

# 湖北跑步机 奥力来健身公司 企业健身房跑步机报价

产品名称	湖北跑步机 奥力来健身公司 企业健身房跑步机报价
公司名称	北京奥力来健身有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区朝阳门北大街乙12号天辰大厦608室
联系电话	13641033796

## 产品详情

### 跑完步能马上睡觉吗

#### 不要临睡前跑

跑步会刺激到人体，并让交感神经活跃起来，这会让人产生运动兴奋，甚至还会促进大脑分泌多巴胺，让人产生愉悦和上瘾的症状，相信很多人都体验过这种Runner's high的感觉。刚跑完步，交感神经还处在主导位置，而这时，让你能够安睡的副交感神经就被压制了。怎么都睡不着，而良好的睡眠则是帮助跑后恢复的较佳手段。

北京奥力来健身有限公司专业健身器材公司，如需了解更多详情，欢迎与我们交流!

### 在跑步机上可以快走吗

至于很多人喜欢在跑步机上快走，其实这也是很不错的运动，尤其适合体重和体脂相对较大的朋友。因为我们多次多次强调过，体重大、体脂高的朋友进行伴有强烈冲击的有氧运动，非常容易引起脂肪和身体组织的共振，从而伤害到身体。而相比跑步，快走确实可以相对更少的引起膝关节的损耗。

相比跑步，快走对膝盖的损伤更小

#### TIPS

当国人的BMI大于24，体脂率男性过25%，女性过30%就算大体重了。

如果没有相关的体脂数字，可以看看自己的腰围，一般男性腰围过85cm，女性过75cm，企业健身房跑步机报价，就已经不太适合激烈的有氧运动了。

然而，跑步机上跑和走的热量燃烧还是有一定的差距的，企业健身房跑步机哪个品牌好，跑步明显比走路燃烧的热量更多，所以体重正常的同学，想要减肥效果好的话，能跑起来，尽量还是不要走。

但对于体重大的朋友，先用力量训练和平缓一些的有氧把体重和体脂降下来再去做相对激烈的跑、跳之类的训练，才是保护自己的关键。

想要了解更多健身器材的相关信息，欢迎拨打图片上的热线电话！

### 如何安全地利用跑步机进行锻炼？

使用方面：熟悉跑步机的各种功能

有些人对跑步机不熟悉，湖北跑步机，想减速不知道该怎么办，慌乱之下就容易摔下来。健身者一定要熟悉跑步机的各种功能，哪些按钮是用来做什么的，企业健身房跑步机一台多少钱，刚开始去使用的时候，都要向教练咨询清楚。

北京奥力来健身有限公司专业健身器材公司，如需了解更多详情，欢迎与我们交流或关注北京奥力来健身有限公司网站!

湖北跑步机-奥力来健身公司-企业健身房跑步机报价由北京奥力来健身有限公司提供。北京奥力来健身有限公司（[www.active.cn](http://www.active.cn)）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。奥力来健身——您值得信赖的朋友，公司地址：北京市顺义区木林镇李各庄村杨木路5号，联系人：黄先生。