

涇源跑步机加盟厂家直供

| | |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 涇源跑步机加盟厂家直供 |
| 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

跑步机上减肥优势

- 1、据研究发现，在跑步机上跑步所消耗的体力比在马路上跑步消耗的体力要少一半左右，也就是说，以较少的体力消耗获得较好的锻炼效果。
- 2、很多多功能跑步机内置了多种跑步程序，可以根据自身的情况选择不同的锻炼方式，以达到较好的锻炼效果。
- 3、如果您是用双层跑步机进行锻炼的话，那么由于它具有比较好的减震功能，可以有效的减少由于跑步落地时的冲击对膝盖的伤害。
- 4、跑步机加盟上锻炼不受户外天气状况的影响，无论刮风还是下雨都可以持续进行跑步机锻炼；此外，在户内进行跑步锻炼还会免受户外沙尘天气的影响以及温度过冷或者过热的影响。也就是说，户内跑步机健身环境相对稳定。

跑步机按驱动动力分类：机械跑步机

西安大有健身器材有限公司分享：机械跑步机是依靠跑步者脚与跑步带的摩擦力带动来运行的，机械跑步机属于90年代的落后运动产品，后逐步被电动跑步机所取代。因为其跑步机加盟减震板材质不佳，在运动者主动行走或做蹬踏动作的时候容易对运动者的膝关节和踝关节造成损伤。

电动跑步机通过电机带动跑步带，使人以不同的速度或坡度被动的跑步或走动，运动的舒适性大大改善，而且避免了在室外运动因天气、环境等不利因素对运动者的身体影响，降低发生运动伤害的可能性。以上分享跑步机相关知识，希望对行业的朋友和感兴趣的便宜有所帮助，如有室内健身器材，跑步机方面的需求请联系我们西安大有健身器材有限公司。

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。