

大有健身器材厂家 锡林郭勒盟室内健身器材

产品名称	大有健身器材厂家 锡林郭勒盟室内健身器材
公司名称	西安大有健身器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	陕西省西安市未央区文景北路11号星舍大厦3楼
联系电话	13289829802 13289829802

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：西安大有健身器材有限公司

动感单车主要功能：充分身体的运动细胞后，在消耗能量的同时达到的目的。使用方法：有氧运动张弛有致 如果在半小时有氧运动中掌握好强弱节奏，那么你可以达到事半功倍的效果。即在高强度运动的间隔中加入平缓的恢复时间。同样

是半小时的有氧运动，这种节奏有强弱的运动要比节奏平稳的运动多消耗一倍的热量。

骑动感单车单腿用力 当你在动感单车上健身时，间歇地让一条腿更用力蹬踏板可以加强运动的强度。开始时，可以先两腿一起以中等强度来蹬踏板4分钟，然后左腿着重发力，高强度蹬踏板。30秒之后，换右腿作为主要发力腿，再蹬30秒。然后，两腿一起以中速蹬4分钟，作为调整与恢复。

椭圆机电表配备了3首专用的曲子。使用者会随着音乐而进行训练。这些曲子是TUNTURI专用的。（这些曲椭圆机室外模拟实景子非常有动感，听到有运动的蠢动。当心率达到目标值时，音乐的旋律会放慢，使得使用者能同步放慢练习的强度。

TUNTURI一般都会建议您通过FITNESS TEST开始，此项的测试---一个标准的40段甚至更高的级别显示---您的参照点。您简单地输入您的性别年龄体重后确认程序，FITNESS TEST会自动算出您的身体状况，那么先进的TUNTURI软件会帮您启动训练程序，训练水平会自动提供给用户，您不必担心会超负荷或者低于您何时的锻炼水平，这是确保您可以有先锻炼的保证，简言之，TUNTURI是知道您安全健身和提高自身状况的私人教练。

使用跑步机的注意事项

- (1)平时我们步行和跑步的必须保持正确姿势，在跑台上这此姿势也同样重要。
- (2)刚开始的时候要慢速，再逐渐增加速度。以免你从跑台后面飞出去。
- (3)眼睛往前看。你的眼睛和头部是你步行时方向的指引，脚的方向会随头的方向移动。
- (4)跑步时应注意并非跑得越久越快就越好，若心率过快.反而对身体有危险。