

冀图体育户外健身器材 单人椭圆漫步机介绍

产品名称	冀图体育户外健身器材 单人椭圆漫步机介绍
公司名称	盐山冀图体育器材有限公司
价格	550.00/件
规格参数	品牌:冀图 型号:JT-366 产地:河北沧州
公司地址	盐山县望树镇205国道东侧
联系电话	13393070031

产品详情

室外健身路径单人椭圆漫步机

规格：1100x550x1400mm

使用方法：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。动作频率应逐渐加快，但不宜太快。

练习的节奏：使用椭圆机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。