

邯郸,电动跑步机,弧形无动力跑步机,会所跑步机

产品名称	邯郸,电动跑步机,弧形无动力跑步机,会所跑步机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	3800.00/套
规格参数	颜色:黑色 尺寸:标注 品牌:跃羚
公司地址	河北省石家庄桥西区槐安路246号
联系电话	19933047934 19933047934

产品详情

在初次使用商用跑步机前，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⽤。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。

热身准备

不管您以怎样的速度行走，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。

运动量

锻炼15-20分钟的是节省时间的好方法。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。锻炼的频率:目标是3-5次/周，每次运动15-60分钟。是根据自己的身体状况制定好锻炼的计划表，而不是根据自己的喜好来锻炼，您可以通过调整速度和运动时间来掌握运动的剧烈程度。(以上内容仅供参考。)