

# 跑步机招商 室外大有健身器材 昌都跑步机

产品名称	跑步机招商 室外大有健身器材 昌都跑步机
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

家用跑步机多少钱？

家用跑步机通常有加宽加长跑道，承重量很大，个大体胖的人用起来也不会感觉到局促。另个，产品的功能也非常丰富，比如强大的避震缓冲功能、超级静音、可折叠、可四轮移动。有的还配备了强大的影音功能，比如超大的LCD显示屏，除了能够看到即时速度和心率，还可以听音乐看电影看电视。另外，还有多种跑步模式可供选择。有的甚至有WIFI功能。除了跑步，品牌还可用来当作甩脂机，可以用来作仰卧起坐、俯卧撑、扭腰等活动。产品功能多，用起来自然方便舒适，当然价格也不菲，家用跑步机价格约在3000-5000元之间。

## 跑步机安全使用

在任何健身俱乐部里进行运动之前，都要做身体测试，如果你有疾病过敏史，还需要有医生的证明,安全永远是第1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1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。

新手使用需要双手扶两侧护手待适应跑步节奏后才能放开自由跑动。

不要在跑步机上小步跑

慢跑的速度大概在6-8km，这也是慢跑的速度，在这个速度的范围你进行跑步机上慢跑运动，虽然速度不快，但是很有效果，这也是大部分的跑步机跑步爱好者喜欢的速度。但是要切记，不要使用小步幅进行锻炼，因为小步幅使自己的心率下降，我们的热量消耗不够，达不到锻炼效果。西安大有建议从4-6公里/小时的走步速度开始，逐渐过渡到跑步。此外，快步走能更多利用脂肪来供能，-脂效果相对更好。