

# 新宁健身器材新宁家用多功能新宁综合训练器一体全套男士力量锻炼器

产品名称	新宁健身器材新宁家用多功能新宁综合训练器一体全套男士力量锻炼器
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	
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

新宁健身器材新宁家用多功能新宁综合训练器一体全套男士力量锻炼器

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，服务无忧。

选择合适的配重

3

后背紧贴靠垫，挺胸收腹，双手握紧把手，利用胸肌力量向胸前合拢

4

慢慢回到起始位置，注意不要使哑铃片完全落下

提示：女生每组练习15-20次，男生每组练习20-25次，每组间隔一分钟，连续练习4-5组。