

# 各式舞蹈把杆 旋梯拓展场地训练

产品名称	各式舞蹈把杆 旋梯拓展场地训练
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	3500.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:001 河北:002
公司地址	河北 盐山县 杨集乡 大郝工业开发区
联系电话	0317-6225629 13013226233

## 产品详情

### 臂挂式舞蹈把杆支架

产品材质：壁挂升降式舞蹈把杆支架,表面白色为喷塑处理立柱采用无缝钢管,电镀处理升降立柱采用实心圆钢,带碰珠升降,双扣锁实。

### 落地式舞蹈把杆

产品说明：落地升降式舞蹈把杆支架,表面白色为喷塑处理立柱采用无缝钢管,电镀处理升降立柱采用实心圆钢,带碰珠升降,双扣锁实。表面喷塑处理。底座升降高度为80至120cm。

舞蹈把杆,单杠,双杠,乒乓球台,足球门,学生体质检测,校具器材,及健身器材各种配件!均现货供给,低价格高做工批量发售,并且支持针对客户需求的尺寸进行定制,全国物流运输舞蹈把杆概述:舞蹈把杆(又名:舞蹈压腿杆、舞蹈室把杆、舞蹈房把杆、舞蹈练功支架)是舞蹈形体训练过程中,用来压腿的重要工具。

两个连接点之间的距离240厘米

套节之间的距离至少为200厘米

从地面开始测量到单杠顶端的距离275厘米

单杠练习;颈后前宽握引体向上

A、重点锻炼部位:背阔肌和肩部肌群。B、开始位置:两臂悬垂在单杠上,两手宽握距,正手握紧横杆,使腰背以下部位放松,背阔肌充分伸长,两小腿弯曲抬起。C、动作过程:吸气,集中背阔肌的收缩

力，屈臂引体上开至颈后，使之接近或触及单杠，稍停2-3秒。然后呼气，以背阔肌的收缩力量控制住，使身体慢慢下降还原。重复练习。D、训练要点：动作过程中身体不要前后摆动利用惯性给予助力；全身下垂时，肩胛部要放松。使背阔肌充分伸长。悬杠屈膝缩腿起始姿势两手正握单杠，全身直垂杠下。动作过程屈膝，把小腿尽力向上缩起，到高点时，彻底收缩腹直肌一秒钟。然后徐徐下垂小腿，直到完全伸直。呼吸方法缩起小腿时吸气，降落时呼气。