

HOIST LINE系列站姿小腿训练器站姿提踵练习器力量型

产品名称	HOIST LINE系列站姿小腿训练器站姿提踵练习器力量型
公司名称	山东思科力运动健身器材有限公司
价格	5300.00/台
规格参数	品牌:思科力 型号:HO-12 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，HOIST系列只限批量采购，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）

Standing calf 站姿小腿训练器

尺寸：1470*1330*?460

训练部位：腓肠肌

站姿提踵

这是小腿训练动作当中最重要的一个主打动作，属于雷打不动的小腿根基动训练作，适合使用较大的重量进行训练，提高小腿的围度；也可以用小重量做力量耐力的训练，但这种做法通常出现在补充动作或者是减脂训练当中。总的来说使用大重量进行增肌训练的应用更广泛一些，

主要目标小腿腓肠肌，比目鱼肌肉也会稍小程度的参与，建议使用杠铃或者是史密斯机，如果你的健身房有专门的提踵机也非常好

这个动作不是很适合用哑铃训练，因为哑铃的重量都不是很大，很难满足要求，即便你有较大的哑铃进行训练，很有可能在你小腿还没有疲劳的时候你的双手就已经握不住哑铃了。

类似的动作还有这个倒蹬腿举机（下图），这个动作和站姿杠铃或专用的站姿提踵机比较，最大的特点是减少了腰部的受力，如果你的腰部某种原因而不敢用力，或者不能承受太大的重量，可以选择这个动作来替代一下，但是和站姿提踵比较，这个发力不如站姿的好。容易借力。