

# 劲道康体设施 广州体育器材

产品名称	劲道康体设施 广州体育器材
公司名称	广州市劲道康体设施有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	白云区同和街同沙路283号广东天健商业创意园 区1栋101单元
联系电话	18826099735

## 产品详情

虽然美国埃克塞特大学 1996 年的研究证明了这个观点，但近几年也有很多研究表明只要把跑步机的坡度和速度提高一点，就能达到路跑所消耗的能量。例如坡度调到 1%，速度比路跑增加 15%，同等时间内，广州体育器材，机跑与路跑所消耗的能量就会一样多。我们很少听到在跑步机上进行比赛。如果你是备战马拉松，大部分训练应该在户外进行。这可以充分的预估到比赛时的难度，包括异常天气，风阻以及不平整的路面等等。

### 运动区别

- 1，跑步机跑时步幅会比平地小，跑者会增加步频来维持特定速度。
- 2，跑步机上人的中心在垂直移动较少，也就是身体的上下移动较小。
- 3，跑步机上前倾的幅度会大一点，因为跑带将腿向后移动缘故。
- 4，跑步机时候脚掌和膝关节角度会比平地角度小，所以对身体关节冲击力会更小。
- 5，广州体育器材，跑步机上，大腿前后运动幅度比平地小。
- 6，在跑步机上，广州体育器材厂，股二头肌和股直肌的肌肉活动会比平地大，大腿外侧股外侧肌收缩较小。

关于跑步机争议的一个就是，失去了路跑的乐趣了。确实，这一点也是无法改变的。但是如果在北京，全年300天雾霾，你还会选择室外跑步吗？梅雨季节连续下雨一个月，你的跑步计划是不是就意味着要中断了呢？冬天寒风凛凛，相信很多人早已躲在家里不出门了。跑步机为了提高娱乐趣味性，做了非常多的努力，音乐、视频，也是应有尽有。很多小伙伴说次在跑步机上跑步可能会不适应，这都是正常的。初次在跑步机上跑，从开始慢慢的调整到自己适应的速度，不要一下子就太快。

劲道康体设施(图)-广州体育器材由广州市劲道康体设施有限公司提供。广州市劲道康体设施有限公司(www.jindaofit.com)是一家从事“健身器材,体育用品,跑步机,有氧器材,私教器械,哑铃杠铃”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“劲道”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使劲道康体设施在健身中赢得了众的客户的信任，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！