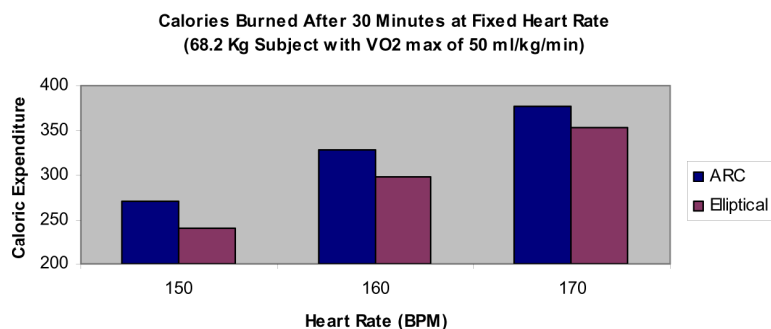




兩種機械運作不同的多用途訓練器 之 生理反應及痛楚感覺 比較研究結果

此獨立研究是由美國北卡羅來納州大學夏洛特市分校 (University of N. Carolina at Charlotte) 於2007-2008年度進行。研究對像是CYBEX 的弧步訓練器 (Arc Trainer) 及另一流行品牌的橢圓運轉機 (Elliptical Trainer) 的分別。
結果是：

1. 在同等心跳率下，弧步訓練器的耗氧量超出橢圓運轉機。而進一步結果顯示弧步訓練器在同一時間、心跳率下可燃燒更多的熱量。

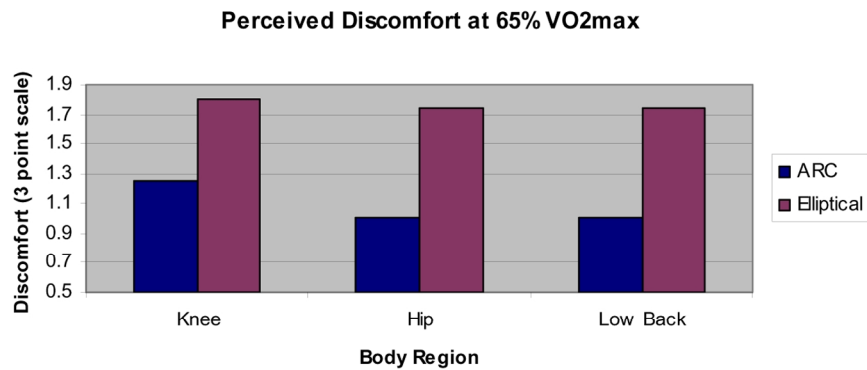


FITNESS CONCEPT
LEISURE SUPPLIES LTD
啓康消閒設備有限公司

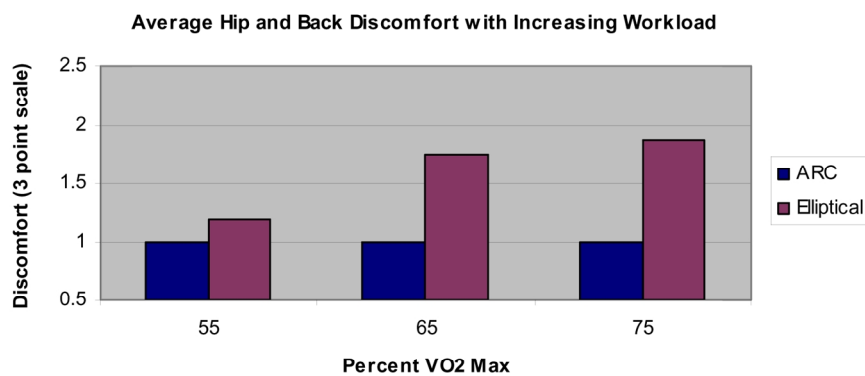
你的健身器材專家
Your Fitness Equipment Specialist



2. 在同等耗氧量下，弧步訓練器使用者感受到的膝、髖關節、背部不適遠比橢圓運轉機低。



3. 而當運動量漸加大，弧步訓練器使用者感受到的髖關節、背部不適並沒有隨之加大。反觀橢圓運轉機使用者的不適感就有明顯增大。



FITNESS CONCEPT
LEISURE SUPPLIES LTD
 啓康消閒設備有限公司

你的健身器材專家
 Your Fitness Equipment Specialist