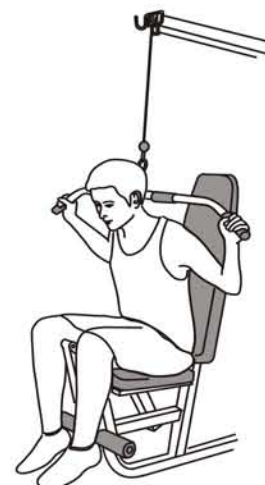
五人站主要练习部位及锻炼方法



(一) 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。



(四) 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。

(二) 扩胸训练

锻炼功效：胸大肌

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。



(三) 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) 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。



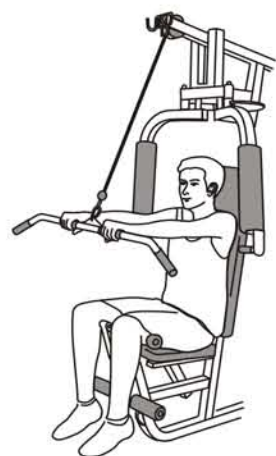
(六) 腹肌练习

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。



五人站主要练习部位及锻炼方法



(七) 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) 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。

(八) 二头肌训练

锻炼功效：二头肌

坐姿，上身前倾靠斜，两上臂紧贴斜面，双手各握器械一端，伸直前臂，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。锻炼速度以中速为主。练2-3组，每组做12-16次。



(十) 双臂划船

锻炼功效：肱二头肌，背阔肌等

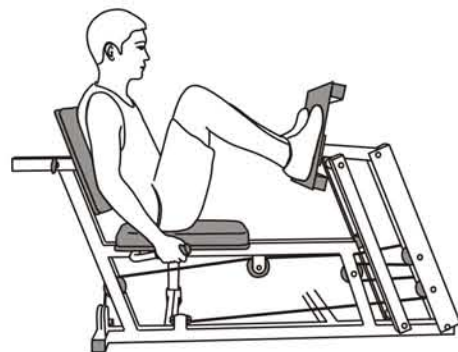
俯姿站立，两腿成八字形，将T型手柄连接到一个低位拉力器上。使用一个自然的或稍微内旋(掌心向内)的握姿抓住手柄，并向后迈几步，集中背阔肌的收缩力直到你的手臂已经充分伸展为止，稍停，慢慢回原位，重复练习。注意：整个过程中拉力器的绳索没有出现松弛现象。练2-3组，每组12-16次。



(十一) 正立划船

锻炼功效：三角肌，斜方肌

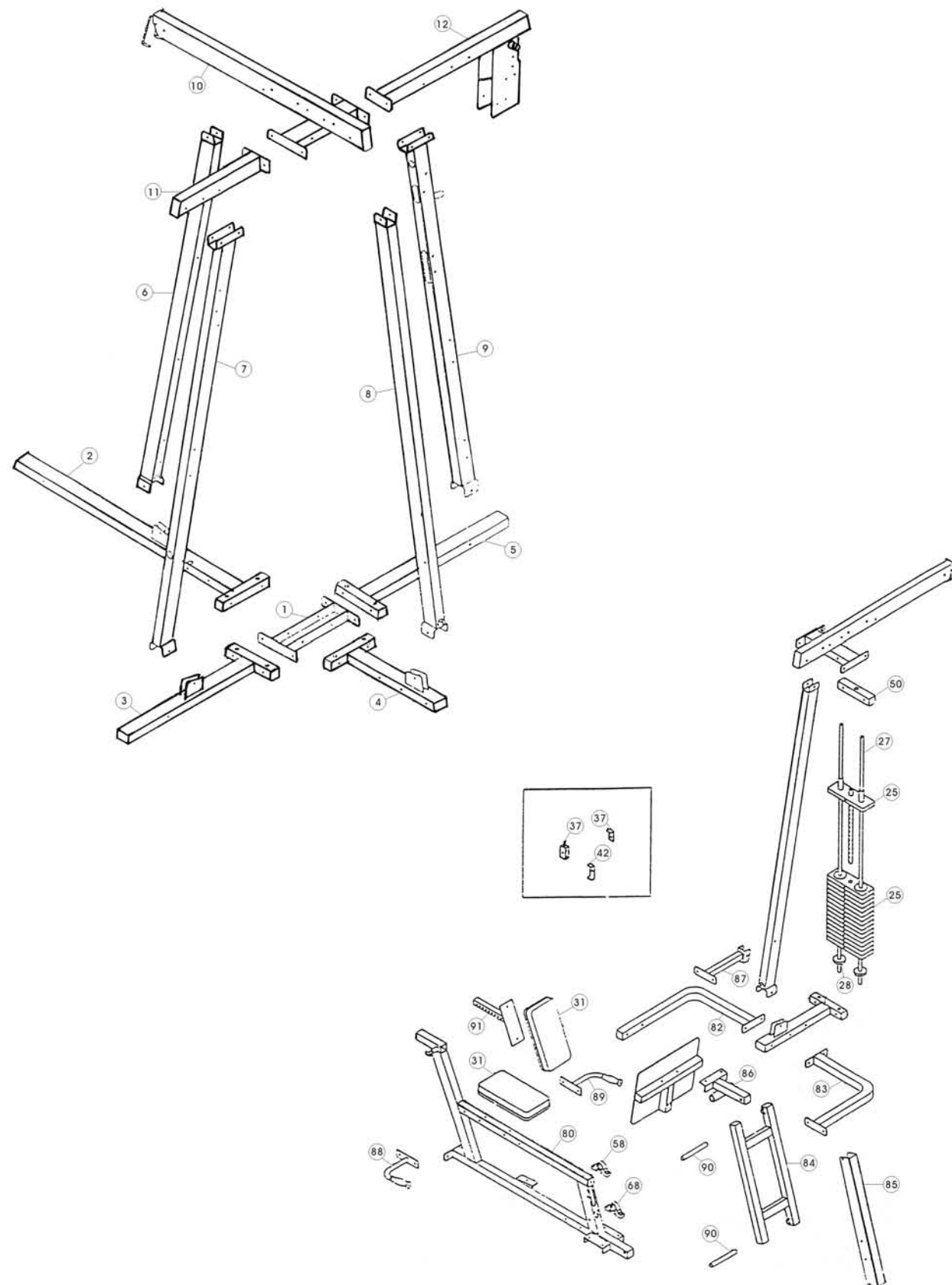
将T型手柄装入低滑轮处，两腿开立与肩同宽，双手(手背向前)以中握距握住T杆两端，两肘向上慢慢贴身提起T杆至肩部水平高度，稍停下降会开始位置(放下时用三角肌的反抗力控制住慢慢回位)，重复动作。注意：动作过程中使两肘部用力上提。练2-3组，每组12-16次。

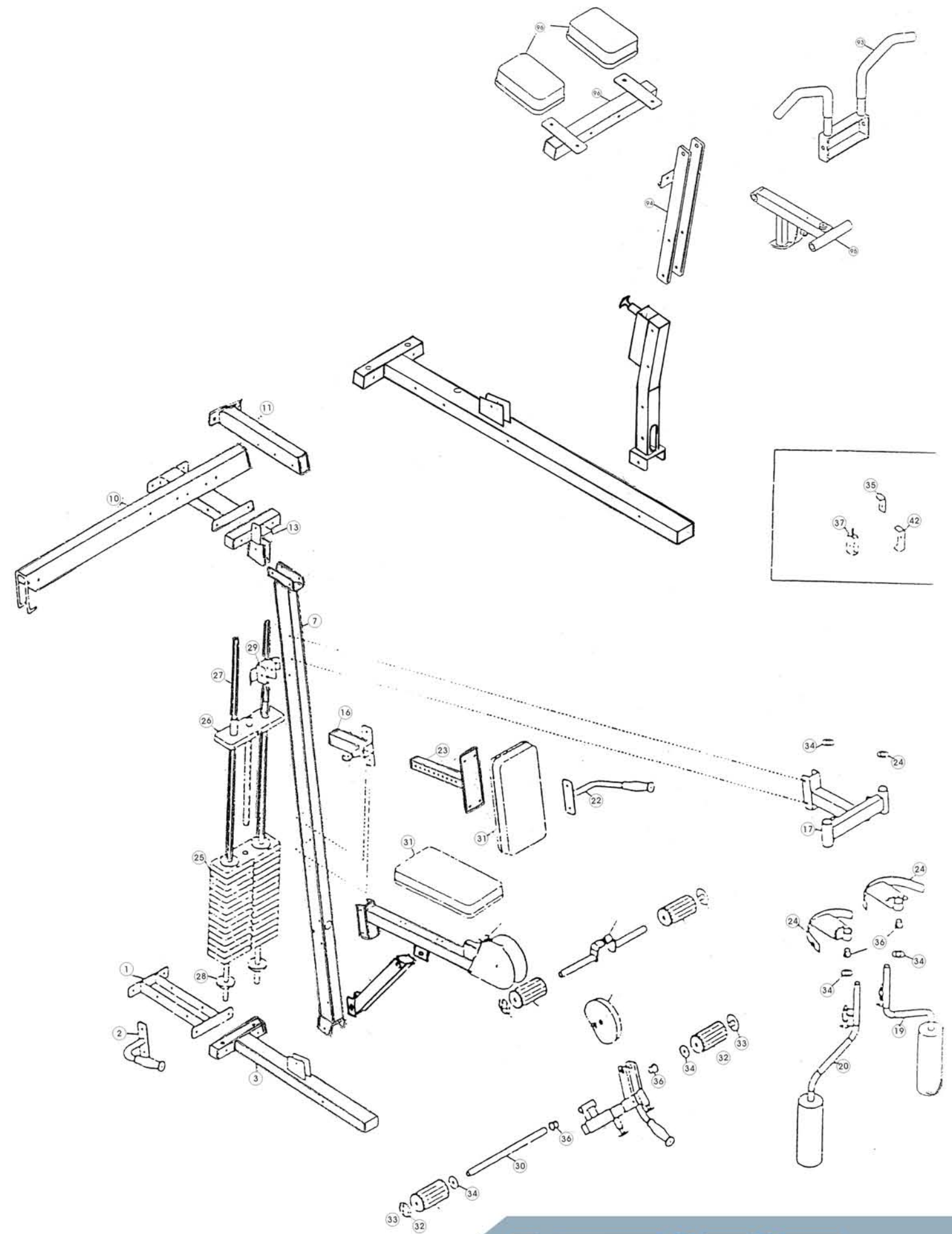
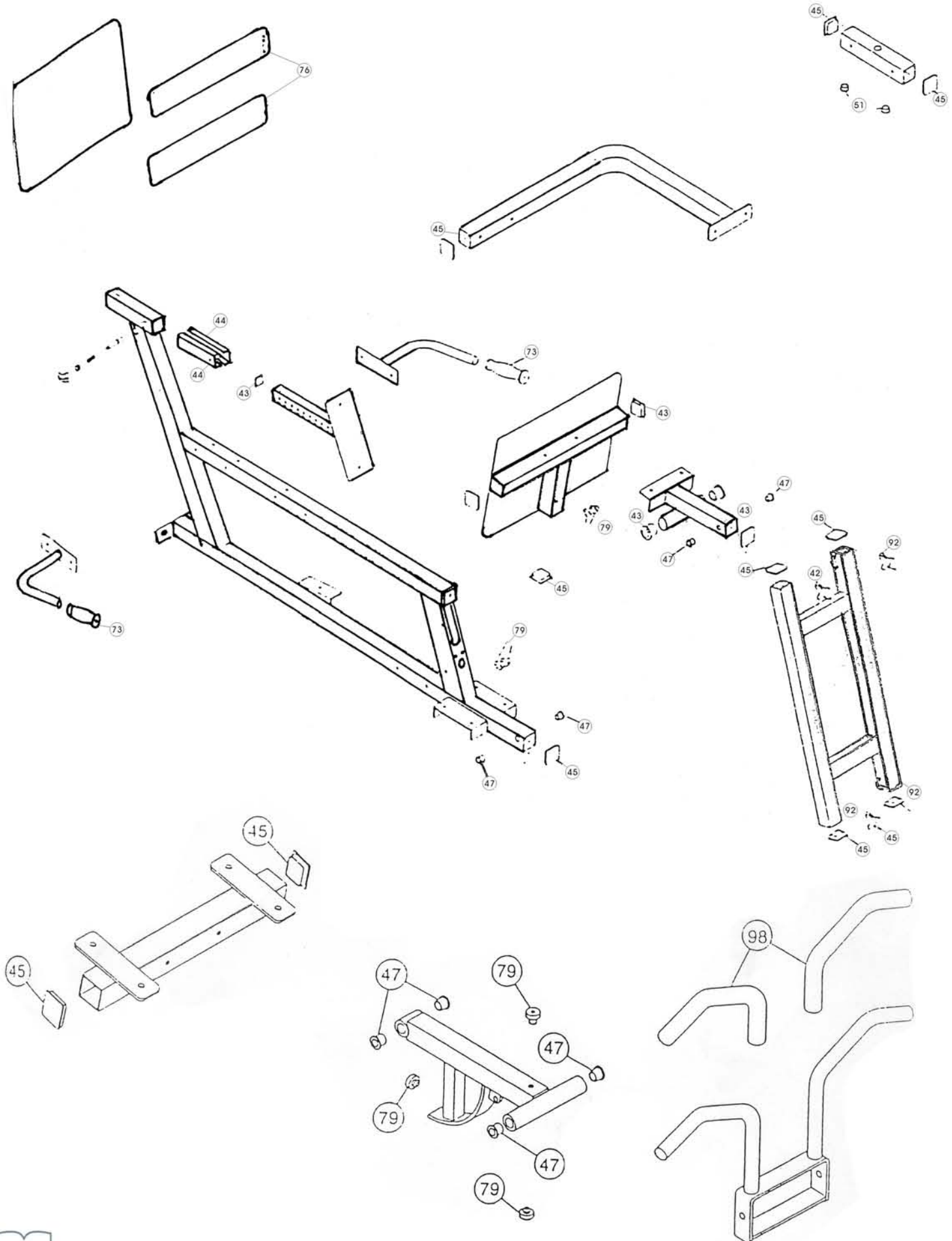


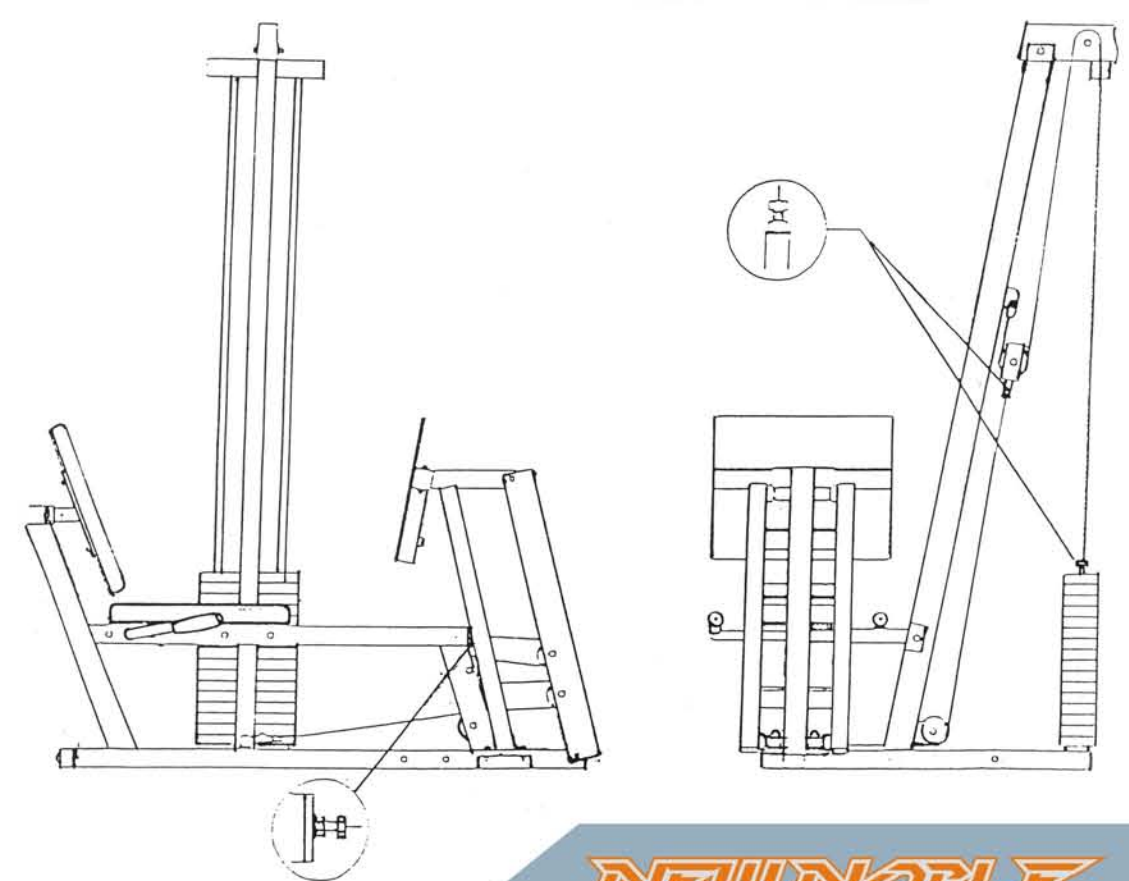
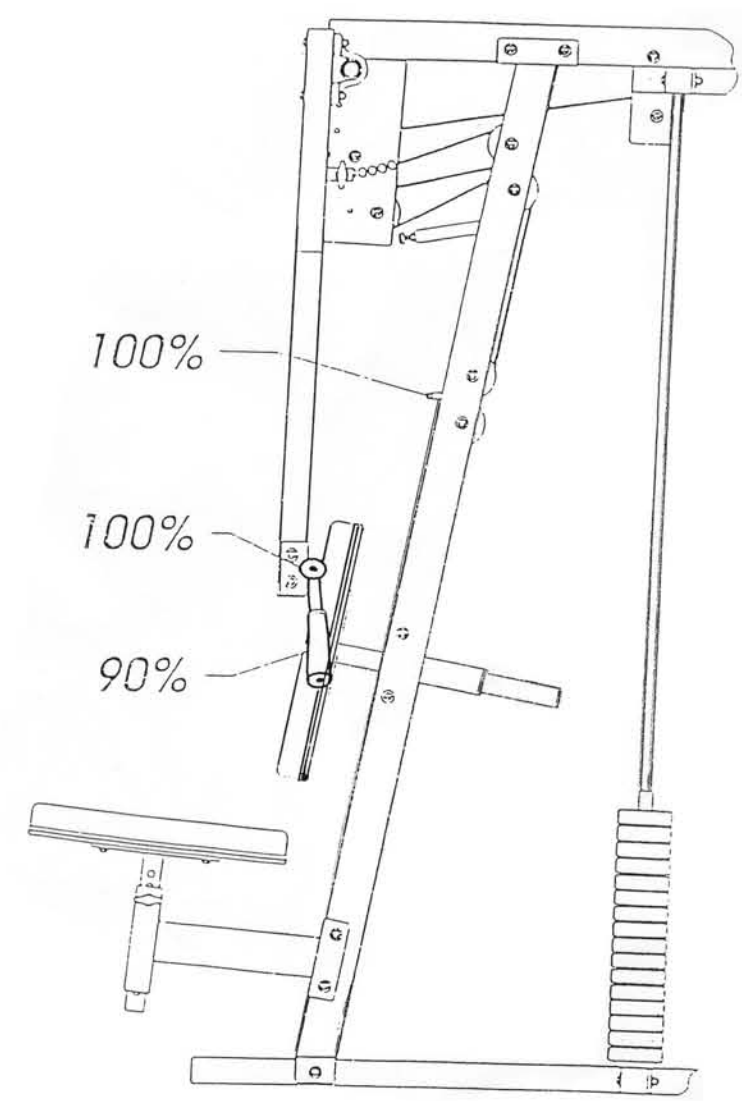
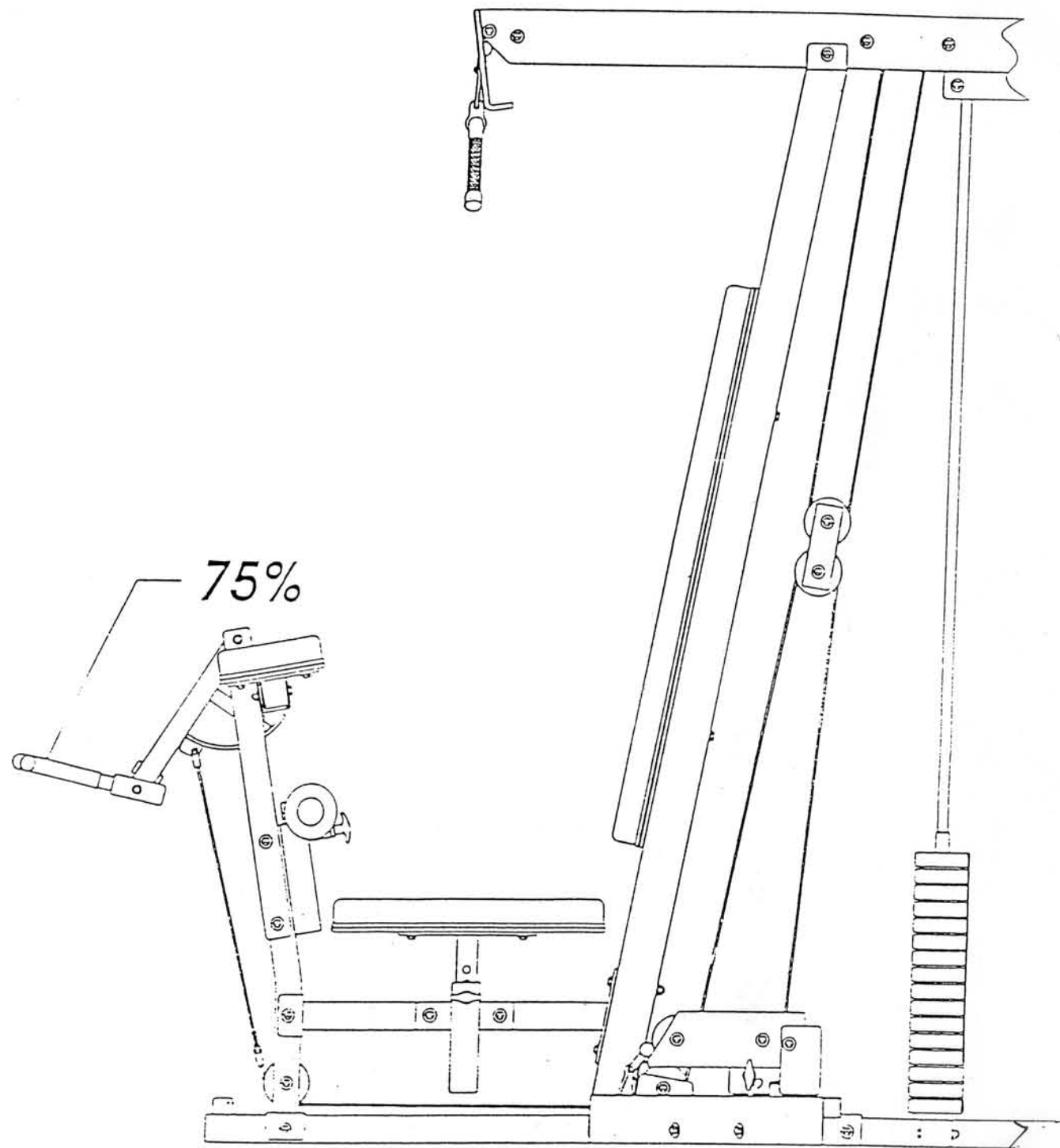
(十二) 蹬腿训练

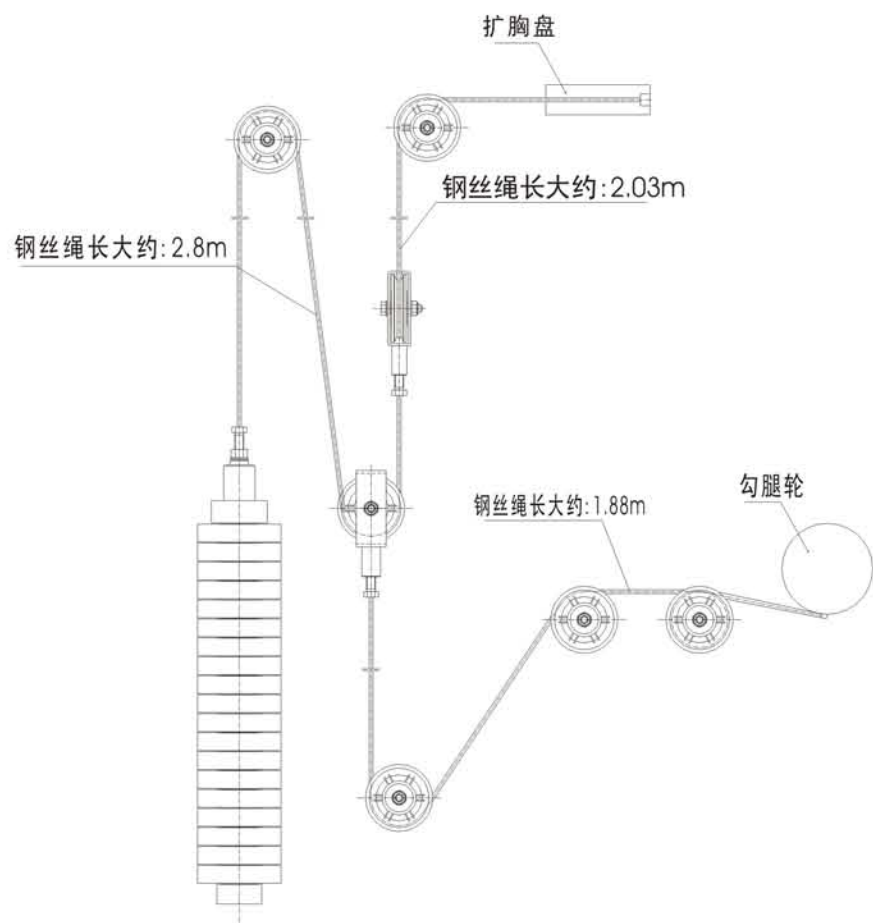
锻炼功效：股四头肌，股二头肌

坐在机器上，双腿分开稍宽于肩放在踏板上(屈膝稍小于90度)，调整座椅至适当位置，呈挺胸、收腹、直腰姿势，双手握紧手柄保持身体稳定，用腿部力量蹬起重量至双腿伸直(膝部微弯)，稍停，返回开始位置重复动作。

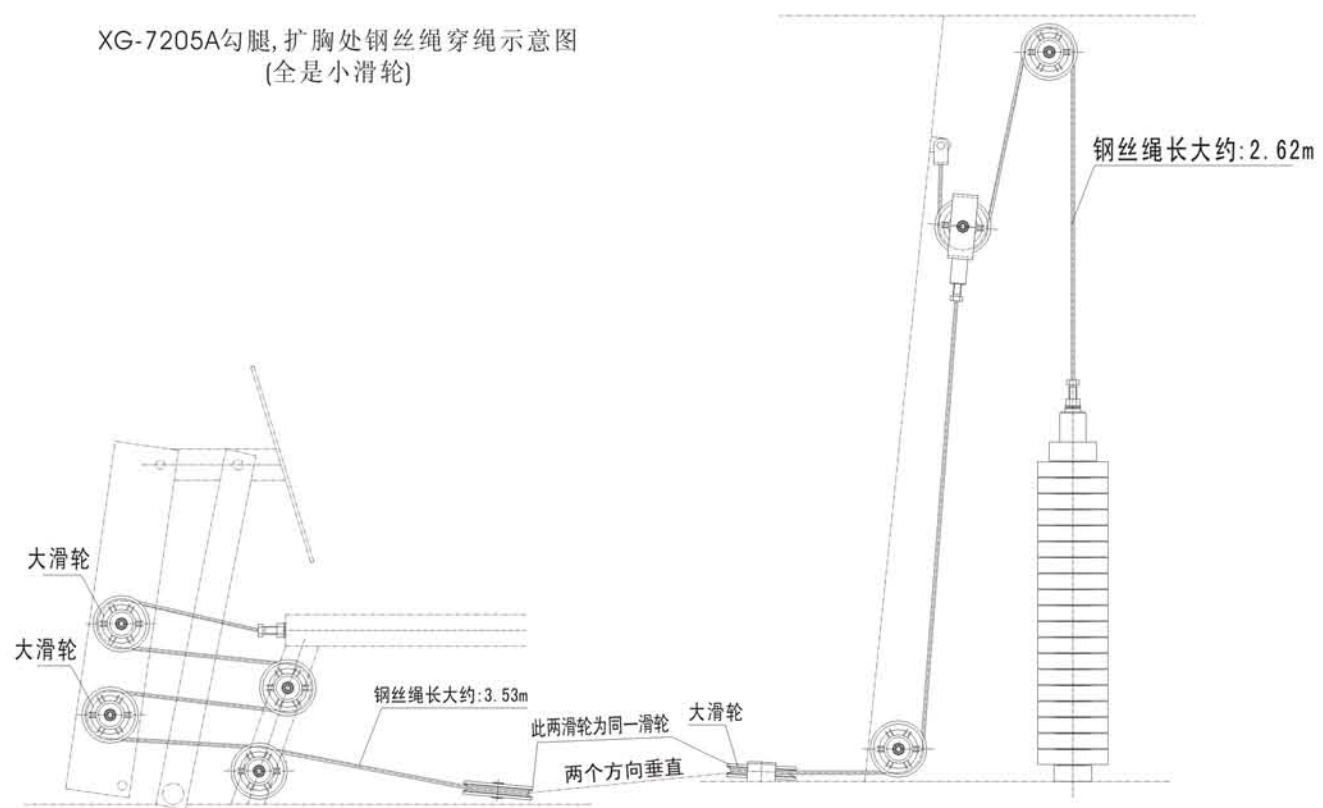






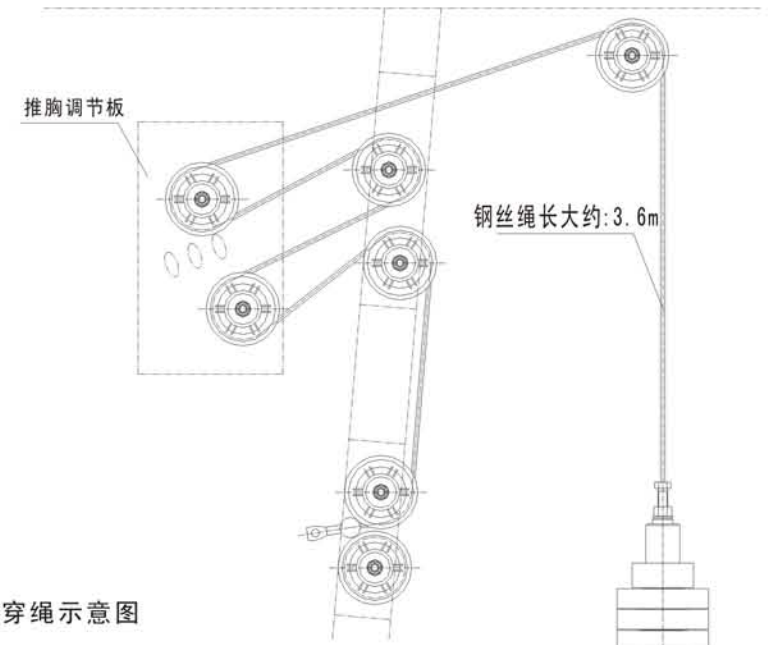


XG-7205A勾腿, 扩胸处钢丝绳穿绳示意图
(全是小滑轮)



XG-7205A蹬腿处钢丝绳穿绳示意图
除图中标示大滑轮的外其余是小滑轮

XG-7205A扩胸处钢丝绳穿绳示意图
(全是小滑轮)



XG-7205A二头肌, 底拉处钢丝绳穿绳示意图
(全是小滑轮)

