香港B&M豪华跑步机 M-8000E电动跑步机

产品名称	香港B&M豪华跑步机 M-8000E电动跑步机
公司名称	甘肃力健商贸有限公司
价格	6600.00/台
规格参数	品牌:香港BM豪华电动跑步机 承重:150kg 型号:M-8000E豪华电动跑步机
公司地址	兰州兰州市中山路156号亚太集团大厦0708室（西关亚欧商厦北侧）
联系电话	86-09318186088 13809313980

产品详情

品牌	香港BM豪华电动跑步机	承重	150kg
型号	M-8000E豪华电动跑步机	程式	8个速度程序。8个坡度程序
滚轮	加粗	马力	2.5马力
面板设计	5窗口LED显示速度、时间、距热量、坡度、心率	跑带面积	1320x430mm
心率测试	手握心率感应	减震装置	弹性减震

解决您的顾虑：

问：为什么你们的价格比市场价要低那么多？

答：1.因为我们是厂家直销、2.因为我们是在网上销售，不需要门面的租金、3.因为我们这个品牌在香港是非常热销的，现在刚步入大陆不久，现在我们是薄利多销，来赚取店铺信誉和品牌的知名度。

问：那你们的质量保证吗？

答：产品质量您不用担心，我们的产品三年质保。我们的产品通过检验才出厂，货到我们这里以后，我们还会再次调试过再发货，让您可以买得放心，用得舒心。

问：那你们的售后是怎样的呢？

答：跑步机整机三年质保，电机六年质保，终身维修，一般小问题直接邮寄配件更换，如果实在解决不了，直接邮寄反修，质保期间我们免费提供配件和免费维修。质保期过后，需提供维修费进行维修哦。

兰州本地的客户可安排技术人员上门维修

自从有了跑步机，大家在家里就可以完成跑步、走路锻炼。但令人皱眉头的是，跑步机实在太单调了，开头还能跑一跑，兴头一过就渐渐就把它遗忘在阳台。

能不能想想点子让你的跑步机使用也花样多多呢? 当然可以!美国健身协会教练诺玛提供了一个12周的跑步机健身计划，它的特点是专业设计，精确把握，不同的行走花样在3个月中交替进行，运动量适中，针对减肥、塑造体型有很好的效果。

下面这张表就是诺玛设计的12周的行走锻炼计划，里面包含了不同的有氧运动，坡度走、变速走等，运动量、时间都有明确的指引，希望能对你有所帮助。

基本运动：(1英里=1609米)

(以下三项每次健身都要进行)

1、热身(5分钟)

· 慢走1分钟(1.5-2英里/时)。

· 速度不超过1.8英里/时的状态下，踮起脚尖走30秒，然后用脚后跟走30秒。再做一次。

· 将跑步机斜面升高到6，伸展双腿大步走1分钟。

· 放平跑步机斜面，用2.5-3英里/时的速度走1分钟。

2、运动后舒缓(5分钟)

· 以2.5-3.5英里/时的速度走3分钟

· 减慢到1.5-2.5英里/时，走2分钟

3、伸展运动：

· 为了防止脚抽筋，站在踏板边上，轻轻放下一边脚后跟，静止45-60秒，换另一边脚后跟也如此。

具体计划项目介绍

1、有氧行走：

热身之后，速度变为3-4英里/时。感觉你需要深呼吸，但说话毫不费力。记得走完后要做舒缓运动。

第1-4周：走20分钟。这天共需要：30分钟(加上热身和运动后舒缓，后面与此相同)

第5-8周：走30分钟。这天总共需要：40分钟

第9-12周：走50分钟。这天总共需要：50分钟

2、变速走：

· 热身后，用中速走(3-3.5英里/时)5分钟。

· 开始变速：加速到快走(3.5-4.5英里/时)，然后用中速(3-3.5英里/时)走5分钟，又转到快走，再用中速。这样循环一共三次。完成后做舒缓运动。

第1-4周：加速快走用1分钟，练习总共需要：33分钟(三次变速共18分钟)

第5-8周：加速快走用2分钟，练习总共需要：36分钟

第9-12周：加速快走用3分钟，练习总共需要：39分钟

3、爬坡走：

· 热身后，跑步机坡度定到0-1，用3-4英里/时走5分钟。

· 增加坡度(具体见下)，走5分钟。因为坡度的增加，你可能需要减慢速度来维持稳定的状态。

· 重复一次以上两种坡度的行走

· 用0-1坡度走5分钟，然后做舒缓运动。

第1-4周：坡度增加到4-5。这天共需要：35分钟

第5-8周：坡度增加到6-7。这天共需要：35分钟

第9-12周：坡度增加到8-9。这天共需要：35分钟

4、混合变速：

热身以后，进行以下的程序，记得做完后进行舒缓运动。

· 曲线变速：

用3.5英里/时走30秒，加速到4.5英里/时走30秒

再用3.5英里/时走45秒，加速到4.5英里/时走45秒

然后用3.5英里/时走1分钟，加速到4.5英里/时走1分钟

· 斜坡曲线变速：

跑步机坡度调到4，走1分钟。调到5，走1分钟。调到6，走1分钟。调到7，走1分钟。调到8，走1分钟。然后调到7，走1分钟……每调低1级就走1分钟，一直调到4。整个过程保持3-4英里/时的速度。

· 恢复：

用3-4英里/时(0坡度)走5分钟

第1-4周：将混合练习三步骤做一遍。这天共需要：28.5分钟。

第5-8周：按这个顺序做：曲线变速-斜坡曲线变速-恢复-曲线变速-恢复。这天共需要：38分钟

第9-12周：将混个练习三步骤做2次

5、花样练习：

这三个运动锻炼你的大腿内侧和外侧、臀部肌肉。

前两个运动用很慢的速度行走(约0.5-1英里/时)，然后停在跑步机上做第三个运动。如果你有时间，可以重复这个3分钟的过程。

如果你有余力，可以提高速度，但建议保持在2英里/时以下。

· 侧步走

当跑步机以很慢的速度滑动时，你将右手放在把手上，向左转，右肩对着把手。传送带把你的双脚往左边送的时候，右脚向右边移，左脚向右边迈。这样做30秒。然后转身面向跑步机的右边，同样做侧步走30秒。

· 弓步走

两手握住把手，让传送带把双脚向后送，直到你的手臂伸直。然后右脚向前迈一大步，弯曲右膝盖，左膝盖向传送带放低。随着传送带向后送，左脚收回，然后向前迈。这样交换两脚，走30秒。

· 下蹲动作：

停在跑步机上，横跨在传送带上，双手轻轻放在扶手栏上，下蹲，像有一张椅子一样。身体往脚后跟上压，然后站起来。重复12次。