

进口跑步机报价 奥力来健身公司 跑步机报价

产品名称	进口跑步机报价 奥力来健身公司 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

跑步机减肥效果不佳？那是你根本不会玩

增加速度与强度

很多在跑步机上训练的人，会选择从低强度开始，慢跑40分钟或者更长时间。然而，这样的效果其实并不理想。

相比于“轻松、不喘不累地跑10分钟”和“疲惫、又喘又累地跑10分钟”，显然后者会因为运动难度提升、疲惫程度倍增，进而增加热量消耗。

那么，如何在跑步机上增加难度，其实相信大多数跑者也都能想到，那就是“增加速度”或者“提高坡度”这样的方式。

当然，在这种情况下，“运动时间”就不一定非要达到40分钟或者更长，而是要根据自己的身体情况，进行合理减少。因为在更短的时间里，跑步机已经可以帮你消耗掉更多的脂肪。

以上内容由北京奥力来健身有限公司为您提供，跑步机报价，今天我们分享的是健身器材的相关内容，希望对您有所帮助！

跑步机的保养知识介绍

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。

从走步开始：建议从4—6公里/小时的走步速度开始，逐渐过渡到跑步。此外，快步走能更多利用脂肪来供能，减脂效果相对更好。

慢慢停下来：虽然你努力向前迈步，但身体还是始终停在原地，这让大脑有些迷惑，所以刚下跑步机可能会感觉眩晕，逐渐把速度降下来就不会出现这种情况了。

以上内容由北京奥力来健身有限公司为您提供，希望对有需要的朋友能有所帮助！

跑步机伤膝盖吗？

一台质量过关的跑步机，其实它的履带系统是经过良好的避震设计的，它的减震效果甚至比塑胶跑道还要好，远比一般沥青路面和水泥路面对下肢的冲击度小得多。机跑伤膝盖，大多是发生在不了解自己配速、体能和身体承受能力的初跑者。

因为很多初跑者刚开始跑步就在跑步机上跑，不知道自己应该跑多少速度，进口跑步机报价，多少速度对自己是个安全速度，商用跑步机报价，往往看边上别人设了12或10的时速，也就跑这个速度。

而且往往受伤的这些人同时又有较强的自尊心和异于常人的忍耐力和毅力，以不合适自己的速度跑上一个小时，也不知道跑一休一这个恢复期原理，或者头几天跑5公里，啥事没有，就接着上10公里，把不受伤的三个原则统统违反了，三个不受伤的跑步原则是：1、以较低的强度跑（以180-年龄的心率跑）；2、跑一休一；3、每周跑量增幅不超过10%。

以上就是关于健身器材的内容，本文内容由北京奥力来健身有限公司整理。

进口跑步机报价-奥力来健身公司-跑步机报价由北京奥力来健身有限公司提供。“健身器材”就选北京奥力来健身有限公司（www.active.cn），公司位于：北京市顺义区木林镇李各庄村杨木路5号，多年来，奥力来健身坚持为客户提供好的服务，联系人：黄先生。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。奥力来健身期待成为您的长期合作伙伴！