

# 企业健身房跑步机多少钱一个 奥力来健身

产品名称	企业健身房跑步机多少钱一个 奥力来健身
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

跑完步能马上吃饭吗？

北京奥力来健身有限公司专业致力于健身器材等行业技术服务，北京奥力来健身有限公司竭诚为您服务！

跑完后怎么吃，这个要根据个人的不同情况来区别对待：

### 1、减肥人群

如果你的跑步目的是减肥，那么还是要管住自己的嘴巴，你辛辛苦苦跑了半小时，跑完感到饿，放开肚子多吃一个肉包子，那你这半小时就白跑了。不要比平时吃的更多，消耗大于摄入永远是减肥的基本原理。

### 2、训练备战或大跑量的跑者

这些人群的训练强度往往很高，长时间跑步后身体对营养物质的需求达到顶峰，同时身体在分解脂肪的同时，肌肉同样也会流失。

跑后20-60分钟会是一个非常好的补充碳水化合物和蛋白质的时机，身体会很快吸收补充的碳水化合物和蛋白质，用于对身体的快速恢复和肌肉损伤的修复。如果运动结束后你没有及时为肌肉提供营养，为你的身体补充能量，将不利于体能的恢复和提高。

水果、全谷物、蔬菜、燕麦以及豆类都是很好的慢速碳水化合物，他们含有维生素、矿物质，企业健身房跑步机多少钱一个，有助于保持健康、提高恢复速度。一个简单的跑步后食谱可以是这样的：鸡肉、米饭、酸奶和一个香蕉。

### 3、保持健康者

按照正常的进食量即可，尽量做到不油腻、低热量的健康饮食。同时要注意补充水份，跑步会造成大量流汗，进口跑步机多少钱一个，体内水分一旦流失过多，就会造成体内的电解质不平衡，所以有必要适量饮用一些运动饮料来补充电解质和维生素。但是也跟你的单次训练量有关系，半个小时以下的跑步时间，喝点水就可以了。

另外有些人跑完后身体处于亢奋状态，没有食欲就不吃东西，这时候身体实际上可能会缺乏能量。

跑步说起来是个简单的事，但真的要跑得健康，还是要注意每一个细节，不仅包括跑步前后的餐饮。实际上，你的每餐饭都会影响到跑步时的状态。

#### 上跑步机跑步前要休息好

##### 休息切忌疲劳“硬撑”

上跑步机跑步前要休息好，否则会因为过于疲劳而引起身体不适。如果觉得有些疲劳，要和教练进行沟通，让教练根据实际情况减少跑步的量，跑步机多少钱一个，不要盲目坚持一定要完成制定的所有锻炼量，“硬撑”很容易会让身体出现问题。

以上内容由北京奥力来健身有限公司为您提供，欢迎各位朋友拨打热线电话进行咨询！

#### 跑步机介绍

跑步属于有氧运动，就是跑步过程肌肉不停伸缩，促使脂肪和糖分转化消耗，达到锻炼心肺、肌肉和减肥的目的。

跑步机和户外跑步中运动的肌肉大致相近，两种跑法以相同速度、相同时间跑下来，商用跑步机多少钱一个，户外跑和机跑的消耗量、锻炼效果是很接近的，锻炼的效果理论上也差别不大，不存在那种跑法效果更差的说法。

需要注意的是因为你在跑步机上跑步的时候，跑带会“协助”你跑步，跑带向后带动你的腿，导致你不得向前倾，从而完成训练。但也不是没有特殊情况，如果你将跑步机的坡度调高1%，那么效果就和在户外的平均效果差不多了。

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!

企业健身房跑步机多少钱一个-奥力来健身(推荐商家)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)是一家从事“健身器材”的公司。自成立以来,我们坚持以“诚信为本,稳健经营”的方针,勇于参与市场的良性竞争,使“奥力来健身”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先,用户至上”的原则,使奥力来健身在健身中赢得了众的客户信任,树立了良好的企业形象。特别说明:本信息的图片和资料仅供参考,欢迎联系我们索取准确的资料,谢谢!