

前开放式悍马HD ELITE精英版训练架框式多功能卧推床举重架

产品名称	前开放式悍马HD ELITE精英版训练架框式多功能卧推床举重架
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	5400.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:HD-01 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，本店产品均为定制产品，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）

前开放式悍马HD ELITE 精英版训练架

Size: 1400mm × 1680mm × 2460mm

器材重量/Machine Weight:196kg

训练部位: 全身

深蹲架与史密斯机使用感受

安全性对比

在史密斯机上练习深蹲时，可以将缓冲器挂到相对较高的位置，然后练到力竭，不用担心杠铃会掉下来，即便掉下来也不会被砸，甚至不会损坏杠铃片和杠铃架；普通深蹲架就不行了，若有不慎，轻则伤器械，重则伤人，做到力竭无助时极易拉伤，使用时要格外注意。

在史密斯上练习硬拉时，不用担心手臂无力时杠铃会掉下，紧急情况下直接松手也没有问题，因为下面

有缓冲弹簧（前提条件是要把缓冲弹簧挂到合适的位置）；普通深蹲架就不行了，对硬拉动作几乎没有帮助，可能需要找软垫铺在地板上，防止杠铃砸坏地板。

在史密斯机上练卧推时，在缓冲器设置正确的情况下，100%不会压到肋骨和胸腔；深蹲架就不行了，一旦力竭或脱手，势必会压到你怀疑人生（甚至可能会压坏肋骨）。

易用性对比

在史密斯机上练习深蹲时，可以轻松取下杠铃，然后在原地深蹲，练习完毕后还可以让杠铃轻松上架；如果是深蹲架，则需要先取下杠铃，然后向前移动，练习完毕后再小心向后移动到准确位置，在确保杠铃两端都可以上架的情况下轻轻放下杠铃。

硬拉也是一样，在史密斯机上做硬拉轻松简单，不用考虑杠铃的取下及归位的问题；但如果是深蹲架则要大费周折。

卧推时，二者在易用性方面的区别不大（都不需要离主架太远）。

锻炼效果对比

先以深蹲为例，在史密斯机上做深蹲时，只要用力向上顶杠就可以，不用担心发力是不是均匀，两侧及前后的腰腹部肌肉也不会有明显的感觉；但如果在史密斯机轨道之外进行常规深蹲，就会发现双腿肌肉及腰腹周围肌肉在发力方面有明显的区别，还会更加显著地感受到腰、腹、背部肌肉的发力过程，锻炼效果更加自然、高效。

再以硬拉为例，硬拉动作要求上升的轨迹保持竖直，史密斯架也确实可以帮我们100%地达到这个目的，但很不幸，世界上没有100%正确的事，当我们用史密斯机进行硬拉练习时，反正会感觉十分被动，不是身体被迫移动，就是架子被拉来推去，练习起来比较别扭。

综合来看，史密斯机虽然安全、易用，但在锻炼效果方面仍然不比深蹲架那般全面、高效。因此，史密斯机更加适合家庭用户或业余选手使用，对于专业力量训练者而言，深蹲架才是更好的选择。