

# 新宁壶铃浸塑壶铃健身壶铃新宁哪里卖壶铃

产品名称	新宁壶铃浸塑壶铃健身壶铃新宁哪里卖壶铃
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

新宁壶铃浸塑壶铃健身壶铃新宁哪里卖壶铃

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。

自重健身，或者使用简单的器械比如哑铃或壶铃，也可以取得非常好的健身效果。下面就是7个非常好的健身动作：

1.壶铃深蹲至卧推凳，做20个，4组2，箭步蹲，每侧做12个，4组3，臀桥，做15-20个，4组4，俯卧撑，做10个，4组5，下犬式至平板式，做10个，3组