

大有健身器材公司 家用跑步机价格 民和跑步机

产品名称	大有健身器材公司 家用跑步机价格 民和跑步机
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

跑步机安全使用：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

跑步机按功能分类：单功能跑步机从结构上分为两类，一类是滚轮式跑步机，一类是平板式跑步机。滚轮式跑步机工作时噪音很大，已被淘汰。平板式跑步机是由人主动在上面运动，所以使人感到与普通跑步一样。它的电子表可帮助训练者记录下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标。使您随时了解自己的训练情况，进行有目的的调整。

跑步过程中，脚掌落地时受到的冲击力差不多是体重的5倍，中心前倾会给腿部和脚部关节带来更大的冲击力。在跑步机上锻炼时一定要收腹挺胸、收紧腰背部肌肉。

在家使用跑步机时不能光脚跑步或只穿袜子。因为光脚跑步时，跑步机的震动会对膝、踝等关节造成不必要的伤害，脚底出汗还容易滑倒。仅穿双厚袜子能起到一定的减震效果，但毕竟袜子没有运动鞋底的弹性，代替不了运动鞋。所以，在跑步机上运动要穿慢跑鞋。