

合肥动感单车 动感单车多少钱一台 安徽捷迈

产品名称	合肥动感单车 动感单车多少钱一台 安徽捷迈
公司名称	安徽捷迈体育用品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	合肥市包河区马鞍山路90号D座
联系电话	15705696088

产品详情

动感单车仍然是现今健身房最热的健身项目，它让您在劲爆的音乐、绚丽的灯光、教练的口令、参与伙伴的鼓励与带动下进行有节奏的、循序渐进的大负荷有氧运动，使您的心肺功能和多部位肌肉得到充分的锻炼。每次进行动感单车项目之前，一定要花点时间做好充分的热身运动，可以在跑步机上慢跑一阵，或者跳一段健美操，身体开始兴奋时再参与。因为长期近乎于休眠的身体不适应突然增强的负荷和强度，筋骨没有拉伸舒展之前身体很容易受伤。

动感单车动作教程——坐姿平骑动作

坐姿平骑动作和平时骑自行车的动作基本一致，坐姿平骑动作比较简单，相对来说比较放松，通常在热身阶段、低强度有氧运动阶段使用。在骑车的过程中，要时刻注意保持腰部稳定、挺直，这样不但能降低腰椎的负担，还能进一步提高对于腰腹核心肌群的锻炼；手臂自然伸直，不需要用力绷直。很多人在骑车的过程中会不自觉的低头，如果长时间保持低头姿势，容易对颈椎产生不良影响，因此，合肥动感单车，要时刻注意保持目视前方。

骑动感单车的好处

- 1、骑行动感单车可以加速新陈代谢，加快血流量，对防治血管硬化和高1血压方面也有效果。常骑动感单车能借助腿部的运动压缩血液流动，将更多的血液从血管末梢抽回心脏，强化我们的微血管组织，这叫“附带循环”。强化血管可以使你不受年龄的威胁，青春长驻。
- 2、骑行动感单车是用异侧支配运动，两腿交替运动，可同时锻炼左、右侧大脑功能，动感单车多少钱一台，提高神经系统的敏捷性，平衡左右脑，防止偏废和早衰，动感单车多少钱，保持健康年轻的活力。
- 3、根据统计，75公斤重的人，动感单车哪个品牌好，每小时以9英里半（15公里）的速度，骑73英里（117公里）时，可减少半公斤体重，但必须每天持之以恒。

合肥动感单车-动感单车多少钱一台-安徽捷迈(推荐商家)由安徽捷迈体育用品有限公司提供。安徽捷迈体育用品有限公司(www.ahjiemai.com)在相关产品这一领域倾注了无限的热忱和热情,安徽捷迈一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场,衷心希望能与社会各界合作,共创成功,共创辉煌。相关业务欢迎垂询,联系人:李经理。