

# 怀化健身器材怀化跑步机怀化动感单车椭圆机怀化哪里卖健身器材

产品名称	怀化健身器材怀化跑步机怀化动感单车椭圆机怀化哪里卖健身器材
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:迈特森 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

怀化健身器材怀化跑步机怀化动感单车椭圆机怀化哪里卖健身器材

湖南地区直接送货上门安装

### 哑铃

哑铃和杠铃有些类似，比如持铃耸肩，要两脚分开站立，间距略宽于肩，双手抓紧哑铃，手背朝前。双肩用力向上提，然后放松;俯身划船是向下俯身，双腿直立或弯曲都可以。这个动作主要锻炼背阔肌，其他肌肉也可得到辅助锻炼。

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。