

廊坊移动舞蹈把杆价格多少钱 石家庄家庭舞蹈把杆价格

产品名称	廊坊移动舞蹈把杆价格多少钱 石家庄家庭舞蹈把杆价格
公司名称	盐山多利达文体器材有限公司
价格	30.00/副
规格参数	品牌:多利达体育 型号:D-012 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

廊坊移动舞蹈把杆价格多少钱 石家庄家庭舞蹈把杆价格

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

