

吴忠跑步机「多图」

产品名称	吴忠跑步机「多图」
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

在锻炼场所我们常看到，一些锻炼者误将椭圆机当作跑步机，运动时只有腿用力，胳膊仅仅在腿的带动下起稳定作用，或干脆不扶扶手。利用椭圆机健身时，如果手脚配合不协调，越用力身体越紧张，上下肢之间的对抗也会更强烈，还可能由于动作不协调，产生疲劳感，拉伤肌肉甚至摔伤。

用椭圆机练习能做向前及向后的双向运动。练习时一般可以向前练习3分钟，再做向后练习3分钟，一组练习5~6分钟，每次活动能够练习3~4组。动作频率应逐渐加快，但不宜太快，一定要把握在自己能够控制的范围之内。

爱椭圆机的理由是：有氧的同时，椭圆机还能练屁股！椭圆机上有两处手持把手，一个是随着踏板前后移动的，一个是单车把手那样固定住的。如果想在有氧的同时，臀部也得到很好刺激的话，建议手握固定把手，一般也就是有心率测试金属片的那个把手。椭圆机和跑步机都是大家非常熟悉的有氧健身器械，各自都有其锻炼效果。椭圆机对人体造成的损伤要小于跑步机，是比较安全的健身器械。尤其下肢关节和膝盖有伤者，选择椭圆机锻炼。

椭圆机电表配备了3首的曲子。使用者会随着音乐而进行训练。这些曲子是TUNTURI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。