

山西舞蹈学校专用舞蹈把杆 壁挂式舞蹈把杆厂家

产品名称	山西舞蹈学校专用舞蹈把杆 壁挂式舞蹈把杆厂家
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	280.00/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

山西舞蹈学校专用舞蹈把杆 壁挂式舞蹈把杆厂家

山西舞蹈学校专用舞蹈把杆，壁挂式舞蹈把杆厂家，移动式舞蹈把杆价格 天津厂家舞蹈把杆，舞蹈把杆尺寸

洛龙体育公司生产舞蹈把杆的厂家:移动升降舞蹈把杆,固定升降舞蹈把杆,壁挂式舞蹈把杆,落地式舞蹈把杆,产品畅销北京及全国各地.舞蹈把杆可根据客户要求定做.欢迎广大客户来电或到厂咨询订购 产品描述：舞蹈把杆大底座支架，表面白色为喷塑处理，立柱采用无缝钢管，电镀处理，升降立柱采用实心圆钢，带碰珠升降，双扣锁实，把杆直径5.5厘米，水曲柳材质，内有2.5直径锰钢，带弹性。适用于儿童和成年人使用。

舞蹈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。山西舞蹈学校专用舞蹈把杆 壁挂式舞蹈把杆厂家压腿：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 山西舞蹈学校专用舞蹈把杆 壁挂式舞蹈把杆厂家