

椭圆机健身器材厂家

产品名称	椭圆机健身器材厂家
公司名称	沧州市昌冠体育设施有限公司
价格	150.00/件
规格参数	品牌:昌冠 是否环保:是 产地:河北
公司地址	河北省盐山县城南开发区
联系电话	18233792089 18233792089

产品详情

椭圆机是一种常见的有氧健身器械，也被称为太空漫步机。它的运动轨迹是一个椭圆形，可以模拟自然的走路、跑步、爬楼梯等动作，同时又能减少对关节的冲击和损伤。因此，它不仅适用于各种大大小小的健身场馆，而且许多健身爱好者家中都拥有椭圆机。它是一种非常受欢迎的健身器材。

那么，椭圆机有什么功能好处呢？如何选择一款适合自己的椭圆机呢？本文将为你介绍椭圆机的几大功能和选购要点。

一、椭圆机作为一种有氧器材，主要有以下几个优点：

- 1、锻炼心肺功能：椭圆机可以提高心率和呼吸频率，增强心肺功能和血液循环，预防心血管疾病。
- 2、消耗卡路里：椭圆机可以有效地消耗身体的卡路里，帮助减少体脂和体重，塑造苗条的身材。
- 3、锻炼全身肌肉：椭圆机可以同时锻炼上下肢的肌肉，包括大腿、臀部、腹部、背部、胸部、手臂等部位，增强肌肉力量和耐力。
- 4、保护关节：椭圆机可以避免跑步时对膝盖、脚踝等关节的冲击和损伤，适合膝盖比较脆弱或者体重基数大的人群使用。
- 5、方便使用：椭圆机可以在家里使用，不受天气和时间的限制，方便随时随地进行健身锻炼。

推荐博菲特BCT-303T商用自发电后驱椭圆机

二、在选购椭圆机时，需要注意以下几个要点：

- 1、驱动类型：

目前市场上的椭圆机主要分为两种驱动类型：前置驱动和后置驱动。前驱动是指飞轮在椭圆机的前面；后驱动意味着飞轮在椭圆机的后面。前驱椭圆机的机械结构相对复杂，使用时具有坚实的稳定性和平稳性。脚感更舒适。但价格也更贵。后驱椭圆机机械结构相对简单，使用时有漂浮感和不稳定性。整体脚感不太友好。但价格相对便宜。建议预算低或家里空间小的人选择后驱椭圆机。有足够预算或想要更好体验的人会选择前置椭圆机。

2、步幅长度：

步幅长度指的是踏板在远处的距离，决定了运动时的自然度和舒适度，以及能够锻炼到的肌肉群。

理想的步幅长度应该等于或略大于自己平时走路时的步幅长度。如果步幅长度太短，会感觉局促和受限；如果步幅长度太长，会感觉拉伸和紧张。

一般来说，椭圆机的步幅长度在35-52厘米之间，迷你椭圆机除外。根据自己的身高和腿长，可以选择合适的步幅长度。如果有多个用户或者想要变化强度，也可以选择可调节步幅长度的椭圆机。

3、阻力水平

阻力水平决定了运动时需要付出的努力，影响了运动的强度和挑战性，以及能够消耗的卡路里和锻炼到的肌肉群。

椭圆机的阻力水平由手动或电动磁控系统控制。手动磁控系统需要通过旋钮或拨杆来调节阻力；电动磁控系统可以通过按钮或控制台来调节阻力。

手动磁控系统更便宜和简单，但也更不**和方便。电动磁控系统更昂贵和复杂，但也更准确和多样。电动磁控系统还可以与预设程序或互动功能同步，根据目标或反馈自动调节阻力。

阻力水平的数量不同，一般在8-32档之间。阻力水平越多，表示阻力调节越精细和灵活，可以满足不同的健身水平和进步。一般来说，至少要有16档阻力水平，才能有足够的变化和挑战。

4、坡度调节

坡度调节是一种可选功能，可以改变踏板和手柄的角度。坡度调节模拟爬山或爬楼梯的运动，可以增加运动的强度和难度，以及锻炼不同的肌肉群。

坡度调节可以是手动或电动的。手动坡度调节需要下机并通过杠杆或旋钮来调节坡度；电动坡度调节可以通过按钮或控制台来调节坡度。电动坡度调节还可以与预设程序或互动功能同步，根据目标或反馈自动调节坡度。

手动坡度调节更便宜和简单，但也更不方便和多样。电动坡度调节更昂贵和复杂，但也更方便和多样。电动坡度调节还可以帮助消耗更多的卡路里和更好地锻炼肌肉。