

间歇训练法

利用这项简短而愉快的20分钟间歇训练，在更短时间内燃烧更多卡路里。

锻炼提示：

- 选择1:1间歇训练。
- 握住活动手柄以增加核心肌群参与度。
- 正常呼吸，如感觉强度过大，降低速度或阻力。
- 将恢复区间设置为阻力4，CrossRamp坡度可调8。
- 在完成前2分钟的运动后，将运动区间设置为阻力8，CrossRamp坡度可调12。
- 让所有区间的器械设置保持相同，它每两分钟会自动从恢复调整到运动。所有您需要做的就是改变方向和每分钟步数。

增强您的体能：

使用以下3种极佳的核心运动完成训练：

- 30秒的棒式撑体（2组）
- 30秒的臀桥（2组）
- 15个逆式仰卧起坐（2组）

椭圆训练机201：间歇训练法

时间	阶段	方向	每分钟步数
2	热身	向前	130
2	热身	向前	130
2	恢复	向前	120-140
2	运动	向前	140+
2	恢复	向前	120-140
2	运动	倒退	140+
2	恢复	倒退	120-140
2	运动	倒退	140+
2	放松	倒退	130
2	放松	倒退	130

**阻力和SPM设置应根据用户的体能水平进行调整。