

形成a攀 大多原因是 左旋 没有 回拉，牵狗。。

忘掉那些狗屁理论 保持镜子 自由，该往哪旋就哪旋 该拉就拉  
王明照搬俄国革命理论 害苦红军

我现在想来，， 预左旋的目的是防止rs过度伸展，  
而我没处理好，估计还是推过去的，up+left+过度左旋

而又没有一点一点解大攀的（避免大攀）的技术，