

半龙门架生产厂家

产品名称	半龙门架生产厂家
公司名称	日照中康健身器材有限公司
价格	.00/千克
规格参数	
公司地址	高新区山海二路与临沂路交汇处西200米
联系电话	13734301312

产品详情

健身车和动感单车作为同类健身器材，很多朋友很容易混淆，不知道两者的区别。其实两者的区别主要在于稳定性、运动强度、使用效果、占用空间以及适宜人群。下面，我们就详细的说一下这几个方面的区别：

稳定性

健身车很明显可以看出是固定式，全部都由外壳进行包裹住，运动起来不会出现左偏右偏非常激烈的摆动。

而动感单车有固定和摇摆动感单车，对于稳定性来说，动感单车略低。

两者比较下来，健身车比动感单车更稳定。

运动强度

健身车在运动强度上是明显要略低于动感单车。动感单车的效果主要体现在飞轮上面,通过音乐的进行节奏性的运动,更容易坚持，对于减脂、塑身能达到一定效果。

使用效果

动感单车可以通过刹车片来调节阻力,而健身车一般通过磁控轮来控制阻力，两者使用下来，骑起来流畅，体验效果都相当不错，而且非常安静，这一点儿都不夸张。不过，动感单车对使用者的运动强度更大。

占用空间

作为有氧健身器材之一，立式健身车占用空间小，这是直接就能评判出的。

适宜人群

健身车老少皆宜，通过身体较长时间，适当强度的运动来促进心血管的运动，加快新陈代谢，增强心脏和肺部功能，从而改善人体的体质。

动感单车对使用者有一定要求，比较适合年轻人使用，膝盖有伤的不建议使用。动感单车是通过音乐和一些功能如阻力和转数，并模拟上下坡、原地走的动作的结合，更时尚、有趣。在锻炼耐力的同时大量消耗脂肪。别看动感单车人家跟着音乐踩起来是挺嗨的，实际上动感单车的运动强度是没有跑步机大。