

小区路径椭圆机厂家价格

产品名称	小区路径椭圆机厂家价格
公司名称	沧州锐健体育器材制造有限公司
价格	200.00/个
规格参数	品牌:锐健 型号:GB-1021 产地:沧州盐山
公司地址	小营工业区
联系电话	18732716999

产品详情

椭圆机能把手臂与腿部的运动有机结合起来，经常使用可以协调四肢、健美身体。较长时间的练习有助于提高身体耐力，锻炼心肺功能，还能平和心态和提高运动能力。椭圆机的适用人群很广。对于健康人群，椭圆机能增强体质、提高身体素质；膝踝关节不好的人走路或跑步时，双脚着地时产生的冲击力常使他们关节疼痛，而使用椭圆机锻炼则是更为安全、舒适的选择。

但我们在锻炼场所常看到，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，结果顾此失彼，还可能由于动作不协调，产生疲劳感，拉伤肌肉，甚至摔伤。

正确的练习方法是：双手轻握器械上方的扶手；手随着脚依次向前进行蹬踩运动；等手脚的运动达到比较协调的程度后，再逐渐增加手的推力和拉力。

用椭圆机练习能做向前、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，最好每次活动能够练习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

沧州锐健体育器材制造有限公司办公室地址位于全国闻名的石油化工基地和北方重要陆海交通枢纽沧州，沧州盐山县望树镇宋庄村，于2019年01月24日在盐山县工商行政管理局注册成立，注册资本为188万元人民币，公司成立以来发展迅速，业务不断发展壮大我公司主要经营篮球架、健身路径、乒乓球台、小区健身器材、室外健身器材、舞蹈器材、儿童游乐器材、田径器材、园林环卫设备、教学仪器、运动地板、人工草坪、塑胶硅PU场地、垃圾箱、场地围网围栏、管道支架、不锈钢管道、管件、防腐、泵管、机床附件、交通安全设施的销售、维修安装及售后服务;以及以上商品的进出口业务。我们有好的产品和专业的销售和技术团队，我公司属于沧州体育器材及配件厂黄页行业，如果您对我公司的产品服务有兴趣，期待您在线留言或者来电咨询;18732716999