

内蒙古舞蹈把杆厂家直销 哈尔滨舞蹈室一套舞蹈把杆价格多少钱

产品名称	内蒙古舞蹈把杆厂家直销 哈尔滨舞蹈室一套舞蹈把杆价格多少钱
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	200.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-026 规格:标准
公司地址	盐山县盛世佳苑1号楼2单802室
联系电话	0317-5129521 15231799390

产品详情

内蒙古舞蹈把杆厂家直销 哈尔滨舞蹈室一套舞蹈把杆价格多少钱

移动式舞蹈把杆可以随意移动使用，即方便又可有效节约空间，适用于临时场地，如舞台、舞蹈房、健身房、舞蹈室、形体房、练功房、体操房、家庭训练等，可以通过升降杆来调整把杆高度。专业移动式舞蹈把杆，都采用纯天然正宗水曲柳木

舞蹈压腿训练；

这是舞蹈基础训练中最为基本的训练内容，分别为压前、旁、后腿。压腿的练习有助于打开学生腿部关节的韧带。压腿时要注意腿部关节的直立，脚背向外打开绷直，并保持上半身的直立。向下压至上半身和腿部之间的没有缝隙。个别学生韧带太紧，在压腿的过程中不要苛求一定要压下去，保持正确的姿态，日积月累就可以拉长韧带，达到要求。特别注意的是胯部要端正。压旁腿和后腿的时候学生最容易出胯和斜胯，需要及时矫正。在压旁腿时，同侧的手扶住把杆，另一只手臂紧贴在耳边，向腿上靠近并尽量向远处伸展，拉长旁腰。压后腿时，注意肩膀端平，颈部不要缩，撑住头部别掉下去，并向后伸展。
伴奏带：选用节奏感比较强的音乐

温馨提示 为保持舞蹈把杆把手、底座的光滑、鲜亮等表面质感，请按以下保养方法操作：

- 1、确保舞蹈把杆安装在干燥、干净、周围无腐蚀气、液体的环境内使用。
- 2、舞蹈把杆把手、底座的表面若出现灰尘，切勿使用非软性布揩擦。
- 3、使用前确保舞蹈把杆上所有用于起固定作用的螺丝已固定到位。

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

质量保证

本着信誉、质量至上，为客户服务，对客户尽责、负责的态度，凡我公司出品的舞蹈把杆均实行以下质量保证。

- 1、 保证内容：包修、包换、包退。
- 2、 保修期限：一年。
- 3、 在保修期内出现以下质量问题均在“保证内容”之内：

螺丝、螺母漏装或因此造成的损坏。

使用前舞蹈把杆把手严重弯曲变形。

非不正当使用下舞蹈把杆把手出现开裂。

底座在正常使用情况下，出现表面油漆脱落。

螺丝、螺孔位置不投，影响组装使用的。

4、 对用户反映的产品质量问题，在保修期内我厂客服将第一时间给予处理，处理方式视具体情况而定。

5、 如用户反映的质量问题已过保修期或由于不正当使用造成的损坏，本公司本着“用户至上”对客户尽责的态度，为用户排忧解难。

6、 因用户运输或使用不当造成产品的损坏，不属“三包”范围内。

注意事项：

- 1、 操作前须熟读并掌握使用说明或向店员咨询更多其他注意事项。
- 2、 儿童请在成人指导下进行初次使用。
- 3、 保持良好习惯，切勿不正当使用，以防发生意外。

本厂有着多年的舞蹈把杆生产经验，产品质量历年来被国家体育用品质量监督检验中心检验合格，在同类产品生产行业中，销量领先。请广大用户放心购买

保养使用提示

为保持舞蹈把杆把手、底座的光滑、鲜亮等表面质感，请按以下保养方法操作：

- 1、 确保舞蹈把杆安装在干燥、干净、周围无腐蚀性、液体的环境内使用。

2、舞蹈把杆把手、底座的表面若出现灰尘，切勿使用非软性布揩擦。

3、使用前确保舞蹈把杆上所有用于起固定作用的螺丝已固定到位。

4、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，阔手，手臂向前45°轻搭在把杆上，太过于往前或靠后，容易导致重心前倾或后靠，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。