

# 新宁史密斯机新宁龙门架新宁深蹲机新宁健身房器材

产品名称	新宁史密斯机新宁龙门架新宁深蹲机新宁健身房器材
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

新宁史密斯机新宁龙门架新宁深蹲机新宁健身房器材

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。

## 史密斯机下斜卧推的正确姿势与步骤

史密斯深蹲架。1、杠铃放在肩膀有肉的地方。2、双脚打开略比肩宽。3、腹部收紧。臀部向后向下蹲。吸气臀部向后。站起来的时候，一定是用臀部。就大腿根这个位置去发力往上蹬。

双脚外巴略宽于肩部，腹部收紧，杠放在斜方肌上。

两只手轻轻握住两边，吐气发力，人微微倾斜。

注意膝盖保持固定，做的时候先屈髋再屈膝。