

健身车 健身自行车 动感单车批发 厂家直脚踏运动自行车

产品名称	健身车 健身自行车 动感单车批发 厂家直脚踏运动自行车
公司名称	义乌市锐澳工艺品厂
价格	面议
规格参数	建议零售价: ¥ 600.00 品牌: 星步 产品类别: 坐式
公司地址	浙江 东阳市 西二路8-12号
联系电话	13592766755

产品详情

骑自行车(健身车)的七点益处:

- 1.自行车是克服心脏功能毛病的最佳工具之一。世界上有半数以上的人是死于心脏病的，骑单车能藉腿部的运动压缩血液流动，以及把血液从血管末梢抽回心脏，事实上却同时强化了微血管组织，这叫“附带循环”。强化血管可以使你不受年龄的威胁，青春永驻。
- 2.习惯性的单车运动，更能扩大你的心脏功能。否则血管愈来愈细，心脏愈来愈退化，到了晚年，你就会体验到它所带来的烦恼，那时你会发现，自行车运动是多么的完美。单车是需要大量氧气的运动，曾经有个老年人以6天时间，完成了460公里的单车旅行。他说：“老年人一周至少要有3次运动，使心脏强化起来，恢复正常功能。你要使心脏激烈跳动，但不可过久。如此它将能适应紧急状况，如赶车或抵抗困境。”
- 3.单车运动同时也能防止高血压，有时比药物更有效。还能防止发胖、血管硬化，并使骨骼强健。自行车使你不必用药物来维持健康，而且毫无害处。
- 4.自行车是减肥的工具，根据统计，75公斤重的人，每小时以9英里半的速度，骑73英里时，可减少半公斤体重，但必须每天持之以恒。
- 5.单车运动，不只可以减肥，还使你的身段更为匀称迷人。藉运动减肥，或边节食边运动的人，身材比只靠节食减肥的人来得更好，更迷人。我不知道如何来描述“更迷人”，但事实上，运动所带来的结实肌肉，和单车运动所练成的细小足踝，比令人憔悴、青筋突起的节食，总好看多了吧！适当的运动能分泌一种荷尔蒙，这种荷尔蒙使你心胸开朗、精神愉快。从经验中，可以知道单车运动就能产生这种荷尔蒙。

6.事实上因为踩单车压缩血管，使得血液循环加速，大脑摄入更多的氧气，因此你吸进了更多的新鲜空气。骑过一阵子之后，你会觉得脑筋更清楚。

7.骑着这种靠本身体力去踩的双轮脚踏车，你会感觉十分自由且令人畅快无比。它不止是一种减肥运动，更是心灵愉悦的放逐。

亲们请注意：如要算出适当的运动量，可以用220减掉你的年龄，即可算出你的最高心跳率，例如你今年22岁，你的最高心跳率便是200。再以最高心跳率乘以0.7，这就是你的运动下限；乘以0.85，就是你的运动上限。而在你运动的时候，脉搏最好维持在上下限之间。

本产品的建议零售价是¥600.00，品牌是星步，产品类别是坐式，阻力调节方式是磁控健身车，功能是时间,卡路里,距离,速度，程式是减肥,健身，适用范围是家庭,户外,办公室，最大承重是150（kg），马力是200，型号是XB-8812，规格(长*宽*高)是120*40*80（cm），产地是浙江东阳