

衡阳史密斯机衡阳龙门架深蹲机衡阳健身房器材

产品名称	衡阳史密斯机衡阳龙门架深蹲机衡阳健身房器材
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

衡阳史密斯机衡阳龙门架深蹲机衡阳健身房器材

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。

提示

你的双脚必须在史密斯机的杠铃杠前面，而不是站在杠铃杠的正下方；注意保持背部挺直，臀部稍微向后仰，让你的肩胛骨挤压在一起。当你下端的时应吸气，蹲到低点时呼气，当要把杠铃杆推回原来的位置时就应吸气。

错误的动作

背部弯曲

后脚跟离开地面

脖子向上仰得太高

膝盖向内弯

