

# 思科力器材坐姿肩部训练器 坐式侧抬臂健身器材 单侧三角肌训练器

产品名称	思科力器材坐姿肩部训练器 坐式侧抬臂健身器材 单侧三角肌训练器
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:思科力 产品系列:悍马 产品:山东
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区泰山路东段南侧
联系电话	0537-7078448 18315857565

## 产品详情

亲，本店所有产品为定制产品，一般10天左右出货，批量采购签正式合同，约定工期。欢迎广大客户来厂考察洽谈！（非质量问题不能提供退换货，介意者请慎重）

### 肩部训练器

Size: 1050mm × 1506mm × 1300mm

器材重量/Machine Weight:102kg

### 训练技巧

训练内容的科学组合很重要。譬如，肩和背同一节课练最好先练肩再练背。这样做的好处是：练背的过程肩部肌肉得到积极休息（肩部肌群能更好的伸展放松）。若先练背再练肩容易导致上背肌群的挫伤。大腿最好在练背的前一天练。因为练腿时腰背肌群参与用力，若练腿的前一天练腰背，则腰背肌在疲劳尚未完全恢复的情况下承受能力有限，这时练腿非但发挥不了腿肌的潜力，而且容易造成腰背损伤。若练腿在前，则能确保大腿的训练质量，又不影响背部训练。

