

山南跑步机 室外大有健身器材 万年青跑步机

产品名称	山南跑步机 室外大有健身器材 万年青跑步机
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

在跑步机上跑步的姿势

- 1、跑步时候头部自然摆放，双肩与身体稍微加紧，跑步的过程中，腿不要抬得过高；
- 2、跑步时候注意减轻对膝关节的损伤，注意的要点是：跑步机上跑步的时候，当脚触到跑步板的时候，保持膝关节的微曲，切记不要过分挺直，这样的跑步过程会减轻对跑步者膝关节的损害，另外，跑步的过程中，两臂尽可能的放松，不要过分的紧张。
- 3、腰部保持自然的直立，但是也不宜过于挺直，以自然直立为度。
- 4、跑步的过程中肌肉稍微紧张些，保持身体躯干的姿势，同时注意缓冲脚着地时候的冲击，正确的做法是：跑步的过程中，脚后跟先落到跑步机的跑步板上，然后从跑步者的脚后跟滚到脚掌上，这样操作的目的是减少对脚踝的损伤。

跑步机上跑步减肥误区：误认为跑步锻炼的时间越长越好

无论是做什么事情，都要讲究一个度，在这个度上可以获得较佳的效果，当超过这个度的时候，反而不能获得想要的健身效果，有时候可能还会适得其反。跑步机减肥锻炼也是一样的。当我们在进行跑步运动的时候，身体会产生乳酸，如果长时间的跑步运动锻炼的话，会堆积大量的乳酸，这样就会导致肌肉酸痛和疲劳以及肌肉痉挛等症状。不仅如此，如果长时间运动锻炼的话，第二天还会感觉很疲惫，身体

状况不能恢复，影响工作效率。

跑步时的运动心率是人体状态的显示器，在欧美，监控心率合理的控制自己的运动强度与科学健身已经十分普及的概念，心率健身也成为了很重要的健身指标。在中国目前只有少数运动者意识到去监控自己的运动强度。将自己的运动心率控制在合理目标值范围，可以轻松达到减肥效果同时避免了运动过渡带来的伤害。而且更重要的是，运动可以锻炼人的心肺功能，运动适量长期坚持，可以减少各类疾病的发生