

# 室内健身器材家用瘦身脚踏车变形金刚动感单车

产品名称	室内健身器材家用瘦身脚踏车变形金刚动感单车
公司名称	山东康美健身科技有限公司
价格	1200.00/台
规格参数	品牌:康美 型号:0002 产地:山东
公司地址	山东省德州市宁津县经济开发区工业三路
联系电话	13589900618

## 产品详情

动感单车是健身房中运动量最大的器械之一，对体能的要求非常高，通常一堂课能消耗500卡左右的热量，同时也排出很多汗液，身体的水分流失很快，因此要及时补水。但是大量的水分流失并不代表它是靠“减水”来减肥的，如果你在运动的时候带上心率表，就会很清楚地看见自己在运动过程中，从哪一刻开始就完全是在消耗脂肪了。在以腿部为中心的锻炼过程中，臀部、腰部、背部、手臂的肌肉都能得到充分的锻炼，同时还能够增强你的心肺功能。

提供平滑、准确的阻力：汽车工业中最新的技术和材料被应用于阻力控制、飞轮和Poly V皮带，提供用户一种平滑、流畅的舒适感和持续“真实”的单车体验。

### 折叠热身

在进行动感单车项目之前，除了要做点强度小的运动之外，正式的课堂上还会有针对性的热身程序。比较容易受伤的膝盖、容易疲劳的大腿、腰部都应该高度重视。下面几个动作是你必须要做的：

### 折叠腿部伸展

因为大腿是动感单车运动的中心，要特别注意被拉伤。

双腿尽量分开，左侧膝盖弯曲，上身下蹲，把身体重心转移到左边，右腿完全伸展，注意脚尖向前，感觉大腿内侧肌肉绷紧然后坚持5秒钟，换腿再做。

也可以借助器械做腿部伸展。双手扶着车把，左腿抬起放在单车横梁上，右腿向后伸展，上身略微前倾，活动腿部的韧带和肌肉，然后换腿做。

### 折叠侧腰伸展

在模拟单车经过紧急弯道时，上半身要左右晃动，以腰部力量控制重心，使之继续保证在单车上，腰部

容易受伤。

可以做一组简单动作，保持身体挺直，下半身保持不动，上半身做90度扭转；也可以做侧腰拉伸，双腿分开与肩同宽，举起手臂伸展至头顶，保证身体在同一水平面上，上半身向右侧弯曲。两侧各做5次。

### 折叠压肩

鉴于整个身体在骑行过程中都微微向前倾，因此肩关节的压力非常大，舒展肩关节非常必要。双手握住车把，两腿分开，上半身向前俯，尽量让身体向地面方向靠近。

### 折叠骑行

只要调整好坐姿，就跟着教练在灯光音乐渲染之下出发吧。最简单的骑行动作这里不必口罗唆，只管踏着节奏走就行。根据车把的形状，分为四个把位，循序渐进地锻炼腹斜肌、背阔和手臂。

### 折叠上坡

旋转重量控制钮，增加腿部承受的力量，开始时上半身前倾，接着需要整个身体离开座位才能让轮子旋转起来。这个重量的控制非常关键，千万不要让脚蹬带着你的腿运动，而是要掌握主动权，完全把握金属轮的转速，将力量着重放在大腿上，同时能够感觉臀部和背部肌肉群此时也非常紧张，非常吃力。腿部近乎伸直，减轻了膝盖的负担，锻炼的重心是大腿和小腿的肌肉。

### 折叠下坡

制造下坡的感觉可以把重量控制钮调到最轻，腿部基本没有负担。轻松地踩踏脚蹬，双手离开车把，上半身挺直，双手打开伸展，像要和清风拥抱一样。通常此时音乐比较柔和，把运动的强度降到最小。

### 折叠弯道

上半身一定要和腿部配合运动才能达到整体减脂的效果，模拟急速转弯时，双手紧握车把，上半身向左右两侧探出去，基本偏移身体重心，用腰部力量控制上半身的幅度。

鉴于整个身体在骑行过程中都微微向前倾，因此肩关节的压力非常大，舒展肩关节非常必要。双手握住车把，两腿分开，上半身向前俯，尽量让身体向地面方向靠近。

根据人类环境工程学设计的坐垫提供最大的舒适感：男女皆宜的坐垫适合初学者和有经验的使用者，专业化设计纠正坐姿，提供最大舒适感