

跑步机的保养

产品名称	跑步机的保养
公司名称	郑州军友健身装备有限公司
价格	3000.00/普通
规格参数	
公司地址	郑州郑州市健康路与黄河路交叉口向南200米路东（维体健身俱乐部对面）康比特郑州专卖店
联系电话	86-037163330567 15890119990

产品详情

保养 1.定期清洁机身，以及机身下方的灰尘。建议用棉质软布轻轻擦拭。不要使用酸性清洁剂。

2.定期检查跑带和跑板之间是否有异物；例如香口胶，小生物等。如果发现异物，应当立即清除。建议在跑步机下面，铺上专用的运动地垫；一方面可以消除跑步时的噪音、保护地板，另一方面可以有效防止灰尘及异物进入电机箱或跑带和跑板之间。

3.定期检查跑带的松紧，以及是否有跑偏现象。

4.定期检查跑步机的紧急制动功能，确保安全有效。

5.定期在跑带和跑板之间，涂抹硅油；确保跑带顺滑运转。如何使用跑步机健身最科学 训练前吃点东西，空腹锻炼容易造成运动性贫血，运动前喝杯果汁，或者吃个香蕉，就能让你体力充沛地锻炼，但不要吃垃圾食品，比如油炸面包圈。 选用快速启动模式：好的跑步机会预置一套程序，你在跑步时，只需按照提示输入数据，就可以选择不同锻炼方式，比如“减脂模式”、“心肺功能模式”、“登山模式”、“随机模式”等。其中，快速启动模式可以随时调整运动强度。