

舞蹈把杆功能用途

产品名称	舞蹈把杆功能用途
公司名称	盐山县创兴体育器材销售中心
价格	260.00/副
规格参数	创兴:1米 1.5米 2米 2.5米 3米3.5米 4米 CX-58:水曲柳 CZ:标准
公司地址	河北省沧州市盐山县杨集工业园区
联系电话	15369806897 15030797446

产品详情

舞蹈把杆的作用：把杆不仅仅是对舞蹈演员的身体起支撑作用的，而且还可以帮助舞蹈练习者完成动作时调整自己的重心、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。常见的舞蹈把杆可以分为下面几种款式：1.移动式舞蹈把杆：可以根据需要随意挪动底座位置来使用，适用于临时场地，如舞台、临时训练等，可以通过调节支架上的升降旋钮来改变把杆整体高度。2.固定式舞蹈把杆：固定在地面上，对地面要求不高，只要舞蹈房地面平整能结实固定支架就可以，可以通过调节升降杆的旋钮来协调改变把杆的整体高度。3.壁挂式舞蹈把杆：固定在墙面上的，同样可以通过调节升降杆的旋钮来控制把杆高度。4.舞蹈把杆的用途：接触过舞蹈的人都清楚，舞蹈的系统训练既包括把上练习(也叫“舞蹈把杆训练”或“舞蹈把杆练习”)也有把下练习(也叫“脱把练习”或“地面训练”)。首先一定要记住，舞蹈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重心、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。有了把杆，练习的时候可以更开，幅度更大，重心要求更高！如果把杆高度不合适，会直接影响到身体的重心平衡和身体的基本体态。比如太低，做重心支撑练习时一定会下意识把身体朝把杆方向倾斜。如果太高，会让上身使用多余的力气并且破坏身体的正常姿势。