

# 伊春儿童成人舞蹈把杆价格 学校舞蹈把杆厂家批发

产品名称	伊春儿童成人舞蹈把杆价格 学校舞蹈把杆厂家批发
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	300.00/副
规格参数	
公司地址	盐山县杨集乡开发区
联系电话	0317-8204185 15175725461

## 产品详情

伊春儿童成人舞蹈把杆价格 学校舞蹈把杆厂家批发

。舞蹈把杆的长度可做到1--4米，可以根据用户的不同需求，进行订购。把杆训练的几个简单动作 后下腰：动作步骤：右手扶把，左臂向前打开，上举过头。向后下腰，尽量将双肩放平，后背部收紧。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，脚面没有绷直，背部弯曲。下蹲：动作步骤：右手扶把，左手向身体斜下方伸展，双脚脚跟并拢，脚尖打开呈一字线。下蹲，双脚向脚尖方向打开，臀部向前顶。锻炼部位：抻拉大腿内侧肌肉。

动作误区：下蹲时膝盖向前弯曲，这样对膝关节有害 所有产品绝对的厂家，您可放心购买。不用通过全省经销商 再通过县级经销商 购买，您可放心购买 适用范围：舞蹈房、健身房、形体房、练功房、体操房、家庭训练等。目前被广泛用于学校、单位、舞蹈学校、音乐学院、电影学院，歌剧院、家庭个人、戏剧院等。

双层舞蹈把杆是高低两层把杆，下层把杆离地60公分高，上层把杆离地80公分高可调高至120公分。舞蹈把杆在的舞蹈教室里面，或者说跳舞的地方，不仅需要一个好的地面材料，舞蹈把杆也是必不可少的。舞蹈把杆的作用很简单伊春舞蹈室舞蹈把杆 舞蹈把杆的价格