

威斯迈活力动感单车 家用商用健身车，磁控健身车

产品名称	威斯迈活力动感单车 家用商用健身车，磁控健身车
公司名称	浙江名爵工贸有限公司
价格	1500.00/台
规格参数	品牌:威斯迈 产品类别:直立式 阻力调节方式:磁控健身车
公司地址	中国 浙江 金华 武义市泉溪金岩山工业区纵一路5号厂房
联系电话	86 0579 89133878

产品详情

坐式：上身躯干挺直，双手握住扶手，适当收腰腹。

适用：短程运动(10至20分钟)。

目的：有效锻炼腰背肌肉，肚子，修饰腿部线条。

交叉式：趴式和坐式交叉运动，单纯的坐式骑行会加大腰部的负担，可用趴式来调整，有效保护腰椎。

趴式：和越野自行车的体位相似，小臂靠在扶手上，腰部放松。

适用：长途骑行(骑行时间在30分钟至一个小时)。

目的：放松腰部，避免长时间骑行对腰部的损害健身车动作要领起源于美国的动感单车是目前在健身房里大受欢迎的有氧运动项目。运动者配合音乐、灯光，模仿各种运动方式，如爬山、快速骑车等，趣味性极强。

动感单车最大的特点，是让你觉得能将身体储备已久的能量马上释放出来，产生一种成就感。一节单车课程为45分钟，前5分钟热身;35分钟主要训练，教练会根据个人力度来调节车的阻力和转数，并模拟上下坡、原地走的动作，在锻炼耐力的同时大量消耗脂肪;最后5分钟的放松运动，令线条更好看。

这样的一节课全程坚持下来可以消耗400—500个卡路里，相当于长跑一个半小时，不仅可减脂，还可提高心肺功能。

姿势要点

不要耸肩，保持挺直，避免含背或过分后倾，令背部受压而损伤；

无论任何动作，头部尽量与背部保持平直，不要过高或前仰；

套好脚套，收紧；

双臂保持微曲，手腕不要过分弯曲；

运动时穿宽松裤和短袖t恤。

动感单车：简单姿势，超效瘦腿

在骑功率自行车时，上半身有两种姿势，下半身则是固定体位，即脚伸进脚踏，用脚跟发力，脚部平行踩踏，如果用脚尖发力，容易增加膝关节的损伤。下面告诉你骑单车的正确姿势，保持正确姿势还会有很好的减肥效果哦!

咨询热线：0579-89133878

qq：2457474562

【公司简介】

浙江名爵工贸有限公司，专业从事各种健身器材、体育休闲用品开发、生产与销售。公司的前身为创办于1986年的兆丰五金工艺厂，多年来公司一直致力于五金及塑料制品的研发、销售与生产，经过二十多年的发展，已经形成滑板系列（活力板、滑板）、轮滑鞋系列、健身器材系列（健腹器、挺腰器、甩脂机、骑马机、美腿器）、活力车系列（活力车、蛙式车、摆摆乐）等产品，畅销海内外。公司秉承“诚信、创新、务实、服务”的经营理念，稳健发展。公司以顾客需求为关注焦点，以顾客满意为质量目标，建立国际化的质量管理体系，并不断领先，持续改进。公司产品均通过国内权威部门的检测认证，符合国内各行业的标准要求。公司建立强大的产品研发中..

"威斯迈活力动感单车 家用商用健身车，磁控健身车"的阻力调节方式为磁控健身车，规格(长*宽*高)是1200*46*850mm (cm)，产地为浙江金华武义，程式是减肥,健身，型号为WSMac11，最大承重是180 (kg)，适用范围为家庭,户外,办公室，产品类别是直立式，品牌为威斯迈，功能是时间,卡路里,心率,距离,速度,运动程式