

山东日照壁挂式舞蹈把杆移动式儿童练功舞蹈房跳舞把杆教室压腿固定式把杆

产品名称	山东日照壁挂式舞蹈把杆移动式儿童练功舞蹈房跳舞把杆教室压腿固定式把杆
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	160.00/套
规格参数	品牌:达创 型号:DC874 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

山东日照壁挂式舞蹈把杆胯部与被压腿的角度的控制。是训练的关键，针对一些同学练功方法不规范所导致的前、旁不分的情况，应重点调整和规范。

[常见问题]主力脚的方位容易出现角度不够和上半身容易出现背部弯曲的情况。要避免出现上述情况，就要先摆好要求的角度及姿态，按照运动的路线

循序渐进进行练习，不应追求表面上的效果。比如：片面强调头与腿的距离，而没有达到实质训练效果。所以，刚开始练习时，必须要保持背部直立和发力的有序性。从而更有利于规范和调整前腿韧带和肌肉的练习。

山东日照壁挂式舞蹈把杆脱把训练：此方法适用于基础较好或想增加训练强度的同学进行前腿训练。更有利于前腿韧带以及肌肉的延长性拉伸。

a地面上的高垫压腿，一条腿贴地面，另外一条腿搭在垫高物上，腿张开成直线。

山东日照壁挂式舞蹈把杆先把后侧腿蜷曲，前腿开胯伸直，搭在大约小腿高度的垫高物上(垫高物的高度因人而异)。

再把后腿伸直，前后成直线位置。

山东日照壁挂式舞蹈把杆双手亦可撑地或抱膝，靠动力下压。

b身体面向墙壁或屏障，主力腿站直，另外一只腿搭墙壁，腿伸直成和墙壁平行的位置走向。

主力腿站直，脚下成一位脚型站立。

把要压的腿抬起，搭墙壁上，把腿拉直。

山东日照壁挂式舞蹈把杆上下保持直线方向。

若要增大强度，可以把主力腿向墙壁的反方向掰。

山东日照壁挂式舞蹈把杆手拉脚心或脚跟的位置，靠身体动力内压。

山东日照壁挂式舞蹈把杆控制身体的位置与角度。尚未达到一定水平的同学，好先不采取这种训练或是以把杆为屏障做把杆内的高压腿，或是把杆上的大压腿来增

山东日照壁挂式舞蹈把杆 舞蹈教师在进行舞蹈把杆的选择中，一定要注意很多的问题。不仅仅要根据自己的舞蹈教室的因素来选择不同种类的设施。而且在把杆材料的选择上也要非常的重视。因为在压腿的时候一般的材料根本无法长时间的承受腿部下压的力量。所以把杆材料的柔韧性和坚固性都是非常重要的。舞蹈室移动把杆多少钱 舞蹈室移动式舞蹈把杆

山东日照壁挂式舞蹈把杆根据所用管材的不同可分为：圆管壁挂式舞蹈把杆和方管壁挂式舞蹈把杆。圆管壁挂式舞蹈把杆每套配置2两组升降式圆管喷涂墙壁支架和一根水曲柳木质把杆;升降式圆管喷涂墙壁支架采用无缝钢管焊接而成，舞蹈把杆生产厂家颜色为珍珠亮白。活动升降内心为电镀铬圆管，螺旋拉销式升降控制装置，可调节高度为80——120cm. 安装后把杆降到点时离墙面距离30公分、升到高点时离墙面距离52公分(也可根据客户需要量身定做)，且把杆杠面与两个底座的连接处的中心距离是我厂根据物理原理经过反复测试后得出的数据，能大限度的保持受力平衡。