

济宁室内运动器材 室外大有健身器材 室内运动器材报价

产品名称	济宁室内运动器材 室外大有健身器材 室内运动器材报价
公司名称	西安大有健身器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	陕西省西安市未央区文景北路11号星舍大厦3楼
联系电话	13289829802 13289829802

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：西安大有健身器材有限公司

在锻炼场所我们常看到，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，还可能由于动作不协调，产生疲劳感，拉伤肌肉甚至摔伤。

用椭圆机练习能做向前及向后的双向运动。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，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。

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。

跑步机对体重大的人来说真的伤膝盖，甚至对我老婆这种55kg的来说也是稍有不慎就膝盖疼，虽然真的

有效，我在跑步机上有一个月靠6km时速快走配合器械瘦了11kg。但是后半月板2度损伤。。。没办法，跑步的动作确实是要特别调整的，我请教过专家，这个是要练的。捎带说下，按照有些健身专家的意见是不是“跑步机你这么跑就错了，要半蹲着跑，这样才能全都练习到”。