

肇庆落地升降式舞蹈把杆,升降压腿把杆扶手,工厂发货舞蹈把杆,

产品名称	肇庆落地升降式舞蹈把杆,升降压腿把杆扶手,工厂发货舞蹈把杆,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	150.00/套
规格参数	品牌:达创 型号:DC-98 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

产品详情

肇庆落地升降式舞蹈把杆,升降压腿把杆扶手,工厂发货舞蹈把杆,1.舞蹈把杆训练：把杆训练(扶把训练)，舞蹈把杆对初学者尤为重要，把杆训练是形体训练的基础，是为以后完成各种徒手1动作及组合做准备的。使用把杆进行训练其内容主要包括扶把的各种站位、擦地、蹲、踢腿、屈伸、划圈、压腿、击打、身体的弯曲与波浪、舞蹈把杆平衡与控制、转体、跳跃等练习。借助把杆进行慢动作及分解动作的练习，不仅能培养规范化的身体姿态，而且能有效地发展腿部、躯干部位的柔韧性、力量和平衡能力，能够发展细腻的肌肉感觉，有利于掌握技术细节，建立正确的动作概念。开始训练时可以双手扶把，以帮助控制身体姿势，经过一段时间练习后，可改为单手扶把。

2舞蹈把杆.压腿锻炼应注意的事项对于把杆初练者，压腿时应注意以下几点：1)

稳：单腿站立时须站稳，避免摇晃失去而跌倒。

2)轻：压腿不要用力过猛，以免对腰腿肌肉骨骼造成损伤。3)短：压腿时间每次宜于5分钟左右。4)

缓：压腿的动作宜缓慢，忌操之过急。5)松：

压腿练习结束后，应做一些踢腿等动作来放松调整。落地升降式舞蹈把杆

舞蹈把杆中间含直径22#锰钢，带弹性，水qu柳木材质，可有效避免与金属直接接触，减少金属辐射或静电带来的伤害，并且不会出现因出汗等原因造成粘肉的感觉，冬天也能避免与金属接触的凉感等，适用于儿童和成年人使用。底座：配置2个大底座，两组电镀升降调节立杆，立杆采用喷塑处理，颜色亮珍珠白，防锈，外观漂亮!活动升降内心为电镀圆管，可调节度为80-120CM，彰显人性化的设计!底座净重：50kg(25kg*2)，舞蹈把杆重量：3.5kg/m。

达创舞蹈把杆厂家。所生产的舞蹈把杆直径53-55mm，内有2.2cm直径锰钢，带弹性，水qu柳木材质，可有效避免与金属直接接触，减少金属辐射或静电带来的伤害，并且不会出现因出汗等原因造成粘肉的感觉，冬天也能避免与金属接触的凉感等，适用于儿童和成年人使用。底座：配置2个大底座，两组电镀升降调节立杆，立杆采用喷塑处理，颜色亮珍珠白，防锈，外观漂亮!活动升降内心为电镀圆管，可调节度为80-120CM，彰显人性化的设计!底座净重：50kg(25kg*2)，舞蹈把杆重量：3.5kg/m。

电镀处理.内有 35实心圆钢作升降杆，带碰珠升降、双扣锁实.底盘 45cm，表面喷塑处理。底座升降度为800mm至1100mm，带碰珠升降.

肇庆落地升降式舞蹈把杆,升降压腿把杆扶手,工厂发货舞蹈把杆,移动式小底座：重量17.5KG，表面为电镀处理。底座升降度为800mm至1100mm，插销式调节。把杆直径为5.5厘米，水曲柳材质，内有2.2cm直径锰钢，带弹性适用于儿童和成年人使用。升降压腿把杆扶手