

香港B&M.M-3000动感单车、家用健身车

产品名称	香港B&M.M-3000动感单车、家用健身车
公司名称	甘肃力健商贸有限公司
价格	1380.00/台
规格参数	品牌:香港BM 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	承重	100KG
适用范围	家庭	型号	M-3000动感单车、家用健身车
程式	设定时间、距离	电源	电池
马力	手动调节	面板设计	速度、时间、距离、
驱动皮带	皮带传送		

品牌：香港b&m

型号：m-3000动感单车、家用健身车

占地面积：1200*500*1150

飞轮重量：25kg

产品毛重：43kg

产品净重：38kg

使用者最大重量：100kg

颜色：红黑搭配

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，让您可以买得放心，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。

您有可能还需要：