

重庆双层舞蹈把杆厂家固定式升降舞蹈把杆价格

产品名称	重庆双层舞蹈把杆厂家固定式升降舞蹈把杆价格
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

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。

做这个动作易出现两腿不直、身体向前弯曲。所以在练习中应注意，支撑腿的脚尖外展，被压腿尽量向身体正前顶髋，左臂向里掖肩，右臂向上举，向头后伸展。同时，将腿向肩后方振压。幅度逐渐加大，直到脚尖能接触到后脑勺。

3.后压腿