

北仑PRECOR椭圆机定制

发布日期：2025-09-22

椭圆机双轨和四轨哪个好？四轨道的前置飞轮椭圆机比2轨道的要稳一些，要更耐用一些。四轨道椭圆机更一些吗？当然你对比选择的时候，你不能简单的从轨道的数量评估椭圆机的好坏；同一个品牌同一个系列对比，这个系列其他配置都一样，那当然是4轨道的比2轨道的更好一些。或者同一价位的不同品牌型号选，配置都相差不大，那么选四轨道的会更稳一些。大多数前置飞轮椭圆机是采用2条轨道设计基本就足够了，对于一些品质更好的前置椭圆机，采用4轨设计，也就是我们所说的轻商用椭圆机，4轨设计能使底座更稳，机身不晃动，滑轨运动过程中也更加顺滑。后置飞轮的椭圆机的优点：宽度小，占用空间小，重量更轻，价格便宜。北仑PRECOR椭圆机定制

椭圆机是一种手脚并用的有氧锻炼器械，在跑步机、椭圆机、动感单车和台阶机当中，椭圆机是对膝盖较好的器械。除了保护膝盖意外，椭圆机还可以锻炼手臂内侧肌肉和臀部肌肉的作用。那么该如何正确地使用椭圆机呢？1、上椭圆机时，先用两手分别握住一个手柄。2、然后先将一只脚踏上脚踏板，再把另一只脚慢慢踏上即可。3、如果只想锻炼腿部肌肉，那么可以将双手放在内侧静止的扶手上，只用双腿进行跑动。4、如果想锻炼全身肌肉，将双手放在外侧的运动手柄上即可。5、当适应了手动模式的平衡感和速度之后，就可以切换到自动模式并使用训练了。6、进入进阶阶段，熟悉器械的功能之后，可以调节阻力程度来满足热量消耗和肌肉锻炼效果。7、在结束锻炼后想要离开椭圆机时，首先要确实机器所处的模式。8、如果是自动模式，那么需要先切换成手动模式，避免身体减速后机器保持原来的速度而拉伤肌肉。9、在调整成手动模式之后，要缓慢地降低运动的速度，给身体一个缓冲。北仑PRECOR椭圆机定制使用椭圆机能起到锻炼局部肌肉、健身减脂塑形的目的。

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，胳膊只只在腿的带动下起稳定作用，或干脆不扶扶手。椭圆机的锻炼效果：减脂：椭圆机降重减脂适合不喜欢大运动量运动或者心脏不能接受剧烈运动的男女士使用，椭圆机的燃脂效率虽不及跑步机那么高，但是要比跑步机更不容易损伤膝盖。阻力调节到自己腿部感觉稍微有点拉力的挡位。增肌：椭圆机的阻力越高无形中也是增加了手臂推拉时的力量。手臂与脚步协调运动时又能够锻炼中心腰腹力量。阻力调节到腿部压力较高时持续20分钟到30分钟，可以调动大腿肌肉、臀部肌肉以及上肢肌肉锻炼。

椭圆机的运动状态更类似于滑雪动作，也是安全性能很高的一种健身器械。椭圆机的特点就在于，如果人体使用它来锻炼时，膝关节是不存在着力点的。这样一来，如果采用椭圆机锻炼，不只能预防、降低、缓解我们的颈椎病、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，还能够更好地保护我们的关节，从而具备更好的安全系数。可以说是老少皆宜的一种健身器械。相对于动感单车而言，椭圆机可使用的人群更为普遍，因为其安全系数非常高，不管是老人或是青年人，都可以使用，并且对我们的关节也有非常好的保护作用。那么对于动感单车来说，是非常好的健身减脂器械，如果要做比较大热量的运动，则使用动感单车更好，如果只是做着脚踏，那么动感单车的效果并不是太明显。不管健身器械哪种好，适合自己的才是好的选择。所以在选择健身器械之前，要先了解该器材的结构特点以及器械运动锻炼的是身体哪个部位，从而选择更为适合自己的。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。

椭圆机的坡度升降:无坡度：没有配置坡度升降功能的椭圆机一般为入门级或者简易版椭圆机，这类椭圆机考虑到定位和和工艺成本问题，其椭圆机功能较为单一，所以相对的锻炼效果非常有限，适合无运动习惯以及初级健身爱好者使用。手动坡度：配置手动坡度调节的椭圆机，排开不同定位和品牌的价格差距。但对于无坡度的椭圆机，就强出很多了，椭圆机有了坡度，可以增加抬腿的幅度，腿部参与运动的肌肉也越多。但手动坡度调节极为不便。电动坡度：电动坡度椭圆机属椭圆机里机型的配置，无需在运动过程暂停调节。即按即升，方便快捷。由于增加了调节坡度的电动马达，所以电动坡度椭圆机的价格要高很多，建议选购有质量和售后保证的大品牌。椭圆机锻炼的好处有增加卡路里的消耗。北仑**PRECOR**椭圆机定制

椭圆机的飞轮重量主要关系到椭圆机的可调节的阻力运动惯性。北仑**PRECOR**椭圆机定制

椭圆机使用须知：1、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，胳膊只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。2、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，较好每次活动能够练习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。家用椭圆机运动要注意适度的原则，以及必要的休息，练习期间也要适当的补充水分，这样才能充分保证身体的健康状态!北仑**PRECOR**椭圆机定制

浙江创体健康科技有限公司拥有健康医疗技术的研发；计算机软件开发；健身器材、体育用品、体育场设备、游乐设备（特种设备除外）、家用电器、家具、木制品的设计、批发、零售、安装及售后服务；体育器材租赁；健身服务；户外拓展活动组织与策划（不含危险体育项目）；企业管理咨询；机电设备安装（除汽车）；体育场地设施工程、地坪工程、建筑工程、环保工程、市政工程的施工；园林绿化服务；计算机软件、百货、服装、塑料制品、玩具、模具、普通机械设备、建筑材料、五金交电、工艺品的批发、零售；自营和代理货物和技术的进出口，但国家限定公司经营或禁止进出口的货物和技术除外；电子产品、家用电器、文体用品、服饰、箱包、健身器材、体育用品、游乐设备（特种设备除外）的网上销售；企业营销策划、图文设计。（依法须经批准的项目，经相关部门批准后方可开展经营活动）等多项业务，主营业务涵盖 跑步机，儿童游乐设备，健身器材，椭圆机。公司目前拥有较多的高技术人才，以不断增强企业重点竞争力，加快企业技术创新，实现稳健生产经营。公司以诚信为本，业务领域涵盖跑步机，儿童游乐设备，健身器材，椭圆机，我们本着对客户负责，对员工负责，更是对公司发展负责的态度，争取做到

让每位客户满意。公司深耕 跑步机，儿童游乐设备，健身器材，椭圆机，正积蓄着更大的能量，向更广阔的空间、更宽泛的领域拓展。