

甘肃双层舞蹈把杆舞蹈教室练习压腿杆价格

产品名称	甘肃双层舞蹈把杆舞蹈教室练习压腿杆价格
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

面对一定高度的物体，比如高台、桌椅，双腿并拢站立，抬起左腿将脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶在左腿膝盖上。两腿伸直，挺腰，同时一定要收髋，这是许多人没有注意到的地方，上体前屈，向前向下做振压腿的动作，逐渐加大力量，然后换腿做。根据柔韧性程度，可依次用肘部、前额甚至下颌去接触脚尖。

2.侧压腿

身体侧对肋木等支撑物，右腿支撑，脚尖稍向外撇，左腿举起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节屈紧，右臂上举，左掌放在右胸前。两腿伸直，立腰，开髋，上体向左侧振压。髋部和腰部在这个练习中将得到锻炼