

# 娄底健身器材娄底跑步机娄底动感单车椭圆机娄底哪里卖健身器材

产品名称	娄底健身器材娄底跑步机娄底动感单车椭圆机娄底哪里卖健身器材
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

娄底健身器材娄底跑步机娄底动感单车椭圆机娄底哪里卖健身器材

湖南地区直接送货上门安装

### 坐姿平拉器

保持脚尖向前，膝盖向前。膝关节不要离太开，两脚之间的距离要小于肩宽。挺胸，眼睛平视前方。双手将把手水平向后拉，拉到肘关节也就是上下臂成90度角位置时停顿一下，然后再慢慢向前伸。需要注意的是，一定要挺身，不能弯腰，否则很难达到锻炼效果。

健身器材的功效人知道多少。健身器材用在身上的不同部位会有不同的效果。