

# 双清杠铃双清杠铃片杠铃杆举重片双清哪里卖杠铃

产品名称	双清杠铃双清杠铃片杠铃杆举重片双清哪里卖杠铃
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

双清杠铃双清杠铃片杠铃杆举重片双清哪里卖杠铃

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。

俯身杠铃划船：练背部肌肉

膝关节稍稍弯曲，双脚分开稍稍超过臀部的宽度。

上半身从臀部的位置向前倾斜，约与地面呈30度角。

采用手心朝下的方式握住杠铃杆，握距与肩同宽。

保持腹肌紧绷，用背部肌肉的力量把杠铃拉向下腹部。

在动作高点，把两个肩胛骨靠拢，充分收紧背部肌肉。

然后缓慢返回起始位置。