

永旺 二头肌训练器商用健身房专用器材悍马器械臂部力量训练

产品名称	永旺 二头肌训练器商用健身房专用器材悍马器械臂部力量训练
公司名称	山东永旺健身器材有限公司
价格	2780.00/台
规格参数	品牌:永旺 型号:yw1643 产地:山东德州
公司地址	山东省德州市宁津县开发区泰山路中小企业创业园10号（经营场所：山东省德州市宁津县时集镇博古张村）（注册地址）
联系电话	18153440093

产品详情

首先做动作的时候收缩不要太强，拉成90度，上拉的时候腰部核心收紧，不要弓腰，身体保持正直，前面可以先负重，就是在脚上吊一点杠铃，每组做8~12个，可以多做几组。