

杭州豪华史密斯机品牌

发布日期：2025-09-28 | 阅读量：26

虽然史密斯卧推对胸肌的刺激效果比自由卧推差一点，也没有了锻炼平衡性稳定性等作用，但确实是非常好的一个器械。如果你只是普通的健身爱好者，不是要去健美比赛，也不是要去做卧推比赛，只是想练大胸肌，练出来铠甲般的胸肌，增强力量，那史密斯卧推肯定比自由卧推更适合你。大家都是健身，大家都在挥汗如雨，都在努力，有的人因为自己一直做自由卧推，就去鄙视别人做史密斯卧推，这是非常差劲的。尊重别人就是尊重自己，史密斯卧推有史密斯卧推的好处，大家可以多练习，只要努力，一定会有铠甲般的胸肌。史密斯架两侧密集的挂钩可以让你把杠停在任何高度。杭州豪华史密斯机品牌

说到史密斯机，相信可能会有一部分人把它和深蹲架搞混。因为它们看上去都是由杠铃杆和架体组成，而不同之处在于深蹲架的杠铃杆是可以活动的，也就是一根标准杆；而史密斯机的杠铃杆是一根沿固定轨迹移动的杆，是不可拆卸的！史密斯机这个器械有2条固定的运动轨道，轨道又被架体框住，因此史密斯机属于固定式器材，使用起来相对容易。虽然史密斯机的轨道是固定的，但它可以训练到的肌群却是非常全的，从卧推、肩推到深蹲，又从肱二到股四，都可以使用史密斯机进行训练，这么一看好像是个“不错的”，各个部位的训练都可以完成。北京多功能史密斯机哪里有相较于自由卧推，史密斯卧推可以让你更准确的针对胸肌刺激。

史密斯机在动作的过程中，不要抬起上半身，应一直保持与地面水平或稍向上倾的姿势，特别是在拉起的动作过程中；在动作的顶点，收缩双肩并挤压，使斜方肌完全收缩，以此来打造肌肉的厚度；握距比肩宽才能使肘部能够超过背部，在拉起中能够充分收缩，这是大限度收缩背阔肌的关键，特别是背阔肌的上半部分；在这一训练中，双脚和身体的位置一定要规范，因为杠铃的运动路径已经被固定，可向前或向后移动身体作适当调节以保证动作的有效性；为了防止下背部受伤，要一直保持后背绷紧，因为如果在上拉的时候脊柱完全弯曲，对下背部来说是非常危险的。

坐下来，使用史密斯机做过顶推举，能够有效降低下背部压力。允许你完全集中三角肌的活动。即使是大力士运动员也会训练这个动作。在平日训练中，大力士已经做了很多的动作来给竖脊肌/脊柱造成压力，比如大量的硬拉和抱大石训练。由于脊柱附近肌群恢复速度较慢，所以你应该在平日训练中穿插不那么施压脊柱的动作。而将肩部训练设置成史密斯机推举，就是极好的方案。另外，大重量自由杠铃和哑铃推举，你将重量端起来的过程都会比较危险。而使用史密斯机时，你只需简单地将重量卸出架子即可。没有慌乱，没有麻烦。史密斯机对动作的标准性和平衡性的要求相对自由重量训练降低了不少，也提高了练习的安全系数。

史密斯卧推。其实这种训练动作就是指固定器械的卧式推举，它与普通卧推的区别就在于，它的器械是固定在轨道上的，而不像普通卧推的杠铃可以自由移动。当然这样换来的优点就是，卧推变得更加容易些，你只要提供力量往上推就行了，不用担心杠铃没抓好会砸到胸什么问题。所以它也就十分适合新手的健身爱好者使用，安全系数较高。杠铃卧推。虽然比史密斯卧推的难度更高些，但是它对胸肌的作用效果是明显的，只要你做的动作正确，你会很清晰地感受到自己胸肌的成长变化。当然因为不像史密斯卧推那样有保障，希望刚开始接触时你能找个人给你充当保险措施，当然建议是两人都是同样的水平，可以互相指出错误、共同进步。操作史密斯机器你动作方向是上下。对于还不懂健身动作细节的朋友们来说，安全无比。北京多功能史密斯机哪里

史密斯机的杠铃杆是一根沿固定轨迹移动的杆，是不可拆卸的。杭州豪华史密斯机品牌

史密斯机设置有安全扣环，在进行大重量的深蹲、卧推时，安全性更高。运动轨迹固化，让健身新人快地感受肌肉发力，调整训练动作。而且，经过多年的更新迭代，可以说，现在的史密斯训练器无论从功能上，还是安全性上都得到很大的提升。连职业运动员，健身达人都喜欢练的史密斯过顶推举，你没有理由去拒绝。这种练法相比较使用杠铃进行的站姿推举，或者是哑铃推举，能够有效降低下背部的压力，让你完全集中在三角肌的活动。正因为史密斯训练器的轨道固定，可以安全的施加比平时自由杆推举更重的重量，当然也会刺激的更到位。杭州豪华史密斯机品牌

广州市正皓健身器材厂在同行业领域中，一直处在一个不断锐意进取，不断制造创新的市场高度，多年以来致力于发展富有创新价值理念的产品标准，在广东省等地区的运动、休闲中始终保持良好的商业口碑，成绩让我们喜悦，但不会让我们止步，残酷的市场磨炼了我们坚强不屈的意志，和谐温馨的工作环境，富有营养的公司土壤滋养着我们不断开拓创新，勇于进取的无限潜力，正皓健身器材供应携手大家一起走向共同辉煌的未来，回首过去，我们不会因为取得了一点成绩而沾沾自喜，相反的是面对竞争越来越激烈的市场氛围，我们更要明确自己的不足，做好迎接新挑战的准备，要不畏困难，激流勇进，以一个更崭新的精神面貌迎接大家，共同走向辉煌回来！