

长沙杠铃长沙杠铃片长沙杠铃杆长沙举重片长沙哪里卖杠铃

产品名称	长沙杠铃长沙杠铃片长沙杠铃杆长沙举重片长沙哪里卖杠铃
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

长沙杠铃长沙杠铃片长沙杠铃杆长沙举重片长沙哪里卖杠铃

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。

- 1、两脚站开，杠铃放于肩部位置，两只手之间的握距要稍微的比肩部要宽一些。
- 2、屈膝下蹲，臀部要后移，胸部向前挺。下蹲的时候挺胸、抬头、收紧腰部，上体保持正直的姿势，大腿与小腿的角度应该接近于90°，下蹲的时候吸气还原的时候吸气。