

北京奥力来 进口椭圆机批发 云南进口椭圆机

产品名称	北京奥力来 进口椭圆机批发 云南进口椭圆机
公司名称	北京奥力来健身有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区朝阳门北大街乙12号天辰大厦608室
联系电话	13641033796

产品详情

健身车和椭圆机哪个好——运动强度篇

健身车发源于动感单车，动感单车是一项减肥效果很好的运动，搭配着快节奏的音乐，进口椭圆机哪有卖，使用起来非常带感。健身车相当于是动感单车的家用改良版，在动感单车的基础上降低了一些运动强度。普通成年人使用健身车一个小时，保持130~140bpm的心率，大约可以消耗450千卡的热量。

椭圆机又叫太空漫步仪，相比其他的有氧运动器材来说，运动节奏较慢，不过椭圆机的使用动作比较舒展，相比健身车更休闲一些。普通成年人使用椭圆机一个小时，保持130~140bpm的心率，云南进口椭圆机，大约能消耗400千卡的热量。

不过椭圆机的运动体验非常流畅、舒适，还能一定程度上锻炼人的身体协调性。

因此，在运动强度方面，健身车和椭圆机相比，健身车的运动强度高于椭圆机，不过的椭圆机的运动体验相对更好。

如需了解更多椭圆仪的相关信息，欢迎关注北京奥力来健身有限公司网站或拨打图片上的热点电话，我们会为您提供专业、周到的服务。

椭圆仪具有哪些独特的优势?

北京奥力来健身有限公司拥有先进的技术，我们都以质量为本，信誉高，我们竭诚欢迎广大的顾客来公司洽谈业务。如果您对椭圆仪感兴趣，欢迎点击左右两侧的在线客服，或拨打咨询电话。

健身房里椭圆机是有氧器械的一种，越来越多的人喜欢使用椭圆机进行锻炼。虽然在使用上，看似重复而且简单的运动，但与其他健身器材对人体关节造成的压力，椭圆机健身基本上属于零伤害。

1.可协调四肢、健美身体

如果你的大腿属于小肌肉型或者脂肪型，进口椭圆机多少钱一个，可以采用小阻力、长时间的训练方式。相反，偏瘦的男生或者腿太细的女生，可以采用阻力较大，时间较短的训练方式。

长时间的有氧练习会让人越来越瘦，也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。

2.可以提高背部线条

在练习的过程中双手用力拉动把手，就成了单手交替的坐姿划船。椭圆机阻力不大，所以不会担心把斜方肌或者背阔肌练的很厚。

3.练腹部效果好

椭圆机对锻炼腹部效果很好，可惜很多人不知道。每次上椭圆机练习前先进行腹部练习，然后再上椭圆机，有惊喜!

4.不伤膝盖

椭圆机的独特设计几乎让整个下肢都参与运动，相对跑步机没有一个弹跳动作，少了对膝盖的压力，手脚并用的运动方式合理分担力量。

对于需要塑身，减肥的人士，会更舒适一点，可以锻炼全身肌肉群的力量和耐力。

5.塑身效果好

椭圆机能锻炼和刺激神经的调节，增强腰部肌肉的耐力和力量，针对臀部、大腿、侧腰及小腹部的刺激，从而达到塑身的效果。

椭圆仪的特点

以下是北京奥力来健身有限公司为您一起分享的内容，北京奥力来健身有限公司专业椭圆仪供应，欢迎新老客户莅临。

椭圆机又叫太空漫步机，作为一种用于心肺功能锻炼效果很好的器械，它受到不少使用者和专业人士的喜爱。椭圆机的斜坡设计、阻力抵抗调节功能、编排好的运动模式以及专门对下肢某组织肌肉进行锻炼的能力让它成为专业健身房和家庭起居室里常见的运动器械。尽管不同类型的椭圆机其质量和运动舒适程度存在一定的差别，但这种机器毫无疑问是锻炼者进行心肺功能锻炼的有力器械。椭圆机特点就是人体运用它锻炼时膝关节是不存在着力点的。采用椭圆机锻炼，不仅能预防、降低、缓解背部的疼痛，而且避免了跑步时所产生的冲击力，更好地保护了关节，从而具备更好的安全系数。椭圆机能锻炼和刺激神经的调节，增强腰部肌肉的耐力和力量，针对臀部、大腿、侧腰及小腹部的刺激，达到塑身的效果。

北京奥力来(图)-进口椭圆机批发-云南进口椭圆机由北京奥力来健身有限公司提供。北京奥力来健身有限公司(www.active.cn)在健身这一领域倾注了无限的热忱和热情，奥力来健身一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：黄先生。