

# 日照,电动跑步机,弧形无动力跑步机,单位用跑步机

产品名称	日照,电动跑步机,弧形无动力跑步机,单位用跑步机
公司名称	河北跃羚体育器材有限公司
价格	4000.00/套
规格参数	颜色:黑色 尺寸:标准 跑带:宽跑带
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

不需要在跑步机上花过长的时间，时间太长反而容易造成肌肉疲劳，还会对关节带来磨损的危害。一次健康的跑步时间大概在30分钟左右，包括开始的由慢到快的适应阶段和后渐渐减速的调整阶段。在整个锻炼期间以相同的速度训练可能会产生负面影响，为了避免这种情况，通过包括一些间歇训练和坡度的倾斜来为跑步计划增加一些变化。跑步机跑带宽度这么多，我该怎么选?目前市场上的跑步机跑带宽度大致分为42CM、45CM、48CM、52CM、54CM，虽然都是相差3CM左右，但是这个宽度里面也有很多讲究，值得注意的一点是，跑带并不是一定越宽越好，要根据自身情况选择合适的。消费者在选择时对跑带宽度这个问题上经常会迷茫，那么跃羚我们为大家解答一下跑步机跑带的问题。日照,电动跑步机,弧形无动力跑步机,单位用跑步机

跑带宽度对跑步者的影响是关重要的，人有矮胖瘦之分，所以对应的跑步机跑带为了迎合使用者体型和承受价位，结合工程学原理，设计出了不同宽度的跑带，使跑步机的受众更广泛，选择更多样，下面我细说一下每个宽度的适应人群吧。日照,电动跑步机,弧形无动力跑步机,单位用跑步机

42CM宽的跑带属于小型跑步机，电机马力和自重都比较小，这种机型的承重负载能力要弱很多，42CM跑带的设计是考虑到青少年使用，42cm跑带配上2.0HP的电机，负载青少年没有问题，比如体育生，或者是爱好跑步的初、中生使用42CM宽度的跑步机经济又实惠。日照,电动跑步机,弧形无动力跑步机,单位用跑步机

25-35分钟的训练课程：以高强度(主观努力水平的90%)运行5个2分钟的间隔。在每个间隔之间，以轻松的速度慢跑三分钟以积极恢复。每隔一周，您可以在训练中再添加两个2分钟的间隔。45CM宽的跑带相对来说已经是大众标准了，此宽度的跑带负载体格中等的人是好，一般人自然站立的情况下双脚间距大概在30CM左右，45CM的跑带在两边留有足够的缓冲空间，我们建议一般家庭用建议45cm左右就够用了。

跑步机都有扶手，它是用来帮助你上下跑步机，而不是让你在跑步过程中一直依赖使用的，如果跑步时一直握着扶手