

# 买跑步机就到洛阳鸿诚体育购买|鸿诚体育代理名牌跑步机

产品名称	买跑步机就到洛阳鸿诚体育购买 鸿诚体育代理名牌跑步机
公司名称	洛阳鸿诚百文有限责任公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	洛阳市老城区唐宫东路300号
联系电话	86-37963952230 13703881506

## 产品详情

当今无论是男人还是女人都相当注意自己的身体，可真正坚持做运动的却不多，尤其是现在80后的人，越来越缺乏的是锻炼，其次就是那些坐在办公室里的白领，基本上成天都是对着电脑，缺少运动，其实这样是不行的，久而久之，会精神疲惫，注意力不集中，等到老了后悔都来不及了，每天运动久一点，健康就会多一些，跑步是人类最基本的一个功能，也是一个非常全面的锻炼方法，它不但提高我们心肺功能，还对我们的肌肉和骨骼有很好锻炼效果。跑步的益处可以写上一本书，相信每个人也有切身的感受，那么为什么要使用跑步机而不是在户外跑步呢?最主要的原因有几点：跑步机不受天气的影响;不受路况的影响，给你更科学的训练监控，趣味性更强;对关节的压力比一般地面少3-6倍。跑步机的使用注意事项：首先做身体测试：如果你年龄在60岁以上或者有疾病或者药物史，还需要医生的证明，安全永远是第一原则。那么我们在使用跑步机时也要有正确的方法：穿着合适的服装，尤其是运动鞋要舒适，合脚，有很好的支撑力。使用前检查跑台的放置是否稳定，台面是否干燥。在启动之前把紧急制动夹片夹到衣服上。台面的机械启动一般会有些滞后，所以一定要慢慢地调整速度和角度。学习正确的跑步姿势。下脚太重就会地动山摇，这样会造成器材磨损较大，更会加大膝关节损伤几率。运动的时候眼睛看前方，不要突然扭头，更不要回头，这样会让你失去平衡。如果你的平衡感不是很好，跑步的时候不要用手持重物。不要学广告那样在跑台上倒跑或者做一些很炫的动作。结束训练后，要让自己的心率下降到每分钟120次以下才可以按停止键。下跑台的时候，一定要等台面完全停稳，很多事故都是在运动结束的时候发生的。如果你的体重超过150公斤，跑步会对你的膝关节伤害较大，建议选择其他有氧设备。洛阳鸿诚百文有限责任公司体育公司批发部在唐宫东路300号，唐宫家电市场8排西区3号。电话0379-63952230.零售商店位于中州中路鸿诚商厦，电话：0379-63212970。热诚欢迎新老客户选购商品，洽谈业务。我们有专业人员为广大客户提供最专业的服务。选择鸿诚，选择健康。