

家庭迷你跑步机，110V60Hz /220V60Hz

产品名称	家庭迷你跑步机，110V60Hz /220V60Hz
公司名称	宁波市巨臣运动器材有限公司
价格	600.00/台
规格参数	品牌:巨臣 承重:100KG 型号:1028
公司地址	奉化市莼湖镇洪溪南开发区13号
联系电话	86-057488073543-8060 15825581095

产品详情

品牌	巨臣	承重	100KG
型号	1028	程式	1.0-6.0
滚轮	动力	马力	500w
面板设计	LED灯	跑带面积	1700*280
心率测试	无	减震装置	无

一，基本参数：

电源：220v 50/60hz 500w

占地面积：（长*宽*高mm）：1000*580*1045

折叠面积：（长*宽*高mm）：1140*580*285

跑台面积：（长*宽）：1000*280

净重：21kg

毛重：23.5kg

最大载重：100kg

颜色：白色

二，电子表功能特点：

显示幕类型：led红色

显示内容：速度，时间，距离，卡路里

速度：1.0-6.0km/h

时间：显示运动时间

卡路里：显示消耗能量

三，设计与功能特点：

速度范围 (km/h):1.0-6.0km/h

坡度范围：6度

电机系统 (w):500w

前滚筒 (mm) 12*407*364

后滚筒 (mm) 12*395*330

跑步板 (mm)：700*392*t12

跑步带 (厚度)：1.4mm

颜色：白色

可折叠，两轮方便搬运

慢跑的好处及正确方法帮助

慢跑有哪些好处呢？1、消耗热量一小时内所消耗的热量，轻松运动的状况420卡(体重约120磅的你)；588卡(体重约150磅的你)2、增强肌肉与肌耐力：规律不间断的慢跑可增强激励与肌耐力，而激励与肌耐力是我们平时维持工作与应付紧急应变能力，慢跑是最佳选择之一。3、增进心肺功能：持之以恒的慢跑将会使心脏收缩之血液输出量增加、降低安静心跳率、降低血压，增加血液中高密度脂蛋白胆固醇含量，提升身体的作业能力。4、代谢排毒：规律的xxx可让体内的新陈代谢加快，延缓身体机能老化的速度，并可将体内的毒素等多馀物质，藉由汗水及尿液排出体外。5、减轻心理压力：处于竞争激烈的大环境下，若无排除紧张情绪、精神及心理压力，将永远居于劣势。适度的慢跑将可减轻心理负担，保持良好的身心状态。6、提高生活品质：健康是一切的基础，生活品质提升的首要条件就是要有健康的身体，而规律的慢跑活动是促进身体健康的不二法门。

慢跑的最佳时间？慢跑半个小时应该在早上7—8点钟，因为这个时候是太阳刚刚升起，空气是最新鲜的，是经过紫外线照射过的。太早锻炼空气中会有杂质。刚刚睡醒的人血液浓度很高，老年人很容易引发心脑血管疾病。晚上锻炼空气质量也不是很好。运动时间：每周三次，每次30-40分钟或6-8公里路程。运动禁忌：天气太寒冷、生病感冒时不要勉强运动。慢跑的呼吸法？慢速跑用三步一呼、三步一吸的呼吸法（适用于1600公尺以上长距离跑步）跑步时不宜只用鼻呼吸，跑步时，人体对氧的需要量增加。如果跑步时只用鼻呼吸，将满足不了人体对氧的需要量，此时，势必迫使呼吸肌加强活动，加快呼吸频率，以提高肺的通气量，来满足人体对氧的需要。其结果是，呼吸肌会较快地产生疲劳，反而影响氧的供应。因此，人们常常在跑步时注意掌握呼吸动作的节奏，适当张口协助鼻进行呼吸。据研究，兼用口、鼻呼吸，肺的通气量可由只用鼻呼吸时的80l / min增至173l / min，并且因呼吸频率不过快，而延迟呼吸肌疲劳的产生。通过口腔，还可以辅助散发运动中体内产生的热量。但是，在严冬进行跑步时，注意张口不宜过大。这样，可以使吸入的冷空气经过口腔时得到温暖，从而减小对呼吸道和肺的不良刺激。慢跑

正确姿势？进行慢跑时，要保持上肢放松，下肢有弹性，防止受伤。慢跑时的姿势不必刻意像专业运动员那样，只要以一种不勉强的速度，在轻松的状态下锻炼就可以了。肩部放松，避免含胸。自然摆臂，呼吸均匀，两步或三步一呼一吸，有利于调节肺部功能。身体前倾，幅度应以自然、舒适为好。如果过分前倾，将会增加背部肌肉的负担；如果后仰，则会导致胸腹部肌肉过分紧张。躯干不要左右摇晃或上下起伏太大。腿前摆时自然送髋，注意髋部的转动和放松。腿部和膝部前摆、摆正，而不是上抬，侧向动作容易引起膝关节受伤。小腿不宜跨得太远，避免跟腱因受力过大而劳损。注意小腿肌肉和跟腱在着地时的缓冲。脚落地时用前脚掌柔和地着地。慢跑姿势误区：误区一：全脚掌着地。很多人在跑步时习惯全脚掌着地。刘教练说，其实这种落地方法并不正确，由于落地时没有缓冲和过渡，很容易“蹲脚”，容易震伤颈椎，在柏油马路等硬地上跑步更是如此。误区二：步幅过大。人们在刚开始跑步时，喜欢增加步幅来提高锻炼效果，其实增大步幅势必造成腾空时间长、重心起伏大、落地力量重，这样对人体的震动会增大。误区三：腿外翻或后翻。日常走路时，很多人会有“八字脚”，跑步时如果仍然腿外翻或后翻，那么膝盖和脚尖就不能保持在同一个方向上，会加重膝关节的负担，容易造成膝关节等部位的损伤。误区四：左摇右摆。有的人在跑步时身体会左右摇晃，这样会增加不必要的体力消耗，而且会影响速度和效果。慢跑注意事项：慢跑无论何时开始，都有效果，起初可以少跑一些，或隔一天跑一次，经过一段时间的锻炼后，再逐渐增加至每天跑3000至4000米。慢跑时，动作要自然放松，呼吸应深长而有节奏，不要憋气。跑的速度不宜太快，不要快跑或冲刺。运动量要循序渐进，可以采取慢跑加步行交替的方式进行，距离不宜太长。等练了一段日子后，身体逐步适应了慢跑，可减少步行，直到全部慢跑。要保持均匀的速度，以主观上不觉得难受、不喘粗气、不面红耳赤，能边跑边说话的轻松气氛为宜。客观上慢跑时每分钟心率不超过180减去年龄数为度。例如，60岁的人慢跑时的心率以每分钟 $180 - 60 = 120$ 次，慢性病患者跑的速度还可再适当降低，距离也可短些。运动后，应舒展身体，做充分的放松活动。要用热水擦身，不要用冷水。慢跑的科学饮食：慢跑前建议不要吃任何东西。跑20~30分钟，早餐时间应该至少隔20分钟，吃鸡蛋是为了补充蛋白质，如果你的运动量不是很大的话吃一个，或是不吃都没问题的。早晨运动的前后喝水比较有讲究。大家都知道运动的时候，我们都要大量的排汗。水份就要丢失，如果等到口渴再去喝水，那你就失去平衡了。所以我们应该在运动之前就要喝水（请注意这时只需喝普通白开水即可）。运动以后要丢失汗液，同时还要丢失一些电解质。所以运动完了之后，喝水的时候，一定要少量多次的饮，不要一下饮用很多水。因为在运动以后体温是增加的，你又要出汗，又要排水，这样反复的大量饮水，容易导致水中毒。运动之后不能只喝白开水或者清水，里面要加一点盐分(盐水)，如果运动过后，马上喝很多白水，里面又没有电解质这一些，水分要进入脑细胞内，引起脑细胞的水肿，轻者可能头晕、呕吐，重者还有精神症状。经过一整夜的睡眠身体开始缺水。起床的时候先喝250毫升的水，可以帮助肾脏及肝脏排毒。