

# 邵阳史密斯机邵阳举重器邵阳龙门架邵阳健身房健身器

产品名称	邵阳史密斯机邵阳举重器邵阳龙门架邵阳健身房健身器
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:迈特森 作用:举重 发货地:邵阳
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

## 产品详情

邵阳任云宁体育用品有限公司。地址：湖南邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面，（邵阳南收费站300米）整个湖南地区均可送货上门安装，上门服务售后无忧。

- 1.在史密斯机上调整好长凳位置和角度：平板卧推则是水平，斜上推约30度左右，斜下推一般20度左右；保持卧推上举时杠铃轴线落在胸部相应部位；采用比肩宽的握距，使胸大肌获得充分伸展和彻底收缩。
- 2.当杠铃推起至两臂伸直时（或保持肘部一定小角度时），必须使胸肌处于“顶峰收缩”状态，稍停。
- 3.上推时用嘴巴呼气，还原时用鼻吸气。