

## 厦门舞蹈室舞蹈把杆价格 龙岩家庭压腿杆高度

产品名称	厦门舞蹈室舞蹈把杆价格 龙岩家庭压腿杆高度
公司名称	盐山洛龙体育器材销售有限公司
价格	320.00/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

厦门舞蹈室舞蹈把杆价格 龙岩家庭压腿杆高度

### 小学舞蹈室压腿的舞蹈把杆高度是多少?

使用舞蹈把杆练习时，应注意扶把的力度要小，姿态要自然优美。与舞蹈把杆的距离应以自己感到舒适且不妨碍动作为准。当面与舞蹈把杆站立时，两臂微屈，肘部弯曲90度，与舞蹈把杆保持平行，身体与把杆的距离在一尺左右。手腕与肘自然下垂轻搭在把杆上。单手扶把时，垂肩，阔背，手臂向前45°轻搭在舞蹈把杆上，太过于往前或靠后，容易导致重心前提或后靠，影响训练效果。舞蹈把杆太高容易造成端肩、紧张，太低容易失去重心，使动作得不到完整的发挥

厦门舞蹈室舞蹈把杆价格 龙岩家庭压腿杆高度