

久兴牌独轮车 自行车 健身车

产品名称	久兴牌独轮车 自行车 健身车
公司名称	永康市久兴贸易有限公司
价格	面议
规格参数	建议零售价:¥ 280.00 品牌:久兴 产品类别:直立式
公司地址	浙江 永康市 芝英镇下蔡村下睦路2号
联系电话	057987308758 13429053233

产品详情

独轮车是一项新兴的运动项目，它集运动、娱乐、健身于一体，世界上许多发达国家的学生普遍会骑独轮车。日本早在1987年就将独轮车项目列入学校体育课程。美国、德国、法国等发达国家基本上在中小学教学大纲中选用独轮车为体育器材。1996年，我国国家体委竞赛司、国家教委体育卫生与艺术教育司都正式将独轮车列为一项全新的体育项目而积极推广。特别是伴随着中国申奥的成功，全民健身热潮会随之在国内兴起，而独轮车作为趣味性、娱乐性、健身性兼备的一种娱乐项目必将风靡全球。

练习说明： 1.上车手扶着墙（如果扶着双杠或墙上有铁杠效果更好），将鞍座放在臀部下，车与人的夹角为30度左右。用习惯用的左脚（或右脚）踩住脚踏在下边的脚踏，将全部体重压在脚板踩出，并将身体重心移向鞍座，另一只脚踏上脚踏，骑在鞍座上，挺胸，目视前方。多在鞍座上坐会儿，逐渐找到平衡点。 2.下车右手抠住鞍座最前面突出的部分（独轮车专用鞍座），身体中心向下，从车的后面从容下车。连续训练几次直至掌握，学会下车就等于减少了摔倒。反复练习上下车。 3.原地练习平衡方法骑在鞍座上，将大部分体重压在鞍座上，在水平位置来回转动并保持平衡，脚踏出的时候，身体要稍微前倾，这样比较容易取得平衡，将脚踏半回转至水平位置停住，这样连续多次，一点点前进，同时保持以一次1回转，2回转的方式行进，停止。慢慢增加回转数，用身体来感觉脚踏板的回转顺畅度。特别注意手乱动的话容易破坏平衡。

4.陪练者协力帮助，让陪练者扶住一只手，慢慢向前行进，需要2天的时间。 5.扶着陪练者的手逐渐放松，勇敢地自己向前骑行，开始是蹬一圈两圈，然后将放手骑乘的时间一点点延长，没有陪练者也能单独骑乘，将体重压在鞍座上，保持平衡，一点点延伸滚动距离。不泄气与经常练习是最重要的因素！

注意事项1、按运动规则要求，戴好护膝和手套、头盔。2、练习前必需充分作好准备运动，使身体各关节具备良好的运动状态。3、练习前勿必要检查车况，调整车座的高度和方向，车座的固定镙丝要拧紧。4、练习场地尽可能平整

本产品的建议零售价是 ¥ 280.00，品牌是久兴，产品类别是直立式，阻力调节方式是无，功能是运动程式，程式是减肥,健身，适用范围是家庭，最大承重是90（kg），马力是无，型号是jx-16，规格(长*宽*高)是38*18*57（cm），产地是浙江永康