

动感单车/家用健身车/健身车厂价批发零售

产品名称	动感单车/家用健身车/健身车厂价批发零售
公司名称	永康市钰灏电器厂
价格	210.00/台
规格参数	品牌:钰灏 产品类别:直立式 阻力调节方式:织带
公司地址	永康市唐先镇龙山村上井新宅67号
联系电话	86-057987542899 13645898697

产品详情

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!

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

"动感单车/家用健身车/健身车厂价批发零售"的程式为健身，最大承重是100 (kg) ，适用范围为家庭,办公室，阻力调节方式是织带，规格(长*宽*高)为64x41x100 (cm) ，产品类别是直立式，品牌为钰灏，功能是时间,速度，产地为浙江