

德州钮威特动感商用单车 家用减肥健身车 室内自行车健身器材

产品名称	德州钮威特动感商用单车 家用减肥健身车 室内自行车健身器材
公司名称	德州钮威特健身器材有限公司
价格	1680.00/台
规格参数	品牌:钮威特 型号:nvt-546 产地:山东省宁津县
公司地址	山东省德州市宁津县保店镇二堂苏
联系电话	18653431575

产品详情

德州钮威特动感商用单车 家用减肥健身车 室内自行车健身器材 产品信息介绍：

好处

和平时的自行车虽然相近，但是在作用和功能上差得很多，动感单车没有单车的一些缺点，譬如安全性、腰部的长时间的酸痛等，在动感单车上都已经得到了改良。动感单车是经过科学的实验设计采取人工力学工程的方法，选择适合人体要求，不劳烦腰部，还能使得健身达到最大的效果，每个脚踏板上有两个固定的鞋套，防止健身者在运动的时候将脚甩出去，秉承安全设计的理念。有些动感单车具有拉伸功能，更能适合高矮胖瘦的各类人群。动感单车根据自己承受的锻炼量分为：力度锻炼和强度锻炼。根据调整自行车的阻力来选择适合自己的锻炼强度。你也可以选择自己适合的锻炼方式有坐势与站势两种方法，要选择适合自己的方法，两种方式都能够有效的锻炼自身的腿部肌肉，以及腿部的力量与耐力，对促进骨骼的生长也挺有好处。如果你想对腿部增肌，建议采取力度锻炼就好，如果想达到减肥燃脂的目的，建议选择强度的锻炼。无论这两者的哪个，都建议大家一定要坚持持久锻炼，不能凭空想象，还是要靠个人，锻炼是没有人能帮到你，别人告诉你的是成功的捷径，但是路还是要自己去走。尽量一周骑动感单车2~3次，每次在半小时到四十五分钟左右，再配上一些增肌粉的使用，那效果会更加明显。总之，如果大家想健身增肌的话，动感单车是一个不错的项目，并不像别的训练项目那样无聊，大家一起锻炼的话，就会让锻炼更加有意思了。

减脂原理

和所有的有氧运动一样，动感单车也是在充分激活身体的运动细胞后，在消耗能量的同时达到减脂的目的。据教练介绍，动感单车是健身房中运动量大的器械之一，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。

