

隆回椭圆机隆回太空漫步机隆回椭圆仪隆回家用健身房

产品名称	隆回椭圆机隆回太空漫步机隆回椭圆仪隆回家用健身房
公司名称	邵阳任云宁体育用品有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面邵阳南收费站500米
联系电话	18007391898 15343398898

产品详情

隆回椭圆机隆回太空漫步机隆回椭圆仪隆回家用健身房

邵阳任云宁体育用品有限公司。地址：湖南邵阳市大祥区西湖南路高速管理处对面，（邵阳南收费站300米）整个湖南地区均可送货上门安装，服务无忧。

适应性更广，零运动基础、老人与女生都没问题

大多数运动达人是不太喜欢选择椭圆机做有氧训练的，椭圆机有着运动量轻、运动方式平缓的特点，相比其他三个有氧设备缺乏高爆发、冲刺性。但椭圆机针对完全没有运动基础的人，反而是比较友好的。

从训练强度来说，完全没有训练基础的人使用划船机或是跑步机，心率很容易就上到160以上，当人的心率超过160（泛指中青年）后，就会出现运动带来的缺氧、心跳过快等让人难受的现象，放缓速度与强度，又很难控制心率在比较平稳的状态。