

张家界跑步机 室外大有健身器材 跑步机哪个品牌好

产品名称	张家界跑步机 室外大有健身器材 跑步机哪个品牌好
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

不要用步行的速度进行跑步机慢跑

在跑步机上跑步的时候，如果是行走的速度，那就用步行锻炼，切记这时不要慢跑，注意在行走的时候配合肘关节的摆动。另外一点需要注意的是，在跑步机上锻炼的时候，速度小于5km的速度跑步的时候，心率达不到跑步运动的标准，您的热量消耗不够，不容易达到我们进行跑步机锻炼的效果，这一点需要注意。

1965年北欧芬兰唐特力诞生了全球第1台家用的跑步机，设计师根据传速带的原理改变而成。一个合适的心率，持久运动，才会消耗少量糖分，大量脂肪，才会达到减肥效果。心率过高，消耗的大部分是糖分，很少脂肪，达不到减肥瘦身，反而对身体也有危害；心率过低，对身体没有危害，但是减肥效果不好。大有健身器材公司专业从事室内健身器材跑步机的销售，如果需要请拨打图片上的联系方式联系我们。

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