

# 跑步机品牌 合肥跑步机 捷迈 送货，安装

产品名称	跑步机品牌 合肥跑步机 捷迈 送货，安装
公司名称	安徽捷迈体育用品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	合肥市包河区马鞍山路90号D座
联系电话	15705696088

## 产品详情

当你爬楼梯的时候，上楼梯比下楼梯更累，会消耗的热量也更多，如果我们让跑步机的倾斜度上升3%—5%，也就是增加一些坡度，即使在不加速的情况下，跑步机价格，我们燃烧的卡路里也更多。逐渐提高速度到8公里/小时，心率控制在120--160次/分。这时要跑起来，注意戴上安全扣，保持身体平衡，两手屈肘在腰间前后摆臂，加快呼吸频率，呼吸要主动，腹肌主动参与呼吸，两眼平视前方，头正。

### 跑步机健身运动需谨慎

跑步机司忙碌上班族健身锻炼的重要工具，跑步机省时有效，运动者不需要在与汽车抢路，不用再呼吸骑车的尾气。但是跑步机使用还是需要技巧的，合肥跑步机，正确的使用跑步机可以避免运动受伤，那么下面我们就去了解一下常见的误区有哪些：

#### 一、不做热身

上跑步机前应先做热身活动，跑步机品牌，否则很容易造成大腿、小腿肌肉拉伤。压腿、下蹲、拉伸肌肉、屈伸关节等能提高肌肉的温度，使肌肉变得更加柔软。上跑步机后应从慢走、慢跑等“动态”热身开始，逐步加大运动量，此过程通常以10—15分钟为宜。此外，下跑步机时也应该逐步减慢速度，以免出现眩晕感而摔倒。

#### 二、速度设定太快

使用跑步机首先要了解自己的运动极限。如果体力跟不上，设定的速度又很快的话，就容易出现节奏跟不上的情况，很容易摔倒，这是“新手们”常会遇到的问题。

爱康跑步机最突出的是减震系统的设计上。在跑板材质上，爱康用高密度纤维板，跑步机生产厂家，运用弧形设计将减震系统做到极致了，一些机型同时搭配可调式减震更将安全系数大大提高，这首先是安全和保护。控制面板采用图形显示触摸屏，加上准确的心率测试，让爱康在硬件和软件上都向高端靠拢

，这是一种服务意识的体现，更是标准化的映射。

爱康曾在美国白宫的草地上做过产品推广活动，美国专机“空1军一号”的跟机设备就是爱康的产品，从质量、品牌信誉度、美誉度等因素上看，爱康无愧于全球领先健身器材的称号。

跑步机品牌-合肥跑步机-捷迈 送货，安装由安徽捷迈体育用品有限公司提供。“跑步机,椭圆机,动感单车,健身车等健身器材”就选安徽捷迈体育用品有限公司（[www.ahjiemai.com](http://www.ahjiemai.com)），公司位于：合肥市包河区马鞍山路90号D座，多年来，安徽捷迈坚持为客户提供好的服务，联系人：李经理。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。安徽捷迈期待成为您的长期合作伙伴！