

临沂,室内健身房跑步机,部队跑步机,单位用跑步机

产品名称	临沂,室内健身房跑步机,部队跑步机,单位用跑步机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	3900.00/套
规格参数	颜色:黑色 尺寸:标准 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

当你完成整个锻炼的时候，不要立即停下来，而是应该在快要结束的时候，把速度慢慢降下来跑个5分钟左右再停下来，有助于健身效果!跑步机以作简单，燃脂等功能，深受健身爱好者的喜爱，长时间的运行，跑步机难免会有所磨损，那么对待我们热爱的跑步机，怎么进行定期维护呢?

定期清洗 延长使用寿命。临沂,室内健身房跑步机,跑步机,单位用跑步机

使用完跑步机后，擦干把手和跑带上的汗渍，注意经常清扫跑带两边暴露在外的地方，防止异物磨损跑步板、跑带。可用清洁剂和清洁布清洗跑带，请勿使用酸性清洁剂。

1.保护脚部免受伤害：跑步机较道路优胜之处，是输送带的设计有避震的功能。当脚踏在路上，就会将震动反射到膝部，背部等位置。而输送带的吸震设计，正好将部分震动幅度减少，减低因跑步对膝部和背部构成的压力

2.心率监测：体育提供的跑步机都会有心率监测，方便跑步者因心跳情况而调整运动量，对训练步伐很重要。体育提供的跑步机都有心跳监察的功能，直接以数字直观展现给您。临沂,室内健身房跑步机,跑步机,单位用跑步机

3.提供跑步过渡期：有些人在自然环境中锻炼的时候，会习惯急步行，会认为这样也是跑步，但是，跑步机可以做到让您慢慢加快步伐，并达跑步状态。体育提供的跑步机提供消卡路里的数据，因此，当你发现越加快步伐，便可更多卡路里，你会加倍努力，跑快些。临沂,室内健身房跑步机,跑步机,单位用跑步机

4.可改正跑步姿势：将跑步机放在大镜子面前进行锻炼，便可知道自己的跑步姿势有没有错，从而实时改正。

自动注油

定期给跑步机加润滑油才不会导致跑步带变形产生阻力，进而导致马达的损坏。

对准注油孔添加即可，润滑油会自动经过导管流向前滚筒润滑跑带，方便快捷。如使用频率较高，需要根据使用强度每1-3个月就进行一次润滑。不可过量使用润滑油，润滑油不是越多越好。仅仅是想通过跑步机来热身的话，那么锻炼的时间不需太长，5-10分钟就好，而速度的设定也不需要超过8，好是循序渐进的增加跑步速度。