

# 天津舞蹈把杆价格儿童练习压腿杆尺寸

产品名称	天津舞蹈把杆价格儿童练习压腿杆尺寸
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	220.00/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

5.要放松---压腿之后不要马上就结束锻炼，还要做一些踢腿练习来放松调整。

### 附强度更大的压腿方法

1.下竖叉然后把一个小凳子或一个 20 厘米左右(如果腿还能承受,也就是说这样压不是很疼,可以拿一个更高的东西放在自己前腿的脚下)的东西放在前腿(你身体前面的那条腿)的脚下.

2.下横叉然后把一个小凳子或一个 20 厘米左右(如果腿还能承受,也就是说这样压不是很疼,可以拿一个更高的东西放在自己的双脚下)的东西放在自己的双脚下.做的时候要注意两腿一定要成一百六十五度以上,尽量成直线.这个动作要比上面那个动作要难做一些。

3.压旁腿时主力腿不动,压右腿时右腿就往把杆右边移动,移动到到两条腿成为直线,压左腿时就往左边移动,移动到两腿成为直线。

4.压前腿时被压的腿不动,主力腿往后退,退到两腿成直线。