

太原跑步机厂家新生活告诉您跑步机有没有必要买

产品名称	太原跑步机厂家新生活告诉您跑步机有没有必要买
公司名称	山西新生活健身器材有限公司
价格	600.00/台
规格参数	品牌:康强健身器材 型号:康强跑步机 地址:太原市新建路文源巷路西
公司地址	太原市新建路文源巷路西30号（三十七中斜对面）
联系电话	15534025602

产品详情

太原跑步机厂家新生活告诉您跑步机有没有必要买？买跑步机到底有没有必要？跑步机到底有没有用？我建议大家在入手前，思考下以上的问题，这也是朋友在咨询关于跑步机什么牌子好的时候问的常见问题。说真的，作为健身器材的一部分，跑步机是一件非常适合室内健身的一款设备，但是如果深究下去的话，再加上很多朋友买完跑步机后的一些使用情况来看，这个跑步机是否必要，显得有些站不住脚。其实对于买跑步机，与由于每个人所处的环境、个人打算不一样，自然看法就不一样的，我归纳下，把其中觉得必要和没必要的两种看法列举出来。

观点1、买跑步机没有必要

路人A:

曾有过跑步机的忠告,买来后多跑一星期，搁置了，几年后儿子搬出来，放客厅里，说是边看电视边路会坚持得久些，结果没超过一星期就丢那儿。后来一同学说起要买个跑步机，我说咱家的先拿去用着，如果能坚持再买个好点的，我那台毕竟很多年了。后来了解下来，也就坚持三四天左右，那东西现在就放在她家占着一块地，扔了么有点舍不得，不扔么占地方。还好我终于请走了，还好同学没花钱买个占地的鸡肋。

路人B：

以前看台湾的那个狄莺，说自己家买的跑步机，每天跑四个小时，我想这才是跑回本了，所以身材能保持很好。我家近也想买，但是按照平时上健身房的经验，跑步机什么没有真的在操场跑起来费力，又占地方，噪音还大，总觉得不怎么划算的感觉。所以还是老实实在地上铺个垫子跳绳吧。

路人C：

想买家用健身器材的千万别买，我周围包括我买过跑步机之类的东西的全部闲置，无一例外。真想运动，勤快的去健身房，懒的在家跟着视频跳操或者练瑜伽，能坚持下来的几率比买个器械高一百倍啊一百倍。

观点2、有必要买跑步机

路人D：

我朋友家里小没地方放，但是跑步机这项运动还是坚持着，上班压力大，又是整天坐着，所有一个礼拜大概跑三次，（需要让关节有休息的时间，天天跑也不是好事情）已经坚持四年。具他说坚持跑步让他更好的保持自己的心态，在坚持做一件事情的时候比别人更有毅力。

路人E：

我家买的质量蛮好的跑步机，小一万吧。脚感和健身房接近，也宽，噪音根本不大。之前和老公很爱跑，边跑边电视蛮开心。近怀孕闲置了，相信生完还是要靠它恢复身材。重要你自己喜欢哪种健身方式，像我就喜欢跑步，去健身房还是只跑步。就一直都有兴趣的，不会觉得浪费。前提也是买个好点的，跑起来感觉差别很大的。

路人F：

我家买了跑步机主要不是为了天天在上面跑步，而是需要的时候可以在上面走，所以对跑步机的性能要求不算高哈。因为很多时候因为天气的原因（比如雾霾，比如大风天）没有办法去户外活动的时候，就可以在家里也可以活动活动。我也是放在客厅正对着电视机放着的，可以一边看电视一边走，这样不知不觉中有时候可以走上40分钟喔！

路人G：

我今年也狠狠心买了跑步机，天天雾霾，这种天气外出锻炼就是慢性自杀啊。现在买了跑步机，我是快步走。我老公会跑跑步，没有啥噪音，就是带子转动的声音和跑步的声音。跑步机买个避震效果好点的话，没有小区花园的水泥地伤膝盖。

太原新生活减器材关于购买跑步机的看法

我的观点：跑步机的钱虽然不多，但是也是一笔开支，购买前考虑清楚再下手，就如之前我们介绍的买跑步机，先问自己的10个问题。

对于到底有没有必要买跑步机，我是这么看的：

的情况是，你之前有跑步或者慢跑的习惯，即使没有天天跑，也是偶尔出跑下，再考虑购买哪款跑步机。不然你确定不了能不能坚持跑步锻炼。

你也可以去健身房，到跑步机上跑跑看，是否能够适应跑步机跑步，因为，你不一定知道跑步机的使用环境（舒适度）对你是否合适，比如跑步姿势，姿势好的人对跑步机适应力强，差的需要机器调节对自身提供保护，主要是脚踝、膝关节等等。

对于之前都没有跑步的习惯的人来讲，更要深思熟虑了，不要一时冲动，不然买回来的就真的变成“晾衣架”。你看看周围买跑步机的人是否会后悔哈。

有时候看到别人这么问的，我就像反问下：别人都买你就一定要买？？别人买了不跑你就一定会买来也

不跑？用不用是靠自己的意志，看自己有没有这个恒心和持续的动力。当然假如你意志不坚定千万别买，对于那些3分钟热情的人，前几天会跑，热度下来了，就再也没碰过，放在客厅还占地方倒不如送人。话说到此咯，希望对于那些还在纠结要不要买跑步机得人有帮助。