

儿童升降压腿把杆 舞蹈房升降压腿把杆 幼儿园练功压腿把杆

产品名称	儿童升降压腿把杆 舞蹈房升降压腿把杆 幼儿园练功压腿把杆
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	120.00/套
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	0311-83111974 15613157513

产品详情

把杆是舞蹈者基础训练用的一种器材，为了对身体起支撑作用而设计的，它是为了帮助训练者完成动作时调整、掌握平衡用的，以避免在支撑困难的情况下导致错误动作的出现。把杆训练是气息、力量、稳定性及柔韧性的结合，是方位综合训练的基础。

把杆并不是为了对身体起支撑作用而设计的，它是为了帮助训练者完成动作时调整、掌握平衡用的，以避免在支撑困难的情况下导致错误动作的出现。把杆训练是气息、力量、稳定性及柔韧性的结合，是方位综合训练的基础。

舞蹈把杆的类别：

移动式舞蹈把杆：重量25公斤，立柱为 60电镀钢管，内有 35实心圆钢作升降杆，底盘 430，表面喷塑处理。底座升降高度为800至1100，带碰珠升降。点：稳定性好，美观大方，升降操作简单灵活，带碰珠升降并配有双扣锁实，适用于各舞蹈团体、舞蹈培训、健身房、大中小学及幼儿园等。

壁挂式舞蹈把杆：与墙壁连接稳固牢靠，升降简单灵活，适用于各舞蹈团体、舞蹈培训机构、健身房、大中小学及幼儿园等。

舞蹈把杆的作用：舞蹈前的这些压腿、踢腿、可以防止在跳舞的过程中腿部受到伤害。

压腿的训练有助于打开孩子腿部关节的韧带。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。在压旁腿时，同侧的手扶住把杆注意肩膀端平，颈部不要缩，撑住头部别掉下去，向后伸展。

防止，肩部韧带受伤。这是打开肩部韧带的训练。压肩时，双手臂伸直放在把杆上。两腿之间的距离略等于肩宽。头部和脊柱都要放松，向下压时能够感觉到肩部韧带被拉长。

踢后腿，防止腿部受伤。双手扶把杆，小八字步站好，绷直膝盖，抬头，平视前方。在踢后腿的过程中，上半身保持不动，不要侧身回头，胯不能松，绷直脚背和膝盖。切忌身体前倾。