

哪个牌子的跑步机好 跑步机 室外大有健身器材

产品名称	哪个牌子的跑步机好 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

跑步机选用快速启动模式：好的跑步机会预置一套程序，你在跑步时，只需按照提示输入数据，就可以选择不同锻炼方式，比如“减zhi模式”、“心肺功能模式”、“登山模式”、“随机模式”等。其中，快速启动模式可以随时调整运动强度。

注意身体位置：要站在跑带的中间部位，太靠前容易踩到底座，太靠后容易被甩出去，当然，也不要跑偏。

心率控制跑步机----即通过心率值控制跑步机的速度及阻力，运动前通过输入您的基本信息，设备会自动导出您的目标心率值；运动中，当实际心率达不到目标心率时，设备会自动加大阻力和速度，让您更好的消耗能量；当实际心率超过目标心率时，设备会自动降低阻力和速度，总之会让您的实际心率控制在目标心率范围内，让您不用大汗淋漓，不用气喘吁吁，平缓持久就能达到减肥效果。

跑步机减肥:时间30~40分钟

因为消耗体内脂肪要在中等强度运动半小时到四十五分钟后才开始，所以，使用跑步机时一定要控制好时间和速度。将时间设定为30~40分钟，如果还要进行其他运动，可以减少时间但不要低于20分钟，而速度的设定因性别不同存在差异，男的在6.5公里/时，而女的则在5.5公里/时。而且要注意跑步时手臂的摆动，不要扶在扶手上，因为这样可以消耗更多的能量，也更自然安全。