达创椭圆机家用健身器材商用小型椭圆仪踏步室内健身房太空漫步机

产品名称	达创椭圆机家用健身器材商用小型椭圆仪踏步室内健身房太空漫步机
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	4500.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC334 产地:河北
公司地址	桥西区槐安路260号
联系电话	0311-83111974 15613157513

产品详情

椭圆机家用健身器材基本与普通单车相似，包括车把、车座、蹬板和轮子几个部分，车身稳固地联结为一个整体。与普通单车不同的是，它的结构可以做很大的调整，使骑行的人感觉更舒适。上车之前，先要决定座位的高度，通常这个高度以自己站在地面、抬起大腿并与地面水平时的高度为准，这样在骑行的时候，大腿与小腿的夹角不会过小

椭圆机家用健身器材从而减轻了膝盖的负担，避免其受到损伤;然后以座位的位置决定车把的位置，手扶在车把前方，手肘靠在把位上为合适，身体要紧凑，手臂伸向前方不觉得吃力就好。车把的高低也可以根据骑行者的身材升降。和其它的有氧运动一样，动感单车也是在充分激活身体的运动细胞后，在消耗能量的同时达到减脂的目的。据教练介绍，动感单车是健身房中运动量大的健身器材之一，对体能的要求非常高，通常一堂课能消耗500卡左右的热量，同时也排出很多汗液，身体的水分流失很快，因此要及时补水。但是大量的水分流失并不代表它是靠“ 减水 ”来减肥的，如果你在运动的时候带上心率表，就会很清楚地看见自己在运动过程中，从哪一刻开始就完是在消耗脂肪了。在以腿部为中心的锻炼过程中，臀部、腰部、背部、手臂的肌肉都能得到充分的锻炼，同时还能够增强你的心肺功能。5.椭圆机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业人士的喜爱。

椭圆机家用健身器材家用健身器材的斜坡设计、阻力抵抗调节功能、编排好的运动模式以及门对下肢某组织肌肉进行锻炼的能力让它成为业健身房和家庭起居室里常见的健身器材。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煅炼者进行心肺功能锻炼的有力武器。椭圆机大的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、缓解颈椎病、肩周炎及上背部的疼痛，而且避免了跑步时所产生的冲击力，更好地保护了关节，从而具备更好的安系数。椭圆机能锻炼和刺激坐骨神经的调节，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。

跑步机也称步行机、健步机或平跑机，有单功能跑步机和多功能跑步机两种，是室内健身器中的“ 宠儿

”。

椭圆机家用健身器材家用健身器材是目前国际流行并被医学界和体育界给予高度评价的有氧健身运动，是保持一个人身心健康有效、科学的健身方式，也越来越受到大家的喜爱。但由于城市环境的限制，很多人无法享受脚踩泥土、贴近大自然的跑步，所以跑步机就成了健身者，别是想快速减肥的女性的选。

椭圆机家用健身器材运动时，跑步机上的电子表可帮助你记下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标，使运动者随时掌握自己的身体情况并进行调整。如果体能较差，开始时以每次消耗100～200千卡为宜，待体能逐步改善后，可增加至200～300千卡;中等体能者每次可消耗200～400千卡;体能较佳者可消耗400千卡以上(具体情况因人而异)。

椭圆机家用健身器材划船器：“ 关照 ”平日动不着的肌肉

“ 划船 ”时身体每一个屈伸动作、每次划桨的划臂动作，使大约90%的伸肌参与了运动，因此它对平时几乎不参与任何动作的伸肌来说，实在是受益无穷。划船动作对锻炼背部肌肉有明显效果，让脊背在体前屈和体后伸当中得到大活动范围，同时有效活动脊柱的各个关节，不但增强了弹性，也增加了韧性。练习“ 划船 ”时，要注意动作的连贯性，每一个蹬伸的动作不要出现停顿。划行过程中的动作一定要到位，幅度过小则参与运动的肌肉无法充分伸展或收缩。

划船器适用于平日不大活动的人群，

健身车具有自行车不可比拟的优点——可自由发挥自己的骑行速度，可通过健身车上的电子表观察每时每刻的速度、时间、心率值等;利用它进行锻炼，不仅能有效地提高心肺功能，还有助于增强腿部肌肉、减肥和面提高身体素质，对行动不便、体质较弱和康复病人尤其适用。

椭圆机家用健身器材有两种：一种为固定手柄，只适合蹬车运动;另一种为活动手柄，臂腿训练兼顾。还有一种靠背式健身车，其靠背式机身设计，能有效地锻炼大腿肌肉，并可增加运动时的舒适感。该机所附设的扶手练习杆，既能平衡锻炼者的身体，又有增强双臂肌力的功效。

椭圆机家用健身器材几乎不需要任何技术，只是锻炼目的不同，骑行的方法也不同，主要有以下几种：有氧运动骑行法，通过自由骑行、间歇骑行等方法，达到健身、辅助医疗、防止肥胖或减肥、提高心血管功能等目的;强度骑行法，是适用于男性的一种健身方法，可在提高心肺功能的同时，提高腿部肌肉的力量与耐力，塑造完美的腿型;力度骑行法，主要是模拟山路的环绕骑行，骑行时对腿部的力量要求较强，需有一定基础。