

## 南平双层舞蹈把杆,双层舞蹈把杆,供应厂家,

产品名称	南平双层舞蹈把杆,双层舞蹈把杆,供应厂家,
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	42.20/平方米
规格参数	品牌:跃羚 产地:河北 材质:木质
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

## 产品详情

把杆的距离应以自己感到舒适且不妨碍动作为准双层舞蹈把杆,舞蹈把杆,供应厂家

- 1、 确保舞蹈把杆安装在干燥、干净、周围无腐蚀气、液体的环境内使用。
- 2、 舞蹈把杆把手、底座的表面若出现灰尘，切勿使用非软性布揩擦。

4、 使用把杆练习时，应注意扶把的力度要小，姿态要自然。与把杆的距离应以自己感到舒适且不妨碍动作为准。当面与把杆站立时，两臂微屈，肘部弯曲90度，与把杆保持平行，身体与把杆的距离在一尺左右。手腕与肘自然下垂轻搭在把杆上。单手扶把时，垂肩，阔背，手臂向前45°轻搭在把杆上，太过于往前或靠后，容易导致前提或后靠，影响训练。把杆太高容易造成端肩、紧张，太低容易失去，使动作得不到完整的发挥。通常情况下都是以自己腰部为宜。幼儿园舞蹈把杆高度应在60公分---90公分左右。  
南平双层舞蹈把杆,双层舞蹈把杆,供应厂家,

体训练把杆的作用把杆并不是为了对身体起支撑作用而设计的，它是为了帮助练习者完成动作时调整、掌握平衡用的，以避免在支撑困难的情况下导致错误动作的出现。我们正确的使用体训练把杆，才能可靠的使用。

手腕与肘自然下垂轻搭在把杆上。单手扶把时，垂肩，阔背，手臂向前45°轻搭在把杆上，太过于往前或靠后，容易导致前提或后靠，影响训练