

健身房商用跑步机图片莱美特健身器材教新手如何驾驭健身房商用跑步机

产品名称	健身房商用跑步机图片莱美特健身器材教新手如何驾驭健身房商用跑步机
公司名称	德州威拓健身器材有限公司
价格	4999.00/台
规格参数	品牌:莱美特 型号:LMT-P03 产地:山东德州
公司地址	宁津县时集镇经济开发区58号
联系电话	13793453107

产品详情

商用跑步机 外文名Commercial treadmills,是健身房经常看到的有氧器材之一，也是人们非常喜欢的一款商用健身器材。商用跑步机主要用于健身房俱乐部，大型健身工作室，星级酒店等的使用量大的场所，跑带一般都在45-65之间。商用跑步机采用的是交流电机+变频器的驱动方式，能更长时间的运转，而不会使电机不会烧坏。

在刚开始接触使用商用跑步机前，请先站在旁边熟悉一下如何控制它--如启动、停机和速度调节等，等熟悉了后才可以使。然后站到跑步机两边的塑料防滑板上，用双手抓住扶手，将机器开到1.6~3.2公里/小时的低速度，身体站直，向前看，用一只脚在跑带上划几下，尽量放松；接着站到跑步带随其一起运动。在适应后，慢慢地把速度增加到3~5公里/小时。保持这样的速度10分钟左右，再慢慢地让机子停下来。

注意：初次使用切勿高速运行，以防摔倒。

建议选用跑鞋或健身鞋。同时鞋底不要粘有异物，避免把异物携带进跑步机跑步带下磨损跑步板和跑步带。衣服应该穿着舒适并适合运动，建议选用棉质透气的运动服装。

商用跑步机保养要点

- 1.定期清洁机身及下方灰尘。建议用棉质软布轻轻擦拭，切不要用酸性清洁剂。
- 2.定期检查跑带和跑板之间是否有异物；例如香口胶，小生物等。如发现异物，应立即清除。（建议在跑步机下铺上专用地垫；一方面可以消除跑步时的噪音、保护地板，另一方面可以有效防止灰尘及异物进入电机箱或跑带和跑板之间。）
- 3.定期检查跑带的松紧，以及是否有偏移现象。
- 4.定期检查紧急制动功能，确保安全有效。
- 5.定期在跑带和跑板之间涂抹润滑油；确保跑带顺滑运转。

山东莱美特健身器材有限公司是一家生产研发销售技术售后为一体的现代化企业，过硬的产品质量本着诚信发展为理念，得到了广大健身人士的一致好评，山东莱美特健身器材有限公司随时欢迎各界朋友的来厂考察，一起共建美好未来。