

如何选择适合您的

选择健身自行车一定要考虑各种因素，您的运动等级，身材，锻炼的频率，运动目的（如：心肺功能康复锻炼，机能性锻炼，减肥，等）。

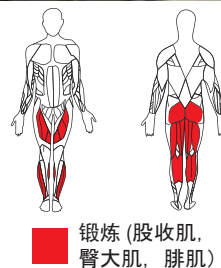
您可以根据以下几个标准进行选择：实用性，运动顺畅性，操作界面，舒适性，存储的方便性。

健身自行车



1 - 实用性

- | | | | | |
|-------|-------------|-----------|------|-----|
| 如果您锻炼 | 每周 1到3个小时， | 那么您购买机器是为 | 偶尔健身 | 使用。 |
| 如果您锻炼 | 每周 3到5个小时， | 那么您购买机器是为 | 定期健身 | 使用。 |
| 如果您锻炼 | 每周 5个小时以上， | 那么您购买机器是为 | 强化健身 | 使用。 |
| 如果您锻炼 | 每周 30个小时以上， | 那么您购买机器是为 | 专业健身 | 使用。 |



锻炼心血管和心肺功能

2 - 运动顺畅性

- 飞轮重量：飞轮越重（从6 到18千克），踏脚越平稳顺畅。
- 阻力系统：
 - 磁力制动 或
 - 电磁制动：制动的级数是直线形的，每级的制动力会大幅度增强。（需要有持续的动力供应）
 - 制动蹄制动：阻力的大小和脚踏速度无关（有别于磁力和电磁制动）

5 - 存储方便性

- 应该有滑动小轮
- 应该提供自行车的规格尺寸

3 - 操作界面

- 显示的质量和屏幕的尺寸
- 功能数量（0-8种），程序数量（0-18种）
- 脉搏测量功能（手把上有脉搏感应器）或通过胸部感应带（数据更加可靠）
- 有抗阻仪，可测量脂肪
- 人体工程学设计（根据您的所设定的心率，健身器将自动调节阻力）

4 - 舒适性

- 坐垫的类型；其高度应该可以调节
- 把手的类型；其高度应该可以调节
- 高度应该可以调节

