

# 福州舞蹈把杆批发 厦门舞蹈室落地压腿杆价格

产品名称	福州舞蹈把杆批发 厦门舞蹈室落地压腿杆价格
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	280.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县杨集工业园区
联系电话	0317-8204185 13001482136

## 产品详情

福州舞蹈把杆批发 厦门舞蹈室落地压腿杆价格

舞蹈把杆的支架底座，有80cm---120cm的可以调节量。

舞蹈把杆的长度可做到1--4米，可以根据用户的不同需求，进行订购。把杆训练的几个简单动作 后下腰：动作步骤：右手扶把，左臂向前打开，上举过头。向后下腰，尽量将双肩放平，后背部收紧。锻炼部位：背部肌肉，起到伸展、开肩、挺胸、阔背的作用、建议有拢胸不良习惯者多多练习。动作误区：脖颈没有挺直，背部松懈，脊椎没有用力。压腿：动作步骤：右手扶把，右腿放在把杆上，膝盖绷直，后背挺直向下压，注意身体一定要方正

单腿蹲，练胯根能力和腿部掌控能力的一项基训课堂，基础把上训练，可为何小编说他动起来像千斤顶呢？可能你完全脑补不出来，因为，它的相似点并非外形哦！这得从它的内在来体会了！

单腿蹲单一出发收回讲解：福州舞蹈把杆批发 厦门舞蹈室落地压腿杆价格

首先你得站到单腿蹲特定体态，

动力腿脚部，

绷脚抓地吸于脚踝处，福州舞蹈把杆批发 厦门舞蹈室落地压腿杆价格

脚不要内扣，

动力腿膝盖向正旁打开 福州舞蹈把杆批发 厦门舞蹈室落地压腿杆价格