

# 保定,单位跑步机,无动力跑步机,商用电动跑步机厂家

产品名称	保定,单位跑步机,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 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

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区别于普通跑步机的被动跑步，仅需改变身体重心就可控制跑步速度，自由切换跑步状态

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。保定,单位跑步机,无动力跑步机,商用电动跑步机厂家在适应后，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。

### 1.室内跑步机的优缺点

作为人类常见的运动，跑步是一种有效的锻炼身体的运动。可以说跑步是一个入门门槛简单的运动，基本上无需通过学习，就能掌握跑步这项运动

相对于户外跑步，跑步机可以调整倾斜坡度、自己设定跑步距离，也可以根据跑步机上的心率感应及时调整节奏。当然，跑步机自带的仪表盘可以，这比室外跑步利用手机计准确的计算出跑步者的时长和

距离。比起一些手机的计数软件，跑步机肯定算更加。

在跑步机跑步,人是被动地被跑带带着跑,脚尖不用蹬地,人使的那一点劲只是用来维持身体的协调,因此运动流畅感觉无法和户外自主跑步相提并论。

对于一些身体健康,体重较小,膝关节没有伤病历史的人来说,跑步机可以替代户外跑步,对于减脂也好。

家用椭圆机的优缺点。保定,单位跑步机,无动力跑步机,商用电动跑步机厂家

用椭圆机训练的时候,脚与踏板始终接触,运动轨迹是一个椭圆形状,对膝关节的冲击小,几乎为零,相比跑步机而言,下肢尤其是膝关节受伤的风险大大。

不仅如此,椭圆机训练会让全身都得到锻炼,双手要扶着把手,上身要发力保持身体平衡,下肢用力进行跑步。椭圆机也可以改变倾斜角度和阻力,通过不同难度级别的训练实现不同的训练目标。保定,单位跑步机,无动力跑步机,商用电动跑步机厂家

对于体重超重的人或者运动小白,尤其是膝关节有伤病历史的人,椭圆机作为室内训练器材,虽然他的减脂效率相对于跑步机相对而言低一些,但是可以通过延长运动时间和增加阻力来弥补。同时它的运动趣味性,相比较跑步机也是更佳的。尤其是现在市面上出现智能化椭圆机,在比赛、在线课程、游戏化界面有了很大,是的椭圆机更加适应家庭使用场景。

普通跑步机由跑板和跑带组成,跑步时的跑板的反作用力大于脚的作用力,很容易造成膝盖损伤,而无动力跑步机没有跑板,只有厚厚的悬空履带,加上曲线跑台,减震效果明显,可以有效降低跑步对膝盖的伤害,还可避免电源模式切换