

跑步机健身房里用的商用跑步机款式多选择性大莱美特健身器材

产品名称	跑步机健身房里用的商用跑步机款式多选择性大莱美特健身器材
公司名称	德州威拓健身器材有限公司
价格	5999.00/台
规格参数	品牌:莱美特 型号:imt-p003 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

跑步机健身房里用的商用跑步机款式多选择性大莱美特健身器材

如果是刚开始使用商用跑步机，请先站在旁边熟悉一下控制面板，如启动、停机和速度调节等，等熟悉了后才可以使⽤。然后站到跑步机两边的塑料防滑板上，用双手抓住扶手，打开商用跑步机启动键，将机器开到最低速度，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。在适应之后后，慢慢地把速度加快。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。

使用商用跑步机前需要先热身准备

不管您以怎样的速度行走，要先做做伸展运动。温暖的肌肉更加容易舒展，因此先走上5~10分钟来热身。在跑步机上以4--4.8公里/小时的速度热身5分钟，接着按每2分钟增加0.3公里/小时的速度递增，直到您觉得在某个速度下持续运动45分钟很有挑战性。

商用跑步机保养要点

建议20-30天左右定期在跑带和跑板之间涂抹润滑油；确保跑带运转通畅。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。定期检查跑带的松紧，以及是否有偏移现象（跑步机后面有两个孔，用内六角扳手顺时针调紧）。2.定期检查跑带和跑板之间是否有异物。在跑步机下铺上地垫；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.定期检查紧急制动功能，确保安全有效。