

# 舞蹈学校双层地面舞蹈把杆扶手高度 水曲柳实木把杆图片

产品名称	舞蹈学校双层地面舞蹈把杆扶手高度 水曲柳实木把杆图片
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	30.00/米
规格参数	品牌:多利达体育 材质:钢管 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

## 产品详情

舞蹈学校双层地面舞蹈把杆扶手高度 水曲柳实木把杆图片

辽宁沈阳、大连、鞍山、抚顺、本溪、丹东、锦州、营口、阜新、辽阳、盘锦、铁岭、朝阳、葫芦岛

两者升降杆均为电镀钢管材质，直径在3.2cm左右，底座材质为铸铁，直径4.8cm左右。

其中落地固定式把杆调节高度在80cm-120cm左右（存在 $\pm 2$ cm误差区间）。壁挂式把杆主力法兰在紧贴地面情况下，调节高度(含杆)在80cm-120cm左右（存在 $\pm 2$ cm误差区间），把杆降低距墙面距离则在30cm左右。脚背向外打开绷直，并保持上半身的直立。向下压至上半身和腿部之间的没有缝隙。个别学生韧带太紧，在压腿的过程中不要苛求一定要压下去，

保持正确的姿态，日积月累就可以拉长韧带，达到要背部收紧。锻炼部位：背部肌肉，起到伸展、开肩、挺胸、阔背的作用、建议有拢胸不良习惯者多多练习。动作误区：脖颈没有挺直，背部松懈，脊椎没有用力。压腿：动作步骤：右手扶把，右腿放在把杆上，膝盖绷直，后背挺直向下压，注意身体一定要方正。锻炼部位：抻拉腿部韧带，使腿型更加修长。动作误区：膝盖弯曲，脚