

舞蹈把杆 超稳固 光滑舒适

产品名称	舞蹈把杆 超稳固 光滑舒适
公司名称	盐山圣杰体育器材经销处
价格	200.00/套
规格参数	圣杰:SJ-111 003:SJ-112 004:SJ-113
公司地址	盐山县龙海西路益民小区1号楼1单元601室
联系电话	13833732750

产品详情

1、一般准备活动：(1)振臂运动，4×8拍;(2)扩胸运动，4×8拍;(3)体侧运动，4×8拍;(4)腹背运动，4×8拍;(5)压腿运动，4×8拍;(6)转髋运动(快速)，4×8拍;(7)跳跃运动，4×8拍。

2、专门性准备活动：(1)慢跑物400米;(2)小步跑30米×2次;(3)高抬腿跑40米×2次;(4)后蹬跑30米×2次;(5)加速跑60米×2次。