

# 邵阳哑铃邵阳哑铃架邵阳哪里卖哑铃

产品名称	邵阳哑铃邵阳哑铃架邵阳哪里卖哑铃
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

邵阳哑铃邵阳哑铃架邵阳哪里卖哑铃

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。

## 怎么做哑铃卧推加哑铃飞鸟

动作一、哑铃胸部塑性。将两个哑铃放在我们的胸的正上方，手肘比躯干稍微超一点向上。手臂自然伸直，一直保持胸部在持续发力。动作二、哑铃飞鸟。将双手打开。好不要超过我们的躯干。向中间夹。过程中不要放松，手臂不要超过躯干，重量尽量选择重一点。