

跑步机什么品牌好 室外大有健身器材 北京跑步机

产品名称	跑步机什么品牌好 室外大有健身器材 北京跑步机
公司名称	西安大有健身器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	陕西省西安市未央区文景北路11号星舍大厦3楼
联系电话	13289829802 13289829802

产品详情

选择跑步机的几个要素

1心率感应。锻炼的人都会知道，心率是做有氧训练中重要的数据。适合的心率会让你的锻炼更安全有效。商用跑步机都有心率检测设备，有的感应片是夹在耳朵上，也有的感应片是手柄式的。

2台面厚度。跑步机台面的厚度是减少关节受冲击的关键。要选择台面厚的跑步机，台面是双层的。如果跑步机的台面过薄，台面就容易弯曲、变形。

3台面长度。跑步机的台面越长，你的运动空间就越大，也更有安全感。

4速度调节。一个标准跑台的速度范围应该是0-20千米/小时，在你增减速度的时候，应该不会感到有明显的惯性。

5台面倾斜角度。商用跑步机的特殊功能之一就是角度的变化。跑步机升幅可以达到45度，让你有翻山越岭的感觉。

6智能调整功能。目前世界上先进的跑步机会在你设定程序之后根据你的心率自动调整速度和角度，以便帮你达到你的目标心率。

7控制面板。标准跑步机的控制面板至少应该有上面提到的基本显示功能。有些跑步机还会有更个性化的数据显示和存储功能。

跑步机上跑步减肥误区：误认为跑步锻炼的强度越大越好

有部分迫切想通过跑步机锻炼来达到减肥效果的朋友，错误的认为，运动强度越大，运动减肥的效果越

好。其实不然，并不是在跑步机上跑步的运动强度越高减肥的效果越好。

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。

跑步机选购注意事项：

- 1、跑步机功能操作的舒适性：这个主要根据各自使用跑步机的体验性是否良好。
- 2、跑步机的跑步面积：这主要影响到我们跑步时候的舒适性，大空间的跑步机跑起来更舒服，主要可以参考跑步板的宽度和跑步板的稳固性。
- 3、预设程序是否满足需要：我们在跑步锻炼的时候一些数据是需要随时监控的，这些预设功能是否满足你自身的需求，在跑步机体验的时候把所有预设程序都体验一下。