

四川舞蹈把杆安装舞蹈把杆厂家

产品名称	四川舞蹈把杆安装舞蹈把杆厂家
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	260.00/副
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

经过约三五个月的锻炼，很多人压腿时能轻松抬到90度左右，坚持下去，腿还能扳过头顶呢。不过和髌关节持平的高度更为安全。

压腿别只求高度不求质量

在生活中，把腿架到和肩同高甚至更高，但身体动作完全变形，甚至都没有了振压的余地，压完腿拿不下来要费尽的用手搬下来。这样可就不好啦！因为腿的柔韧性不是两天能练出来的。特别是成年人，压腿一定要选择合理的高度，并注意正确的姿势。

压腿的3种正确姿势

1.正压腿