

# 太原椭圆机厂家康强告诉您椭圆机好还是跑步机好

产品名称	太原椭圆机厂家康强告诉您椭圆机好还是跑步机好
公司名称	山西新生活健身器材有限公司
价格	600.00/台
规格参数	品牌:康强健身器材 型号:康强椭圆机 地址:太原市新建路文源巷路西
公司地址	太原市新建路文源巷路西30号(三十七中斜对面)
联系电话	15534025602

## 产品详情

太原椭圆机厂家康强告诉您椭圆机好还是跑步机好！目前健身器材中跑步机和椭圆机是很受欢迎的健身器材！因此很多人在选择2者的时候就会很纠结使用跑步机好事椭圆机?其实椭圆机和跑步机没有好坏之分，具体要看您健身的目的是什么！椭圆机结构设计,对膝关节压力很小,比较适合体重较大的胖人或膝盖不好的人,避免膝盖损伤。跑步机运动的时候,对膝盖的冲击还是比较大的,太胖的人和膝盖不好的还是不要选用跑步机！下面我们说说椭圆机和跑步机的各自的优缺点：

跑步机：

跑步机可能是大家常见也熟悉的健身器材，想减肥先跑步？

跑步机的运动强度，减脂效果明显，在速度和时间等因素相同的情况下，跑步机一定会消耗更多的能量。

跑步机正确姿势：

身体稍微前倾，步幅不宜过大，脚掌中部着地，双臂自然摆动。想要获得更好的燃脂效果，可以采取间歇跑的训练方法。

善用跑步机的坡度调节功能，适量地增加坡度能提高运动强度。

减脂效果：

耗能效率：

安全系数：

而且跑步机可以调节坡度，化的模拟真实户外跑步中的上下坡。但是对于偏重的人群，跑步有一定风险，极有可能损伤膝盖软骨组织。

椭圆机：

椭圆机，就是你家小区公共区域普遍的健身器材之一，老少皆宜。

椭圆机属于全身性运动，不仅仅局限于下肢，对膝关节伤害极低，噪音可以忽略不计，适合家用。

相对跑步机运动强度较小，以体重60公斤的群体为例，坚持在椭圆机上运动1小时，大约消耗480大卡的热量。

正确姿势：

挺胸抬头站立于踏板上，双手轻握把手，手随脚依次向前蹬踏，手脚运动协调后，再慢慢增加手推力及拉力。

椭圆机的运行速度不宜过快，否则效果会适得其反。

减脂效果：

耗能效率：

安全系数：

太原椭圆机厂家康强告诉您椭圆机好还是跑步机好！如果需要高强度的锻炼，追求的健身效果，或者模拟路跑，那么跑步机当仁不让是选择。如果你下肢有伤，或只是日常健身锻炼，没有太高的减脂塑形的需求，那么就建议你使用椭圆机椭圆机！不同的运动器械都有不同的功能和特点，减肥还要根据个人的身体状况和兴趣爱好来选择合适的器械。有规律、有计划，坚持训练，才是关键的