

# 承德,电动跑步机,弧形无动力跑步机,商用电动跑步机厂家

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 产品名称 | 承德,电动跑步机,弧形无动力跑步机,商用电动跑步机厂家 |
| 公司名称 | 河北跃羚体育器材有限公司                |
| 价格   | 4200.00/套                   |
| 规格参数 | 颜色:黑色<br>尺寸:标准<br>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

普通跑步机借助电力产生被动跑步，而且身体重心只在垂直方向上产生运动轨迹，而无动力跑步机是自主运动，身体重心在前后左右以及垂直方向上均产生运动轨迹，更接近真实跑步运动一、家庭型跑步机使用方便，足不出户也可以锻炼，不过，即使在家中练习跑步机，也要穿运动装和运动鞋进行练习，不要光脚练习，要养成良好的使用习惯。承德,电动跑步机,弧形无动力跑步机,商用电动跑步机厂家

二、在练习的过程中，不要反复的喝水，容易引起腹部不适，一般每次锻炼好控制在45-60分钟。

三、不要在跑步机上进行倒走练习，这样危险。承德,电动跑步机,弧形无动力跑步机,商用电动跑步机厂家

四、训练强度不宜过大，不一定非要练得大汗淋漓，这样的并不见得就好，患有心脏或血压的朋友更不宜大运动量使用跑步机，室内空气要保持畅通，空调不宜开得过低。

五、如果是为了减脂而练习跑步机，可在练习期间配合腹部力量训练，如仰卧起坐、俯卧撑等。承德,电动跑步机,弧形无动力跑步机,商用电动跑步机厂家

六、练习跑步机不是一两天就能看见练习的，要配合其他的户外有氧锻炼，在平时要注意减少油脂食物的摄入量，锻炼身体贵在坚持，要持之以恒。

高强度间歇训练HIIT:无极变速，满足更高速度的要求，比任何电动跑步机的高速度更快,允许用户快速无缝地转换训练项目