

# 山东济南舞蹈房把杆成人儿童移动式压腿跳舞杆 水曲柳舞蹈把杆

产品名称	山东济南舞蹈房把杆成人儿童移动式压腿跳舞杆 水曲柳舞蹈把杆
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	50.00/米
规格参数	品牌:达创 型号:DC487 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

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。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。

山东济南舞蹈房把杆中是一个非常艰苦的过程。因为大腿韧带的撕扯并不是很多人都能够承受的。所以在初的时候往往都是很多人放弃的时候，但是坚持下来以后，那么腿部的柔韧性一定能够得到一个很好的提升。

山东济南舞蹈房把杆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，能最大限度的保持受力平衡。每套升降式圆管烤漆墙壁支架净重为10kg。水曲柳木质把杆，外表采用水曲柳木材经过一系列工艺深加工而成，为正圆型，直径51或55或60mm内包直径20mm弹簧钢

升降式方管烤漆墙壁支架和一根水曲柳木质把杆;升降式方管烤漆墙壁支架采用无缝钢管焊接而成，颜色为珍珠白、高亮。活动升降内心为电镀铬方管，螺旋拉销式升降控制装置，可调节高度为75——90cm。安装后把杆垂直升降，降到点或升到高点时离墙面距离始终保持30公分(也可根据客户需要量身定做)，每套升降式圆管烤漆墙壁支架净重为10kg。

山东济南舞蹈房把杆是为学习中间大跳做好准备的手扶把杆的跳跃组合.在做这一动作跳起来时要注意双脚同时一前一后打开.打开过程中,绷直脚背,伸直膝盖,跳跃越高,腿叉越开越好.着地时,双脚快速收拢,两脚

并起来着地.增加身体的柔韧度,增强肢体对各部肌肉的控制和协调能力;培养乐感和伴随音乐灵活地运用手、眼、身、步各种动作的风格韵律。训练和不训练大不一样。如腿部肌肉能力差的人,舞姿就不漂亮,感情也

山东济南舞蹈房把杆,身体与把杆大约成60度,身体保持正直。靠近把杆的内侧,手轻轻搭在把杆上,脚下成一位站好。外侧腿搭在把杆上,脚背、大腿内侧肌向外翻,绷脚外旋。主力脚和胯都保持不动,使被压腿与胯部成90度。外侧手成三位手型,靠上身的上下运动拉伸前腿韧带。

壁挂式舞蹈把杆是可以直接安装在墙壁的底部的,可以根据客户需求定制不同的倾斜角度,这样不占用过多的空间,不但稳固,而且安,不会对墙壁造成大的损坏。

重量25公斤

山东济南舞蹈房把杆立柱为 60无缝电镀钢管

电镀处理.内有 35实心圆钢作升降杆,带碰珠升降、双扣锁实.底盘 45cm,表面喷塑处理。底座升降高度为800mm至1100mm,带碰珠升降.

其次,山东济南舞蹈房把杆按照不同高度的需求,壁挂式支架底端可以相应的向上挪动高度,一般离地20-30厘米处安装即可。舞蹈把杆底座本身还可以通过调节支架顶端的旋钮来增长高度,可以伸缩高度达到80--110厘米.安装时应该注意,墙体必须是水泥承重墙,用电钻打孔,膨胀螺丝固定才是安的。

1.移动式舞蹈把杆:可以随便移动使用,适用于临时场地,如舞台、临时训练等,可以通过升降杆来调整把杆高度。

2.固定式舞蹈把杆:固定在地面上,对地面要求不高,只要能牢靠固定就可以,可以通过升降杆来调整把杆高度。

3.壁挂式舞蹈把杆:固定在墙面上的,可以通过升降杆来调整把杆高度。

相关产品:舞蹈把杆,舞蹈把杆厂家 把杆大底座: