

跑步机什么品牌好 跑步机 室外大有健身器材

产品名称	跑步机什么品牌好 跑步机 室外大有健身器材
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

跑步方法：合理的使用跑步机上的坡度调节功能

几乎所有的跑步机都有坡度调节功能，给用户跑步机上跑步增加了新的乐趣，但是有很多的跑步爱好者认为，这个坡度调节与地面上的跑步没有什么区别。这种观点是错误的，其实，他们之间还是有区别的，据专家实验结果证实:当我们的坡度调节增加5个度数后，每分钟的心跳就增加10-15次，这说明，调节上的坡度可以有效的增肌跑步运动的强度。但是这个时候需要注意，不要超过自己总心率的80%。此外利用坡度的大步中速走也可以达到很好的提臀效果。

跑步机上跑步时运动心率：

运动心率，即人体在运动时保持的心率状态。不管是慢跑，还是快跑。都有一个合适的心率才能达到较佳的运动效果。保持较佳运动心率对于运动效果和运动安全都很重要，三高人群锻炼中尤为重要是运动心率，如果心率过高，会对身体健康不利，导致恶心、头晕、胸闷患者则会使血糖急剧降低，而且减之效果也不好，心率低对身体没有危害，但是锻炼效果不好。

使用跑步机注意事项：

启动跑步机时，两脚是踏在两边的脚板上，等启动了再踏上跑带。刚开始时，速度由慢到快，先开始热身运动，在渐渐加快。跑步时，两手摆臂起来，不要扶在扶手上，这样不利于全身参加有氧运动，运动效果就没有那么好。跑步机上要是安全扣端口，跑步时把安全扣别在身上，这样可以避免快速跑步时，因为不能及时停止跑步机而造成的伤害。（按下安全扣，跑步机就自动停止了）跑步时的正确姿势应该是收腹挺胸的，刚开始可能有点困难，但是坚持久了，有了正确的跑步姿势，这对健身塑形有很大帮助。

一，跑步机可以选择一个机身重量大一些的跑步机，这类型的机器稳定性会更好。二，需要根据自己的体型(身高和体重)来决定跑步机的宽度和长度。如果你是身材高大的人，那么你的跑步机也应该选择高而宽的，因为如果跑步机的跑带过短，你在跑步时可能会不幸从机器上摔下来。而如果跑带不够宽，你将不得不压缩自己的步幅、扭曲自己的跑步姿势，这样就达不到运动的良好效果了。如果家中没有很大的空间来放置大型机器也没关系，可以选择购买折叠式跑步机。三，减震系统对于一台好的跑步机来说也是非常重要的，选择带有20%至25%缓震功能的机器。第四，在购买时还应该检查跑步机在运行时是否有噪声，毕竟，没有人愿意在跑步时发出摩托车般的轰鸣声。