

香港B&M健身车/M-2000动感单车

产品名称	香港B&M健身车/M-2000动感单车
公司名称	甘肃力健商贸有限公司
价格	1480.00/台
规格参数	品牌:香港BM健身车/动感单车 承重:100KG 适用范围:家庭
公司地址	兰州兰州市中山路156号亚太集团大厦0708室（西关亚欧商厦北侧）
联系电话	86-09318186088 13809313980

产品详情

品牌	香港BM健身车/动感单车	承重	100KG
适用范围	家庭	型号	M-2000动感单车/健身车
程式	设置时间、距离、卡路里	电源	电池
马力	阻力微调	面板设计	显示时间、速度、距离、卡路里、心率
驱动皮带	链条传动		

解决您的顾虑：

问：为什么你们的价格比市场价要低那么多？

答：1.因为我们是厂家直销、2.因为我们是在网上销售，不需要门面的租金、3.因为我们这个品牌在香港是非常热销的，现在刚步入大陆不久，现在我们是薄利多销，来赚取店铺信誉和品牌的知名度。

问：那你们的质量保证吗？

答：产品质量您不用担心，我们的产品三年质保。我们的产品通过检验才出厂，货到我们这里以后，我们还会再次调试过再发货，让您买得放心，用得舒心。

问：那你们的售后是怎样的呢？

答：健身车三年质保，终身维修，一般小问题直接邮寄配件更换，如果实在解决不了，直接邮寄反修，质保期间我们免费提供配件和免费维修。质保期过后，需提供维修费进行维修哦。

兰州本地的客户可安排技术人员上门维修

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，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。

您有可能对以下产品也感兴趣：