

# 冷水滩哑铃冷水滩哑铃架冷水滩哪里卖哑铃

产品名称	冷水滩哑铃冷水滩哑铃架冷水滩哪里卖哑铃
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

冷水滩哑铃冷水滩哑铃架冷水滩哪里卖哑铃

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。

### 相关动作

A重点锻炼部位：胸大肌上部，其次是三角肌前束和肱三头肌。

B.开始位置：仰卧在上斜角度为35-45度的卧推凳上。

C.动作过程：两臂伸直持哑铃位于肩的上部。放下至胸部上方（接近锁骨处）时吸气。下降至低处时，即做上推动作，上推时呼气。

D.训练要点：练习过程将主要力量集中在胸大肌上，使胸肌始终处于紧张状态。肱三头肌作为次要的补充力量。

