

# 江苏史密斯机怎么选

发布日期：2025-09-21

对于史密斯机进行深蹲来说，你不管是怎么发力，它运动轨迹是固定无法改变的，这就导致的你各个肌群协调发力能力减弱，几乎不参与锻炼，对于你各肌群的一起运动的提升是很小很小的。这显然对你运动能力的提高是不利的，我们做深蹲目的就是提高各肌群的协调能力，但是史密斯机几乎断绝了这一点。如果你长期使用史密斯机进行深蹲，会更容易造成肌力不平衡的情况。这不论对于训练来说还是日常生活来说，这都不会让你拿出符合期待的运动表现，也会在进行其他动作训练时候，更容易受到运动损伤。史密斯机单侧弓步蹲，我们在做这个动作的时候，一定要选择好自己的训练重量。江苏史密斯机怎么选

我们在进行史密斯推胸的时候，首先需要找到一个重心，重心是直上直下的，我们发力的点一定要在杠铃的杆部下方，这样才能让我们的运动质量有所提高。除此之外，我们还需要选择一个适合自己的重量，很多人在进行卧推的时候都会选择非常大的重量，但是非常大的重量，容易影响到身体的健康，所以我们还是得根据自己的身体素质来选择卧推的重量，切记不要运动过度了，也不要给自己一个很难完成的任务。我们在进行杠铃卧推的时候，首先需要躺在窄凳上进行仰卧，我们需要弯曲自己的膝关节，让双腿轻松地垂落于地面，双牢牢地踩着地面，我们的双手需要握紧面前的杠铃杆，这是动作的起始姿势。江苏史密斯机怎么选当你用史密斯机做大重量深蹲完全不在话下时，再转战杠铃深蹲进步会比较快。

史密斯机主要是固定轨迹，锻炼时候不需要控制平衡，所以很多人喜欢用，无可厚非。但是对于大肌群的训练，这个器械其实没啥好处，因为动作不是自然动作，而是人去适应固定的轨迹，所以有些人笑话史密斯机做深蹲，是老熊蹭树，确实挺形象的我觉得，深蹲卧推，一定要想办法用自由杠铃练，哪怕慢一点，规范动作。而不要去用史密斯机，不要总用史密斯机有保护这种借口。自己力量水平自己基本都有数的，70%左右重量做组，身体状态没问题，基本不会有被压的风险。至于问题中说的史密斯机重量虚高，这是肯定的，110公斤史密斯机卧推，你推不起100公斤自由杠铃，甚至90可能都悬，因为重量越是接近极限，花费在平衡稳定上面的力量就越多。

史密斯深蹲，按照适合你身高的高度将杆放到架子上。分别将两臂于身体两侧放在杆上，双腿前推的同时伸直你的躯干，将杆抬离架子。双腿打开，保持与肩同宽的中等距离。开始弯曲膝盖慢慢降低杠铃，保持头部始终朝向正前方，保持背部挺直。单腿史密斯硬拉，对臀部的刺激比正常的直腿硬拉要大，感受更为明显，可以无负重先试试，然后可以手握一个小哑铃慢慢增加重量，直到使用史密斯加大重量和刺激强度。史密斯倒蹬，双手撑地，两边的负重不需要很大，标准的完成每个动作，脚蹬在杆中间位置，腿不用蹬得过高，感受到臀腿刺激即可。史密斯机能够让你快速确定锻炼的目标肌肉群，掌握健身器材的使用方法。

史密斯属于固定器械，好的地方就是运动轨迹固定，这对于新手刚接触健身或者一些身体存在一部分运动障碍的人来说，史密斯固定器械帮助他们度过新手期找到相关肌肉发力感来说帮助很大，帮助一些部分运动障碍的人稳定身体姿态也很有帮助。对于我们不是新手也没有运动障碍的人来说，好处也是存在且必须的，比如咱们要增肌安排训练计划，先做自由重量大强度的负荷动作，后面辅助项一两个身体方面目标肌群方面已经很疲惫了，但是我们还想要大化刺激肌肉，毕竟增肌就是大化刺激疲劳目标肌肉，所谓“泵感”。这时候就可以安排史密斯固定器械训练，帮助我们稳定身体姿态，达到一定的训练效果。史密斯卧推这个训练可以说是健身房内看到利用史密斯训练器多的一种使用方法。江苏史密斯机怎么选

史密斯机主要是固定轨迹，锻炼时候不需要控制平衡，所以很多人喜欢用，无可厚非。江苏史密斯机怎么选

史密斯架蹲下去的轨迹不符合身体骨骼走向呀。如果你硬是要蹲下去，也不是说不行，只是双脚要站得比较前而已，就是把双脚向前移去调整就可以了。史密斯架用来练蹲腿，一般建议用来热身，或者在自由深蹲架，深蹲力竭后，再来用史密斯架榨取剩下的肌肉刺激，多做几下或者几组，会比较好。也就是说深蹲还是建议多在自由深蹲架练。史密斯架练深蹲有个缺点，就是会放松了对于关键的刺激，练起来比较孤立。世界上有两种深蹲：一种是深蹲，一种是器械深蹲（包括史密斯机深蹲）史密斯机深蹲往往需要把脚放在前面。江苏史密斯机怎么选

广州市正皓健身器材厂是一家跑步机、椭圆机、动感单车、按摩椅、史密斯训练器、大飞鸟、小飞鸟、life系列专业器械、悍马系列训练器械、多人站综合训练器、户外健身路径、哑铃、杠铃、壶铃、运动地胶、人工草坪、卧推架、直角椅、罗马椅等的运动用品的生产安装维修的公司，是一家集研发、设计、生产和销售为一体的专业化公司。广州正皓深耕行业多年，始终以客户的需求为向导，为客户提供高品质的助力引体机，跑步机，健身房器械。广州正皓致力于把技术上的创新展现成对用户产品上的贴心，为用户带来良好体验。广州正皓始终关注运动、休闲行业。满足市场需求，提高产品价值，是我们前行的力量。