

厂家直销超静音动感单车商用脚踏车

产品名称	厂家直销超静音动感单车商用脚踏车
公司名称	德州康倍健身器材有限公司
价格	1280.00/台
规格参数	品牌:康倍健身器材 承载重量:150kg 产地:山东德州
公司地址	山东省德州市宁津开发区十八栋厂房西首路北
联系电话	17662405931

产品详情

动感单车好处

动感单车巧妙地结合了节奏感极强的音乐、变幻莫测的灯光和教练的指导，模拟出在高山、平地 and 沙滩等多种路况上骑行的效果，制造出令人兴奋的运动感。

动感单车一节课约为50分钟，分为7分钟热身、35分钟骑行和7分钟放松。上车后，你可随轻柔的热身曲轻踏单车，约3、4分钟后感觉身体明显发热，随后要针对易受伤的膝盖和易疲劳的大腿、腰等部位进行伸拉运动。虽然动感单车的骑行节奏经常变换，但它仍是一项强度较大的运动，所以热身环节必须认真。

骑动感单车身体随音乐上下弹动就像山地车的变速挡一样，动感单车也有一手位、二手位和二手位三个挡次。正式骑行时，教练会要求学员用一手位快速轻骑，此时重心放在臀部，身体随音乐上下弹动。随着音乐的变化，教练会要求转为爬山的二手位，此时手握在车把前方的位置，臀部离开车座，身体左右摇摆。二手位是两者之间的过渡，如果“登山”累了，就换到此挡放松一下，此时双手放于车把前与肩同宽，上身放松，可适当缓解背部的压力，伸展背、腰部。

动感单车增加了运动时的趣味性动感单车虽然以多种变化增加了运动时的趣味性，但北京体育大学从事运动人体研究的专家认为，对于那些想通过健身而纤体的女性来说，变换节奏的运动不利于减肥，只有小强度的稳态有氧训练才能瘦身。