

衡阳健身器材衡阳跑步机衡阳动感单车椭圆机衡阳哪里卖健身器材

产品名称	衡阳健身器材衡阳跑步机衡阳动感单车椭圆机衡阳哪里卖健身器材
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:易跑 型号:可选 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

衡阳健身器材衡阳跑步机衡阳动感单车椭圆机衡阳哪里卖健身器材

湖南地区直接送货上门安装

杠铃

站立时脚尖向前，双脚之间距离比肩略宽。膝盖弯曲，挺胸，双手握杠铃的握距与肩同宽。下肢要收紧臀部，保持稳定性。用背部的收缩力量将杠铃拉向自己的腹部中段，停顿几秒再慢慢放下。

杠铃锻炼的主要效果也是使背部紧实。一个人连续15次可以举起的杠铃重量就应该是练习时的标准重量。对于女性，应该尽量要轻。

健身器材的能效人知道多少。健身器材用在身上的不同部位会有不同的效果。