

浩博倚特价批发机械家用跑步机

产品名称	浩博倚特价批发机械家用跑步机
公司名称	浙江浩博倚机电设备有限公司
价格	220.00/件
规格参数	品牌:浩博倚 型号:hby-12 用途:家用
公司地址	浙江省金华市婺城区南苑村西27幢604室
联系电话	0579-85139133 15669856565

产品详情

?????????

?????????????

?????????????

?????????????

????????????????????

?????????

?????????????

?????????????

???

????

在任何健身俱乐部里进行运动之前，都要做身体测试，如果你有疾病或者药物过敏史，还需要有医生的证明,安全永远是第一位的。

穿合适的服装，尤其是运动鞋，一定要选择一双舒适,合脚的运动鞋。

使用跑步机前要先检查跑步机的放置是否稳定，台面是否干燥。

在开始运动之前双脚要站在跑步机两侧的脚踏部分，并且把紧急制动夹片夹到衣服上。当所有都调试完毕，跑步机开始转动的时候，再把脚放到跑步机的台面上，如果是第一次使用，需要把双手扶在两侧的扶柄上。

运动的时候眼睛要看前方，不要突然扭头，更不要回头，否则会让你失去平衡。

如果你的平衡感不好，跑步的时候不要手持重物。

不要在跑步机上倒跑，或者做一些危险动作。

结束训练时要让自己的心率下降到每分钟120下以下才可以按停止键。

下跑步机的时候一定要等台面完全停稳，很多事故都是在运动结束时发生的。

如果你的体重超过140公斤，就不要“折磨”跑步机了。

???????