

坐式举肩训练器坐姿杠铃练习架三角肌肩部推举健身器肩部肌肉锻炼

产品名称	坐式举肩训练器坐姿杠铃练习架三角肌肩部推举健身器肩部肌肉锻炼
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	2500.00/个
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-3013 产地:山东省
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）

Olympic Military Bench举肩训练器

Size: 1763mm × 1210mm × 1669mm

器材重量/Machine Weight:88kg

具体练肩哪个部位？

通常我们说的肩部锻炼，重点在于三角肌，三角肌又分为三角肌前束、三角肌中束、三角肌后束。尤其是对于想练出倒三角形身材的男思科力粉来说，肩部训练必不可少！

肩部锻炼通常分为站式推举和坐式推举，除了一个是站着锻炼一个是坐着锻炼，两者做的推举动作都差不多，比如,杠铃推举、哑铃推举、单臂推举。

很重要的一个区别就是：站立时，臀部和膝盖能更好地发力，卧推可以做更大重量练习或者更多次数；坐式推举能更好地针对目标训练群，但下半身很难助力，没办法做更大重量练习和更多次数。