

宁夏舞蹈把杆升降高度中卫移动舞蹈压腿杆报价

产品名称	宁夏舞蹈把杆升降高度中卫移动舞蹈压腿杆报价
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	230.00/副
规格参数	品牌:广胜体育
公司地址	盐山县望树镇宋庄村（注册地址）
联系电话	0317-8255176 15373379958

产品详情

宁夏舞蹈把杆升降高度中卫移动舞蹈压腿杆报价

使用把杆练习时，应注意扶把的力度要小，姿态要自然优美。与把杆的距离应以自己感到舒适且不妨碍动作为准。当面与把杆站立时，两臂微屈，肘部弯曲90度，与把杆保持平行，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。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。通常情况下都是以自己腰部为宜。幼儿园舞蹈把杆高度应在60公分--90公分左右成人为1-1.2米左右