

跳舞练习把杆 洛阳固定双层舞蹈把杆标准尺寸

产品名称	跳舞练习把杆 洛阳固定双层舞蹈把杆标准尺寸
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	90.00/件
规格参数	品牌:胜川 型号:标准 产地:河北
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	13001482136

产品详情

跳舞练习把杆 洛阳固定双层舞蹈把杆标准尺寸

把杆，是由于孩子腰腿力量薄弱，不自觉会向把杆借力。解决借力错误要始终保持上身直立，主力腿膝盖伸直

- 1.八字步准备，手叉腰，目视前方，右手扶把杆，身体45度斜角侧朝把杆。
- 2.左腿前吸抬，右腿作为主力腿保持重心直立。左脚尖正冲上身位置，不要身体歪斜，左膝盖保持绷直，不要弯曲膝盖，上身保持直立，挺胸、收腹立腰。
- 3.背部保持直立状态，以腹部带力压前腿，尽可能让肚皮贴腿，而不是脸去贴腿部，适当的保持肩和腿有一点距离，用脸去贴小腿会误导孩子肩颈用力，忽略了锻炼腰腹的力量。
- 4.左手抱住左脚，头与上身往下压，反复多次下压、抬起动作。压腿同时要求主力腿和动力腿膝盖伸直，背部直立。