

## 商用跑步机减肥误区 莱美特健身器材

产品名称	商用跑步机减肥误区 莱美特健身器材
公司名称	山东莱美特健身器材有限公司
价格	5999.00/台
规格参数	品牌:莱美特 型号:LMT-P005 产地:山东德州
公司地址	山东省德州市宁津县时集镇经济开发区57号
联系电话	18353488288

### 产品详情

商用跑步机是健身房及家庭较好的一款有氧器械，商用跑步机通过电机带动跑带使人以不同的速度被动地跑步或走动。

由于被动地形成跑和走，从动作外形上看，几乎与普通在地面上跑或走一样，但从人体用力上看，在商用跑步机跑步机上跑、走比普通跑、走省去了一个蹬伸动作。正是这一点使每一个在电动跑步机上走跑的人感到十分轻松自如，可使人比普通跑步多跑1/3左右的路程，能量消耗也比普通走、跑为多。另外，由于电动跑步机上的电子辅助装备功能非常多，可体验不同的跑步环境，如平地跑、上坡跑、丘陵跑、变速跑等，您可根据您的锻炼目的进行选择。

商用跑步机减肥误区

## 1:误认为跑步锻炼的强度越大越好

有部分迫切想通过跑步机锻炼来达到减肥效果的朋友，错误的认为，运动强度越大，运动减肥的效果越好。其实不然，并不是在跑步机上跑步的运动强度越高减肥的效果越好。

## 2:误认为跑步锻炼的时间越长越好

无论是做什么事情，都要讲究一个度，在这个度上可以获得理想的效果，当超过这个度的时候，反而不能获得想要的健身效果，有时候可能还会适得其反。跑步机减肥锻炼也是一样的。当我们在进行跑步运动的时候，身体会产生乳酸，如果长时间的跑步运动锻炼的话，会堆积大量的乳酸，这样就会导致肌肉酸痛和疲劳以及肌肉痉挛等症状。不仅如此，如果长时间运动锻炼的话，第二天还会感觉很疲惫，身体状况不能恢复，影响工作效率。