

锦路SR860动感单车 锦路

产品名称	锦路SR860动感单车 锦路
公司名称	台州市锦路机电有限公司
价格	.00/个
规格参数	品牌:锦路 承重:100kg 适用范围:家庭、健身房
公司地址	温岭市石塘镇上马工业区
联系电话	86 0576 86727882 13305869954

产品详情

品牌	锦路	承重	100kg
适用范围	家庭、健身房	型号	SR860
程式	详见说明书	电源	详见说明书
马力	详见说明书	面板设计	详见说明书
驱动皮带	详见说明书		

一、产品规格参数

品牌：	锦路samiteroad
型号：	sr860
外包装尺寸(lxwxh)：	1080x280x8820mm
组装后尺寸(lxwxh)：	1120x470x1100mm
净重：	38.5kg
毛重：	41kg
飞轮：	13kg
最大载重：	100kg

本款健身器材适合使用会所、健身房、家庭使用

二、产品特点

把手

三手位把手，采用先镀铬后浸塑的特殊加工工艺，可上下调整

阻力调整器

无段微调式阻力调整,可依骑者需求调整合适的阻力,达到所需的运动效果，有紧急刹车功能

可调座位

防滑条车座前后高低均可调整，适合更广大的人群使用

飞轮

13kg标准塞车大惯性飞轮，让你有在马路上飞驰的感觉

链罩

灰色罩壳采用曲面造型设计，色泽亮丽的外部防护，很能吸引顾客的眼球

钢焊骨架

车架强化电泳防锈处理加静电喷粉烤漆，防止车台受汗水腐蚀或生锈

车架整体采用人体工学设计，氩弧脉冲焊的特殊焊接工艺，即保证了器械在高速运行时候的稳定性,

驱动系统

专用双轴承脚踏,加粗 20曲柄轴心.不易损坏，更加耐用

贴地管

加宽的贴地设计,高低可调的脚垫,摆放更平稳,运动更自如

车架强化电泳防锈处理加静电喷粉烤漆，防止车台受汗水腐蚀或生锈

?????????????????? ?? (??????)	
????????????????????	
???	?? ?? ??? ??????????????????
???	317500
???	86 0576 86295818

?????	13305869954
???	86 0576 86295808
?????	http://jinlujd.cn.alibaba.com
	http://jinlujd.cn.alibaba.com

三、产品局部图片

欢迎各位批量订购！！！！

电话：86 0576 86295808
 移动电话：13305869954 胡（经理）
 传真：86 0576 86295818
 地址：中国 浙江 温岭市 台州温岭市石塘镇上马工业区
 邮编：317500
 公司主页：<http://www.cn-jinlu.com><http://jinlujd.cn.alibaba.com>

健身单车小常识

1、自由骑行法：所谓的自由骑，就是不限时间，不限骑行强度的一种骑行。主要的目的是放松神经，放松肌肉，放松呼吸，从而达到缓解由于生活、工作压力所引起的身心疲劳作用。2、强度骑行法：一般具体作法有两种，一是规定好每次的骑行速率公里/小时，如用每小时20公里的速度骑30分钟。二是规定自己的脉搏强度来控制骑速，如用每分钟120次的脉搏去骑行30分钟，这种骑行方法对心肺的刺激很大，可有效锻炼人的心血管系统。3、间歇性骑行法：具体作法是快慢交替骑行，如先慢骑5分钟，然后快骑5分钟，再慢骑5分钟，再快骑5分钟，循环几次。这种方法可有效锻炼人的心肺功能。4、力量性骑行法：健身车本身有模拟不同的地势条件，如上、下坡等，根据不同的条件用力去骑行，可有效提高双腿的力量或耐力素质，这种方法不但可提高女性双腿的能力，还可有效预防大腿骨骼疾患的产生。5、有氧性骑行法：主要是以中速骑行，一般要骑行30分钟左右，用此方法锻炼时还应注意加强深呼吸，此方法对减肥有特效，同时对心肺功能的提高有很好的作用。6、一周训练计划举例：周一：自由骑行；周二：强度骑行；周三：有氧性骑行；周四：自由骑行；周五：力量性骑行；周六：间歇性骑行；周日：休息

健身车健身的方法：

1、适合年轻人的高强度健身方法。

热身阶段，骑行5分钟，速度不宜过快。高强度阶段。以本人体力80%-100%的强度骑行5分钟，减速自由骑行5分钟，减速骑行时速度不要过快。恢复阶段。以50%的强度骑行10分钟，骑行的速度逐步减慢，直至停止。此外，年轻人还可以选择性地设置一些有难度的骑行环境，如通过增加负载的形式提高健身的强度等等。

2、适合于中老年人的有氧运动健身法。

具体的练习方法为自由骑行法，每次骑行时间在20-30分钟左右。骑行速度可由自己掌握，开始阶段一定要慢速，逐步加快，健身结束之前再逐步减慢。骑行时注意掌握呼吸，以本人的呼吸节奏不出现急促为度，应有意识地加强主动呼吸，以便吸入更多的氧气。还要注意骑车的强度控制，一般应把心率控制在靶心率范围内，其上限=220-年龄*90%，下限=220-年龄*60%。健身车运动”是一项适合大众的健身项目，但从健身车特点来说，更适合女性。因为从运动解剖学上看，女子与男子相比体内的肌肉含量相对偏低，而脂肪的比例则偏高。因此，一般性体能消耗女性低于男性，所以说女性更有必要去参加一定的体育运动。另外，女性肌力较小，但相对的肌肉耐力不错，这一点正与骑车运动相吻合。另外，运动生理研究表明，在人体运动的开始阶段，消耗掉的体能主要由血糖供应，当血糖耗尽(大约在20分钟左右)才会开始消耗肝糖元和脂肪。如此长的运动时间只有骑车才容易完成，所以说骑健身车是女性减脂的最好手段之一。由于女性的生理特征，女性骨骼的骨密度要低于男性，女性到达一定的年龄患骨质疏松症的比例高于男性。骑健身车，可有效防止骨骼的退化和增加下肢的骨骼机能。

欢迎各位批量订购！！！！

电话：	86 0576 86295808
移动电话：	13305869954 胡（经理）
传真：	86 0576 86295818
地址：	中国 浙江 温岭市 台州温岭市石塘镇上马工业区
邮编：	317500
公司主页：	http://www.cn-jinlu.com http://jinlujd.cn.alibaba.com