

# 悍马器材坐姿举肩训练器坐式肩部推举训练器运动健身器械

产品名称	悍马器材坐姿举肩训练器坐式肩部推举训练器运动健身器械
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	3600.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:F1-1012 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）

Iso-Lateral Shoulder Press坐姿举肩训练器

Size: 1500mm × 1250mm × 1900mm

器材重量/Machine Weight:139kg

坐姿推举

坐姿推举和站推举最大的区别，那就是自己的核心肌群不用过多的发力，去让自己的身体保持稳定。

因为我们在做坐姿推举的时候，不仅能够让自己的屁股有坐的地方，而且自己的背部还有一个能够依靠

的地方，从而就能较好的保证自己身体的稳定。

也就是说，我们在做坐姿推举的时候，自己身体是很难借力的，这样就能够充分的让自己的肩部肌肉去发力，从而就能让自己的肩部肌肉有一个更好的训练效果。

总之，如果我们在做推举的时候，只想单独的去强化自己的肩部肌肉的话，而不想去强化自己的整体力量，那么采取坐姿推举就比较好。