

动感自行车,重庆健身器材

产品名称	动感自行车,重庆健身器材
公司名称	山东布莱特威健身器材有限公司
价格	1400.00/台
规格参数	品牌:布莱特威 型号:XB08 器材规格:长1225*宽630*高1170mm
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区长江大街东首路南
联系电话	0534-5215251 18553446088

产品详情

动感自行车,重庆健身器材

产品型号：xb08磁控动感单车

详细参数:

器材规格 长1225*宽630*高1170mm

器材重量 61 kg

载重负载 200 kg

动感自行车，重庆健身器材

磁控动感单车不仅能增强身体内部的心肺功能，还能练到上半身和下半身各处。今天我们就来看看身体外在各部份在骑车过程中是如何被锻炼到的。骑自行车时，双腿和脚踏一起做划圆的动作，这过程中全身各处不同的肌肉群就参与进来了。

练大腿：大腿正面的股四头肌（大腿正面的四股肌肉）在骑行过程中起重要作用，它们在你每一次

向下蹬踏时有力的推动腿部和膝部。

臀大肌（位于臀部）在你划动脚踏通过圆周的最低点时参与进来，得到运动。腿后肌（位于大腿背侧），当你划动脚踏过程中弯曲膝盖时会用到它。而且，用踏板划圆周的过程中，每一次经过最低点向后划、向上提拉时最能练到腿后肌，动感自行车，重庆健身器材。练小腿：对小腿的锻炼效果取决于你把脚板的哪个位置放在脚踏上：如果把前脚掌放在脚踏上蹬踩划圆，对小腿的锻炼效果要远高于把脚后跟放在脚踏上。如果把脚板中部放在脚踏上，则练习效果也只有中等程度。小腿后肌（位于小腿背侧）会继续将大腿正面的股四头肌和大腿背后的腿后肌产生的力量通过脚板和脚趾传递出去，尤其是在将踏板划到距离地面最近的最低点时，最能练到小腿后肌，动感自行车，重庆健身器材。

山东布莱特威健身器材有限公司