

云南舞蹈把杆价格固定式舞蹈把杆

产品名称	云南舞蹈把杆价格固定式舞蹈把杆
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	240.00/套
规格参数	
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

强调主力腿的重心和动力腿快速的爆发力，力量相对集中，其主要训练脚腕、脚背的爆发力，为小跳做准备。

首先单手扶把杆（在家可扶墙），掌握好身体与把杆的距离，保持身体直立，需要注意的是：

1 脚下一字或五位打开

2 膝盖并拢，外旋并上提

3 胯向上提

4 肚子收进去

5 两肩放平并下沉

6 脑顶长高，脚下踩住地板

注：身体不可前倾，也不可把肚子或者屁股鼓出来，身体侧面看应该是薄薄的