

# 舞蹈把杆 体操垫 室外健身器材 安徽篮球架厂家批发 量大优惠

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 产品名称 | 舞蹈把杆 体操垫 室外健身器材<br>安徽篮球架厂家批发 量大优惠 |
| 公司名称 | 盐山洛龙体育器材销售有限公司                    |
| 价格   | 550.00/件                          |
| 规格参数 | 品牌:洛龙<br>检验报告:有<br>合格证:有          |
| 公司地址 | 盐山县杨集工业园区                         |
| 联系电话 | 0317-8204185 13001482136          |

## 产品详情

舞蹈把杆 体操垫 室外健身器材 安徽篮球架厂家批发 量大优惠

舞蹈把杆练习姿态：

a地面上的高垫压腿，一条腿贴地面，另外一条腿搭在垫高物上，腿张开成直线。先把后侧腿蜷曲，前腿开胯伸直，搭在大约小腿高度的垫高物上（垫高物的高度因人而异）。再把后腿伸直，前后成直线位置。双手亦可撑地或抱膝，靠动力下压。

b身体面向墙壁或屏障，主力腿站直，另外一只腿搭墙壁，腿伸直成和墙壁平行的位置走向。主力腿站直，脚下成一位脚型站立。把要压的腿抬起，搭墙壁上，把腿拉直。上下保持直线方向。若要增大强度，可以把主力腿向墙壁的反方向掰。手拉脚心或脚跟的位置，靠身体动力内压。

[重点难点]控制身体的位置与角度。尚未达到一定水平的同学，好先不采取这种训练或是以把杆为屏障做把杆内的高压腿，或是把杆上的大压腿来增加韧带拉伸强度的训练。[常见问题]胯的位置不容易摆放，因为要压的是前腿，所以胯要尽量和前腿保持90度的关系，才能保证训练的质量，达到良好的效果。

