

健身房椭圆机 单位健身器械厂家 椭圆机健身单车供应

产品名称	健身房椭圆机 单位健身器械厂家 椭圆机健身单车供应
公司名称	河北达创体育器材有限公司
价格	899.00/件
规格参数	品牌:达创 型号:DC207 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

健身房椭圆机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。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。在跑步机上走或跑，从动作外形上看，几乎与平时在地面上走或跑一样;但从人体实际用力看，它比陆地走或跑省去了蹬伸动作。正是这一点使健身者感到十分轻松自如，并比在陆地多跑1/3的路程，能量消耗也大于陆地训练。

动感单车基本与普通单车相似，包括车把、车座、踏板和轮子几个部分，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，这样在骑行时，大腿与小腿的夹角不会过小，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的健身器材之一

跑步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。

健身房椭圆机运动时，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)。

椭圆运转机又称为太空漫步机，是一种新出现的健身器械。它的新奇之处在于活动式踏板的设计，是一种集漫步、慢跑、静止自行车运动为一体的健身器械，它的健身动作刚好与人的自然跨步相吻合，对人体关节不会产生大的冲击而损伤人体，能同时活动上下肢的肌肉群，尤其是腿部和臀部。在运动时是通过手脚的协调配合，达到健身目的。主要以有氧运动为主，具有去脂、减肥的效果，别受到年轻女性的喜爱。常见的室内健身器材的种类以及优点

健身房椭圆机适合女子使用，如三四磅重的小哑铃、收腹器、健身转盘、体操垫等小型用品，还有一些舒筋活血的小型磁疗机和按摩器等都可以起到健身减肥的效果。

休闲型健身器。

上班族比较容易疲劳，可通过健身来醒脑提神，可选用登高器、健身车、划船器等。

健身房椭圆机成长型健身器。

青少年的健身减肥更强调面性、科学性，各种仰卧撑架、拉力器、哑铃、握力器等都适合青少年使用。