

# 菏泽舞蹈练功把杆,器材架训练,升降舞蹈把杆厂家,

产品名称	菏泽舞蹈练功把杆,器材架训练,升降舞蹈把杆厂家,
公司名称	河北省达创体育器材有限公司
价格	120.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC-089 地址:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	17732148724 17732148724

## 产品详情

器材架训练把杆杠面,舞蹈把杆厂,舞蹈把杆价 舞蹈压腿训练;这是舞蹈基础训练中\*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\*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。菏泽舞蹈练功把杆,器材架训练,升降舞蹈把杆厂,