



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坵工业区云莫公路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！



7205B五人站综合训练器

前言

在组装和使用此器械之前，请仔细阅读本说明书的每一个章节，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用，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坐在座位上，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。



(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。

(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。



(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。



(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。



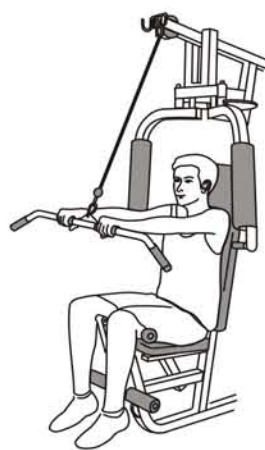
(六) 二头肌训练

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。



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。



(八) 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) 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(放下时三角肌的抵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。



(十一) 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。

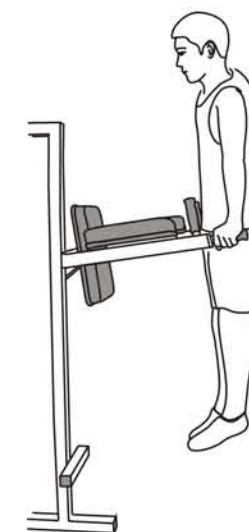
五人站主要练习部位及锻炼方法



(十二) 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。



(十五) 双杠两臂屈伸

锻炼功效：胸肌下部、前三角肌、肱三头肌等

双手分别握紧支撑杠，两臂支撑在双杠上，抬头挺胸顶肩，躯干，上肢于双杠前倾，肩胛前移，伸直双腿或屈膝后小腿交叠于两腿的踝关节部位。肘关节速度要慢慢弯曲，同时肩关节伸屈，身体重心渐渐后移，同时臀部后引，身体逐渐下降至手肘成稍少于90度，稍停，两臂用力撑起回到开始位置，重复动作。动作过程中不可随意晃动，要保持平衡，避免身体前后摆动中完成动作。

(十三) 正立划船

锻炼功效：三角肌，斜方肌

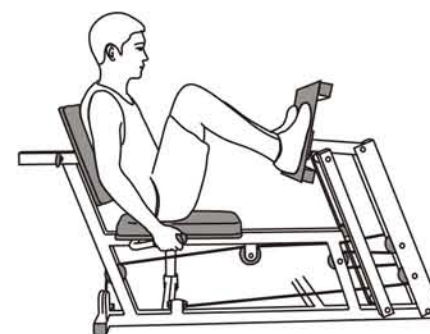
将T型手柄装入低滑轮处，两腿开立与肩同宽，双手(手背向前)以中握距握住T杆两端，两肘向上慢慢贴身提起T杆至肩部水平高度，稍停下降会开始位置(放下时用三角肌的抵抗力控制住慢慢回位)，重复动作。注意：动作过程中使两肘部用力上提。练2-3组，每组12-16次。



(十四) 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9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。



(十六) 悬垂腿上架

锻炼功效：腹直肌下部

前臂支撑在护垫上，双手握住把柄，背部紧贴靠垫，双腿下垂稍屈自然伸直。以腹部肌群的收缩力，使双腿保持稍屈向上举起至臀部稍离靠垫面，稍停，返回开始位置(抵抗力控制住慢慢下落)，重复动作。

部分零配件明细表

1 贴地架	33 冶金套(内孔Φ12)
2 弯贴地架	34 尼龙垫 Φ42*Φ13*28
3 前贴地架	35 长U板
4 前立架	36 蹬腿板
5 后立架	37 扶手
6 左立架	38 座垫 240*500
7 顶梁	39 背垫 240*500
8 右立架	40 背垫调节杆
9 配重底架	41 T型插销 Φ13*120
10 减震垫Φ60*Φ25*28	42 光轴
11 滑杆(电镀件)	43 轴瓦盖
12 包胶负荷片	44 坐推架
13 负荷铁盖	45 坐推架调节座
14 负荷调节杆(电镀件)	46 座垫 240*425
15 调节插销Φ10*28	47 背垫调节座
16 配重顶架	48 座垫调节架
17 配重顶架	49 座架
18 防护网支架	50 上悬臂
19 侧压板	51 双滑轮座
20 双杠练习架	52 冶金套 Φ38*Φ25*Φ18*20
21 垫杆	53 臂力架
22 手靠垫125*320	54 臂力架调节座
23 背垫240*500	55 座架
24 底梁	56 摆动架
25 背垫杆	57 扶手(尺寸小)
26 座架	58 座垫调节架
27 加强弯连杆	59 座垫 250*360
28 防震垫	60 背垫 240*850
29 蹬腿摆架	61 勾脚调节架
30 钢套 Φ48* Φ42* Φ20*28	62 光杆
31 螺柱 Φ20*330 两头M14	63 海绵套 Φ80* Φ23*180
32 平动连杆	64 海绵套Φ65* Φ23
	65 海绵套Φ100* Φ60*350

主支架安装顺序：

第一步：用螺栓M12X75、垫片、螺母把贴地架（1）、弯贴地架（2）和前贴地架（3）紧固在一起。

第二步：用螺栓M12X75、垫片、螺母前立架固定在前贴地架上；同理用螺栓M12X75、垫片、螺母把后立架固定在弯贴地架上，左立架固定在贴地架（1）上。

第三步：用螺栓M12X75、垫片、螺母把前立架（4）、后立架（5）、左立架（6）以及顶梁（7）一起固定；接着用螺栓M12X75、垫片、螺母将右立架（8）固定在顶梁（2）和贴地架上。

第四步：调整好位置，依次将螺栓紧固。（如图1）

第五步：用螺栓M12X75、垫片、螺母将两配重架（9）紧固在贴地架上。

第六步：将减震垫（10）套入滑杆（11）的末端，然后套在配重底架（9）的孔内，接着把包胶负荷片（12）滑落到滑杆上，每次一片，并且包胶片的沟槽向下朝外。

第七步：把负荷铁盖（13）滑落滑杆上，把负荷调节杆（14）穿入负荷铁盖的中孔，并用M10X50(内六角)将负荷铁盖紧固在负荷调节杆上，注意螺栓孔要朝外，然后将调节插销（15）通过包胶片沟槽插入负荷调节杆的孔内。

第八步：同理将另一组配重装好。

第九步：用配重顶架（16）和（17）装上滑杆（11）上，用螺栓M12X75、垫片、螺母将两顶架固定在顶梁上，用螺栓M8X15、垫片，将滑杆固定在顶梁上。

第十步：用螺栓M8X15、垫片将防护网支架（18）固定在两配重架（9）以及配重顶架（16）和（17）上，接着用螺栓M8X15、垫片将防护网4固定在支架（18）上。

XG-7205B
主支架安装图

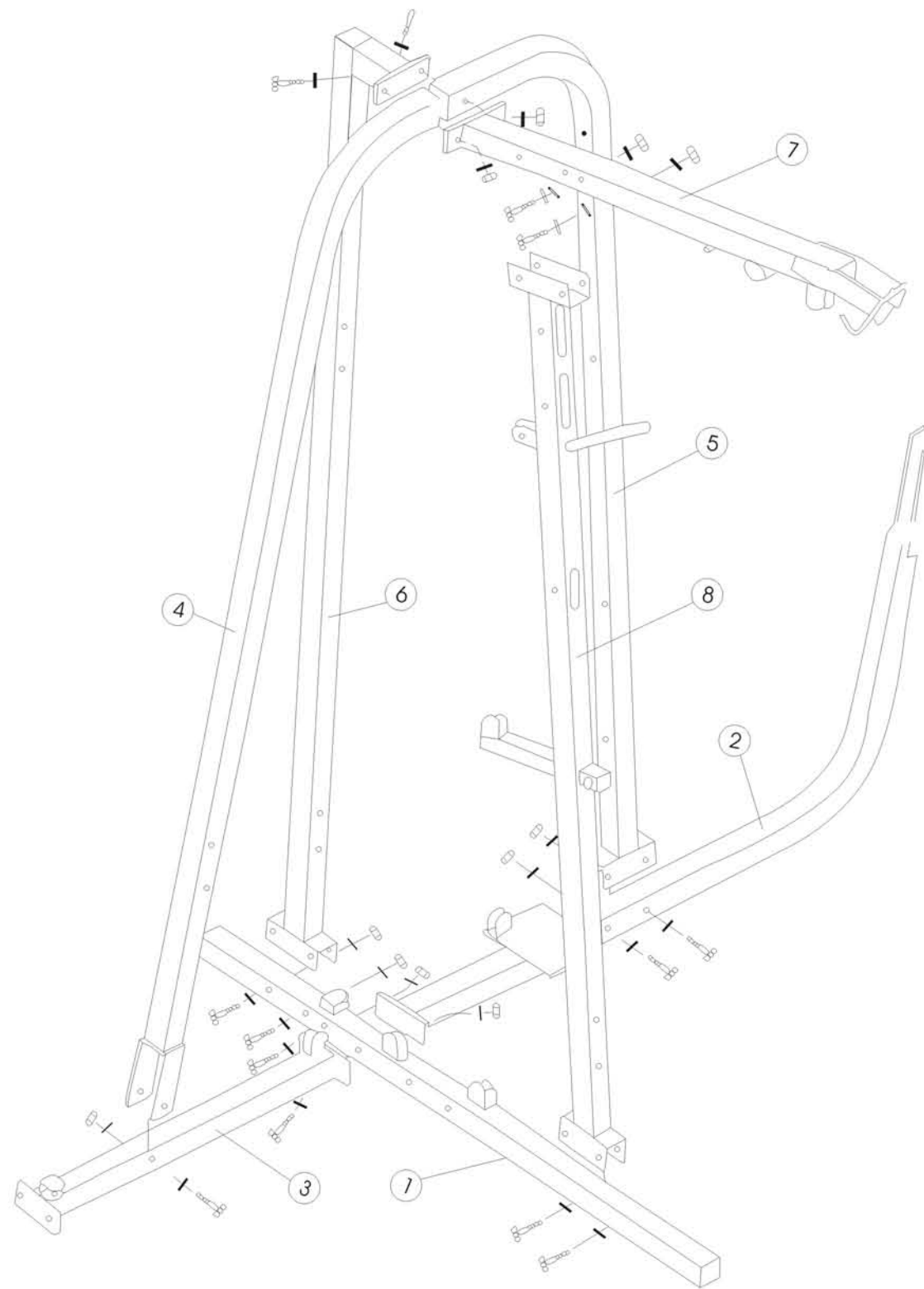


图 1

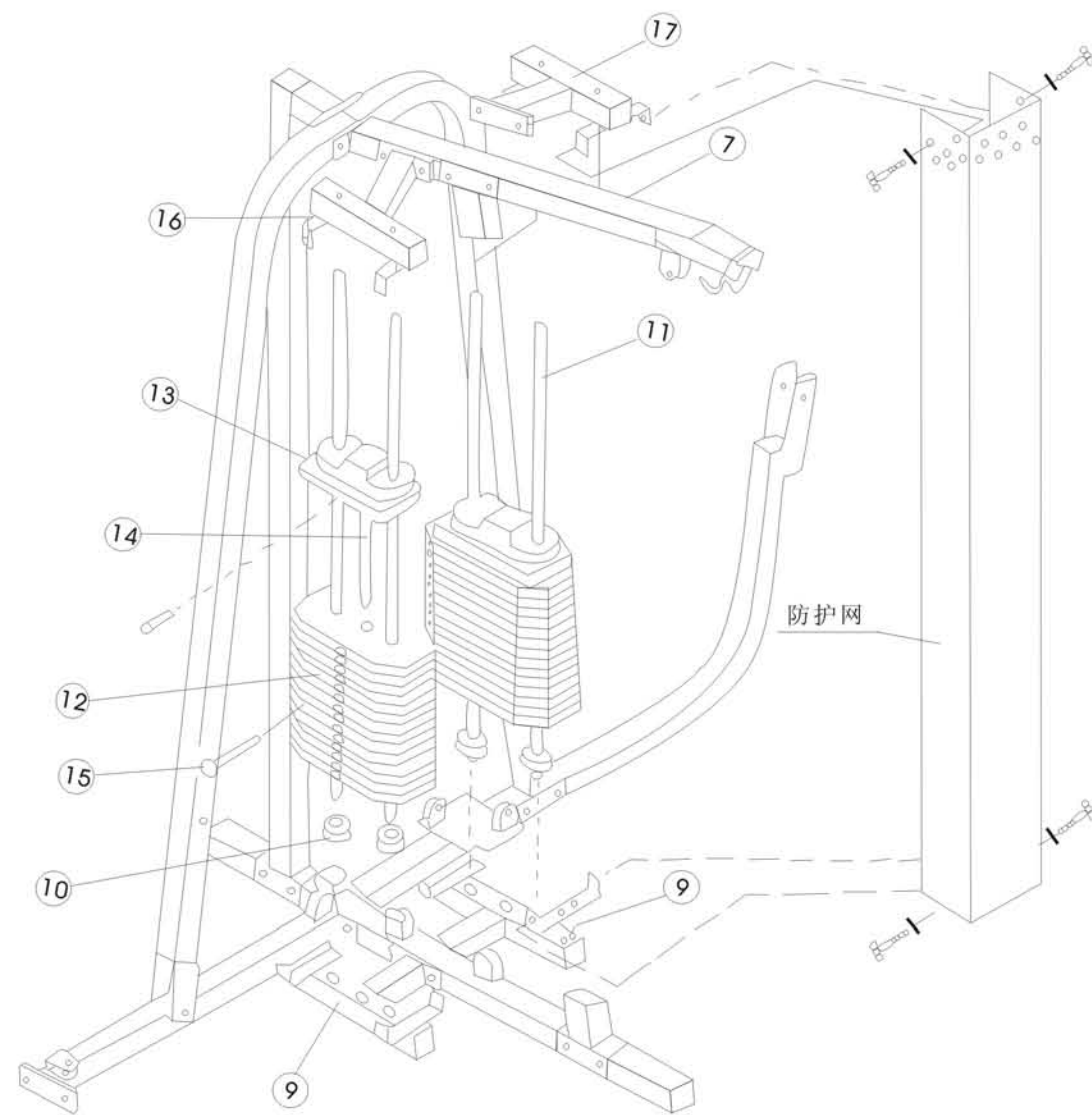


图 2

双杠站安装顺序：

第一步：用螺栓M12X80、垫片、侧压板（19）、螺母，将双杠练习架（20）紧固在左立架（6）上；同理用螺栓M12X75、垫片、侧压板（19）、螺母，将垫杆（21）紧固在左立架（6）的下部。

第二步：用M8X16、垫片，分别将手靠垫（22）和背垫（23）紧固在双杠练习架（20）上的相对位置。（如图3）

蹬腿站、低拉站安装顺序：

第一步：用螺栓M12X75、垫片、侧压板（19）、螺母，将蹬腿底梁（24）紧固在贴地架（3）上，同理将背垫杆（25）紧固在底梁（24）上，把座架（26）紧固在底梁及背垫杆上，把加强弯连杆（27）紧固在背垫杆及前立架（4）上。

第二步：用螺栓M8X30（内六角）将防震垫（28）紧固在蹬腿摆架（29），将钢套（30）套在蹬腿底梁（24）上圆管内，然后将蹬腿摆架（29）用螺柱（31）垫片、螺母紧固；同理将平动连杆（32）固定在蹬腿摆架上。

第三步：将长U板（35）的下端用螺栓M12X120、垫片、冶金套（33）尼龙垫（34），螺母紧固在蹬腿底梁上。（如图3）

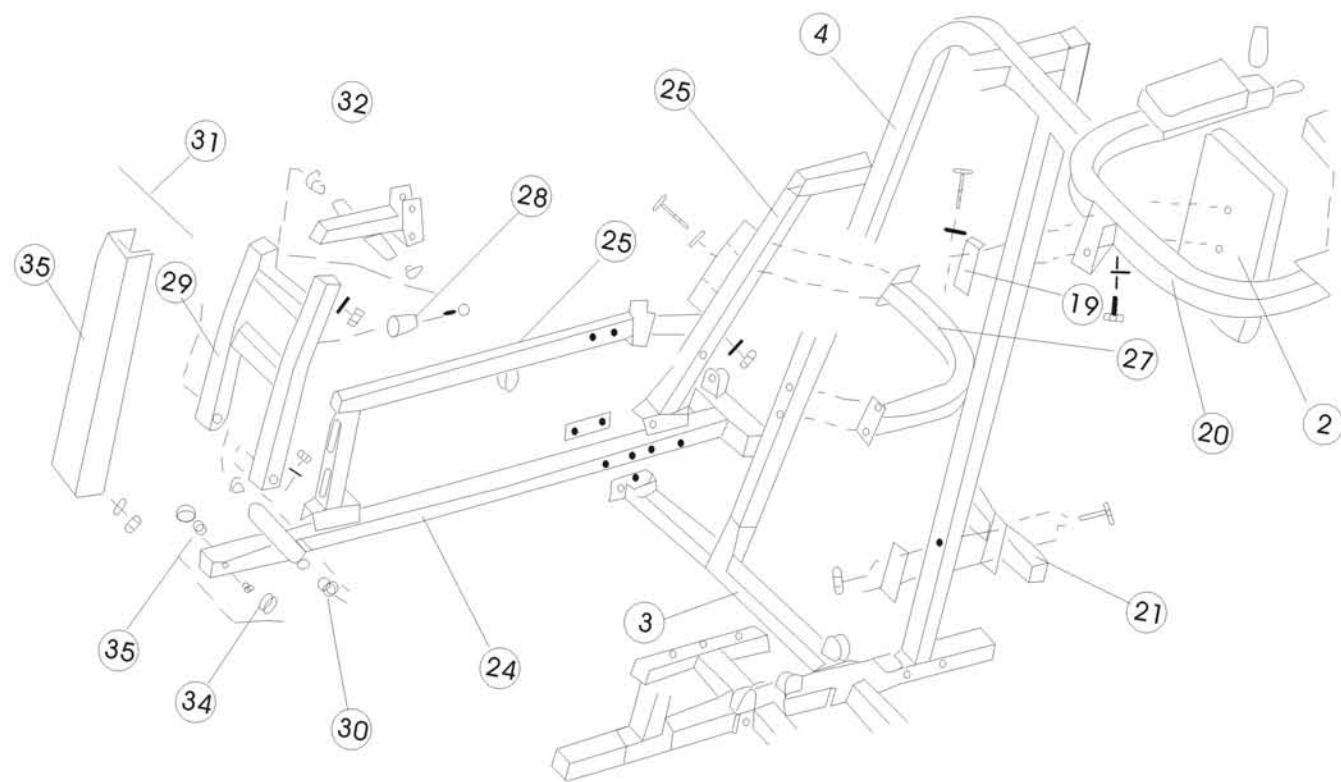


图 3

第四步：将U板（35）的上端紧固在平动连杆（32）上。

第五步：用螺栓M12X70、垫片、螺母，将蹬腿板（36）紧固在平动连杆（32）上。

第六步：用螺栓M12X70、垫片、螺母，将扶手（37）紧固在座架（26）上。

第七步：用螺栓M8X65、垫片，将坐垫（38）紧固在座架（26）上。

第八步：用螺栓M8X15、垫片，背垫（39）紧固在背垫调节杆（40）上，然后再把调节杆套入背垫杆（25）上的套管内，并旋上T型插销（41）。（如图4）

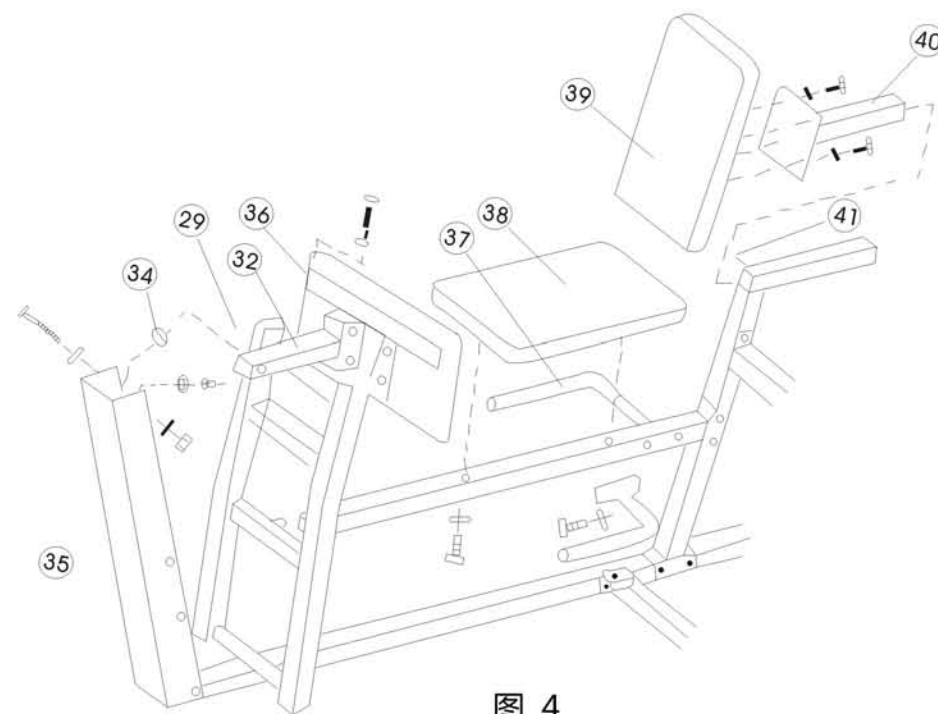


图 4

坐推站安装顺序：

第一步：在顶梁（7）的圆管上套入钢套，接着用光轴（42）将坐推架调节座（45）固定在顶梁上，然后将坐推架行的轴瓦座置于光轴的两端，最后用圆柱头内六角螺钉M8X16将轴瓦盖（43）和光轴一起紧固在顶梁（7）上。

第二步：在坐推架（44）上旋上T型插销（41），可以与调节座（45）上的孔配合，调节推举的起点位置。

第三步：用螺栓M12X75、垫片、侧压板（19），螺母将座架（49）紧固在右立架（8）上。（如图5）

第四步：用螺栓M8X15分别将背垫（39）和坐垫（46）紧固在背垫调节架（47）及坐垫调整架（48）上。接着把背垫调整架套上右立架（8）的套管上，把坐垫调整架套在坐架（49）的套管上。最后均旋上调节插销（41）。（如图5）

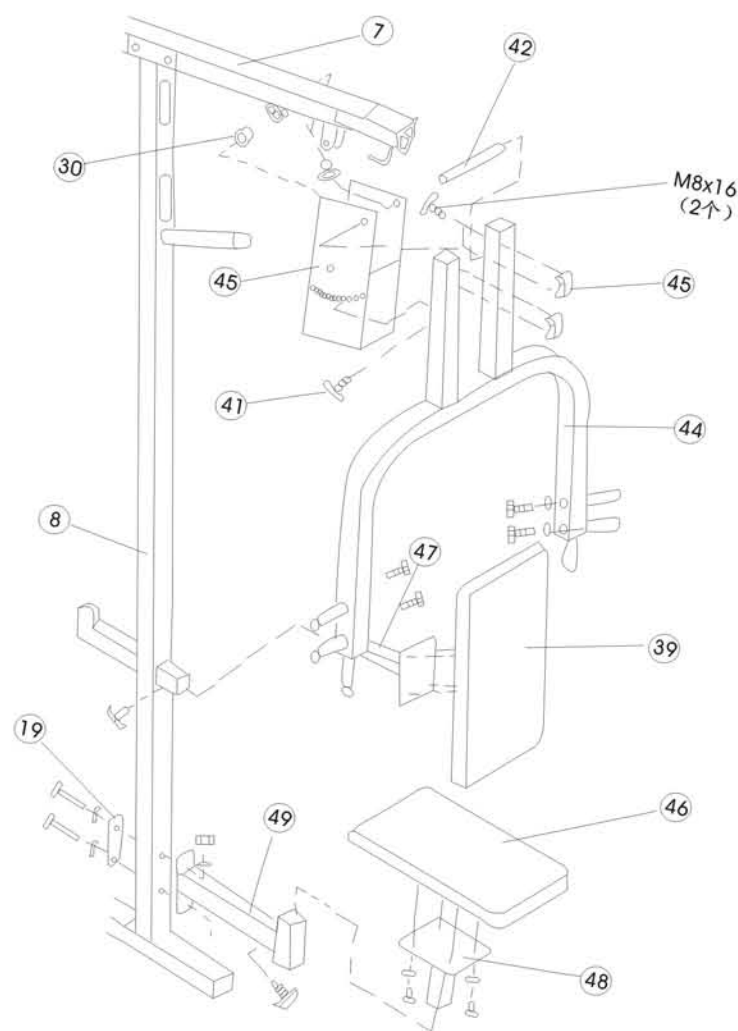


图 5

蝴蝶机站安装顺序：

第一步：用螺栓M12X75、垫片、螺母将上悬臂（50）和双滑轮座（51）紧固在后立架（5）上。

第二步：上悬臂（50）的两端圆管上套入冶金套（52），接着将臂力架（53）穿上臂力架调节架，然后用M14螺母、垫片将臂力架紧固在上悬臂上。

第三步：同上步装上右臂力，要求两臂力架能转动顺畅。（如图6）

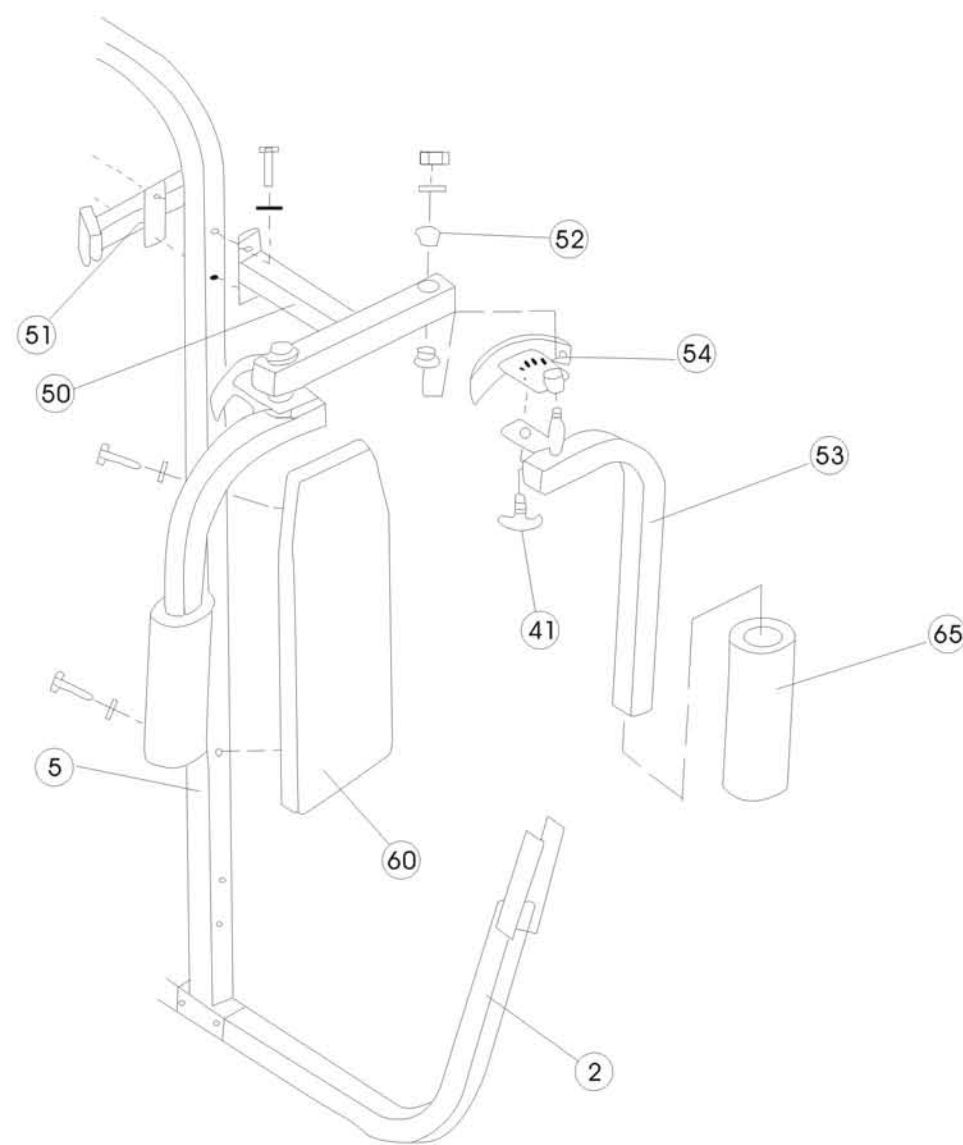


图 6

第四步：用螺栓M12X75、垫片、侧压板（19）、螺母将座架（55）紧固在后立架上。

第五步：用螺栓M12X75、垫片、螺母、摆动架（56）固定在弯贴地架（2）上。注意不要太紧，以使摆架活动自如。

第六步：用螺栓M12X75、垫片、螺母将扶手（57）紧固在坐垫调节架（58）上，接着用M8X65、垫片将坐垫（59）紧固在坐垫调节架上，然后再将调节架套入座架（56）的管套上，最后旋上T型插销。

第七步：用螺栓M8X65、垫片将背垫（60）紧固在后立架（5）上。

第八步：将海绵套（65）套入弯贴地架（2）中，接着旋上T型插销（41），然后分别在调节架和摆动架上穿过光杆（62），然后在两端均套上海绵套和大闷盖（64）。（如图7）

第十步：最后根据绕线图装上滑轮和钢丝绳。

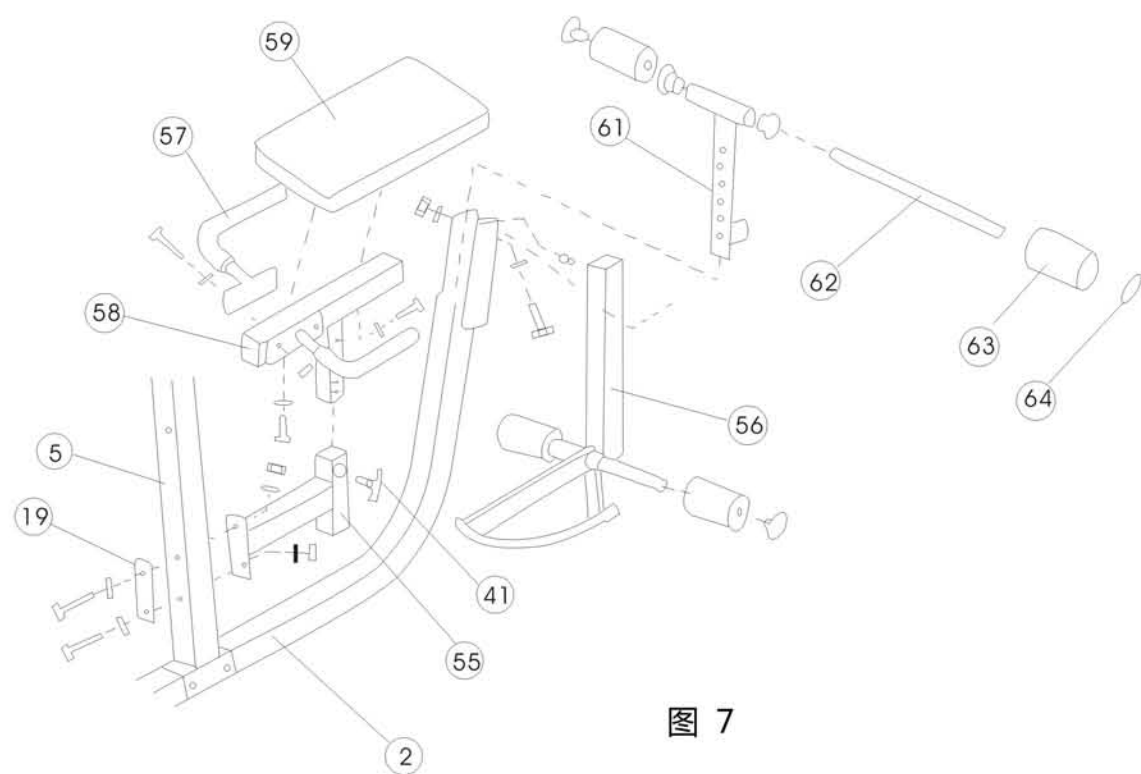
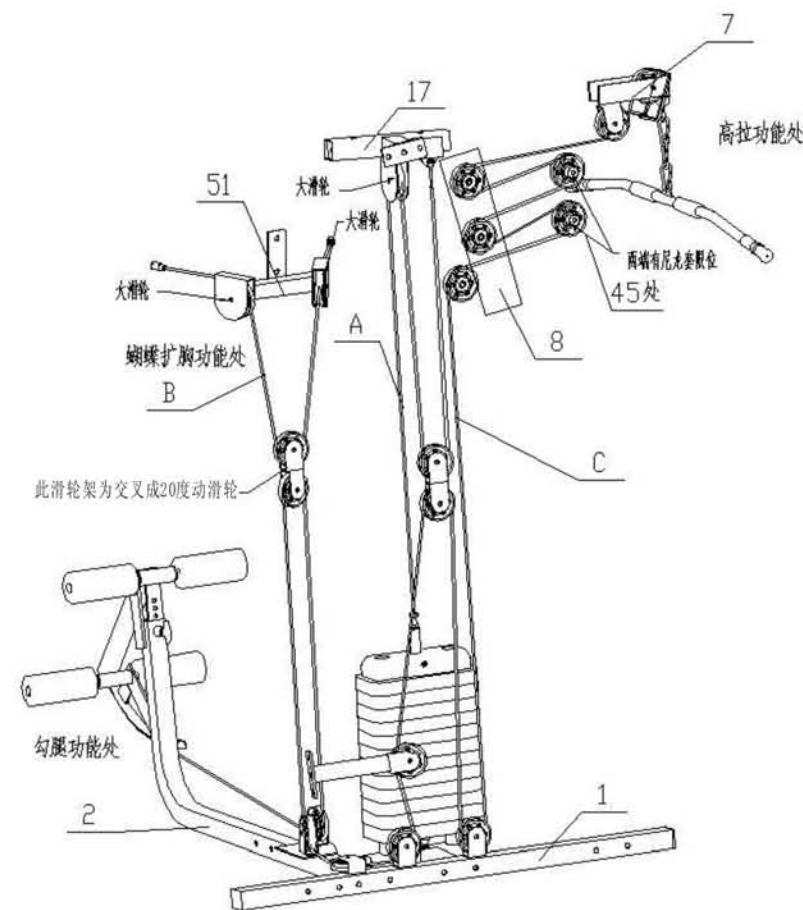


图 7

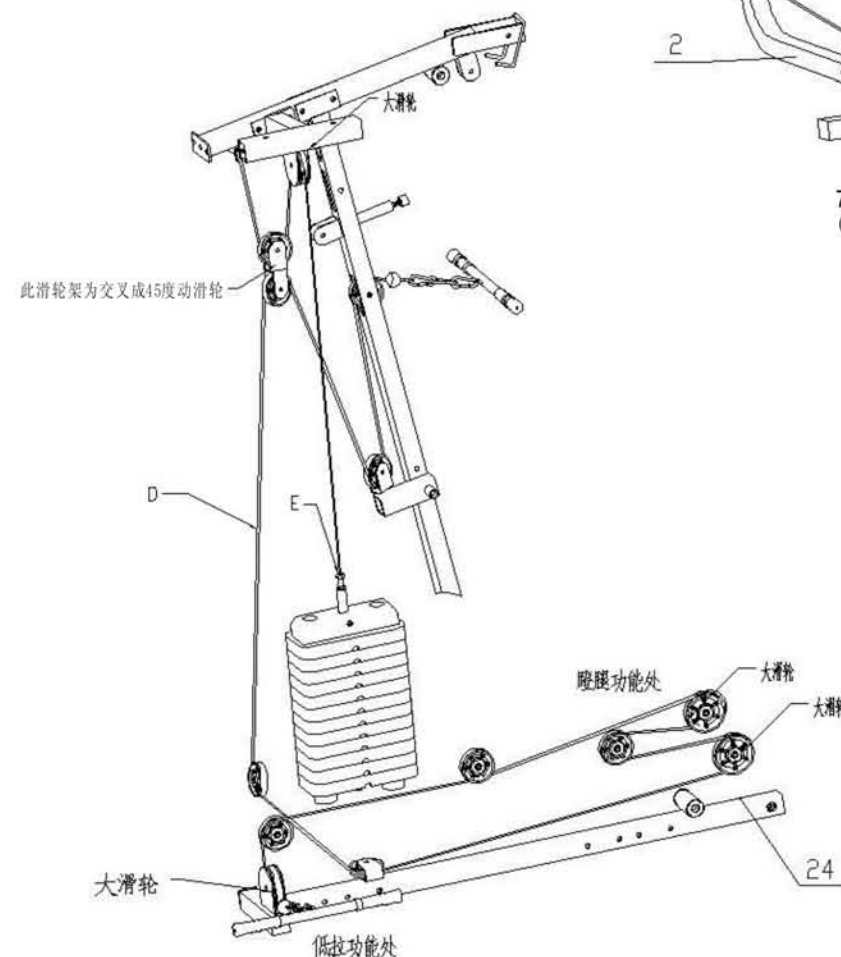
XG-7205B
钢丝绳穿绳图

钢丝绳对照表：

- A 长1970带U铁、带螺栓
- B 长2100 两端均带冲模接头
- C 长9695 一端带冲模接头、一端带球头
- D 长7180 一端带球头、一端带螺栓球头
- E 长2070 带U铁、带螺栓



7250B高拉、勾腿、扩胸钢丝绳穿绳示意图
(除图中标示大滑轮之外其他全部是小滑轮)



7250B低拉、蹬腿处钢丝绳穿绳示意图
(除图中标示大滑轮之外其他全部是小滑轮)