

# 南宁舞蹈把杆 壁挂式压腿杆

产品名称	南宁舞蹈把杆 壁挂式压腿杆
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	60.00/件
规格参数	品牌:洛龙 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

## 产品详情

### 南宁舞蹈把杆 壁挂式压腿杆

扶把训练有两种：一种是双手扶把，还有一种是单手扶把。一般舞者的身体离把杆1尺左右，要做到双腿贴紧，脚跟并拢，膝盖绷直。同时双手放松，轻轻地搭在舞蹈把杆上，与双肩同宽，两肩放松，双肘下垂，肩胛放松并稍稍往后打开。腹肌，背肌和臀肌收紧向上提，头部正直，面部表情放松。

或者练习者可以侧身扶把杆，并把内侧手轻轻搭把杆上，另一臂做自然下垂或侧平举等舒展动作。舞蹈把杆是舞者日常练习不可或缺的体操类器材。不仅有单双层的人性化设计，更是可以直接在购买前按照自己的需求来定制适宜的高度。