

# 广州跑步机厂|广州跑步机|广州跑步机

产品名称	广州跑步机厂 广州跑步机 广州跑步机
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

使用跑步机进行锻炼时，你只会在一个平整的地方（跑步机的跑带）上面跑步，如果是带减震的跑步机，可有效减少对膝盖的压力。现在的跑步机有带坡度、运动程序变速、虚拟实景这些附加功能，也能模拟户外跑的情况，但是还是无法保真。

户外跑步的好处主要是：要面对各种复杂的路况，不同的地形和坡度可以锻炼到不同的肌肉，加强了身体的协调性，还能感受环境气候，欣赏沿途自然风光，减少枯燥。另外，广州跑步机，如果在水泥地面等坚硬的场地跑步，则会大大增加脚踝、膝盖、骶椎等关节的压力，膝盖损伤的风险会增大。户外跑还有一个好处，是沐浴在阳光下，能帮助人体皮下合成维生素D，帮助人体吸收钙质。的户外跑步场地是松软的草地和塑胶跑道。

去年换了一台跑步机，广州跑步机厂，也是走。直到两个月前，重新开始跑步。这次用小步快跑的方式跑了两周，广州跑步机，膝盖开始疼了。这时前脚掌着地的跑步方式拯救了我。经过练习，两周后，基本掌握。膝盖没事了！！

这一切主要是在健身房的跑步机上做到的。不过后来在家里的跑步机上也是一样，只是家用跑步机跑台短而窄，需要更好的适应。

跑步的速度也就是慢跑，跑步机上现在基本9公里时速问题不大，一般是8公里时速跑一个小时。

户外平地跑了两次，速度非常稳定，都是9公里时速多点，每次跑十公里。配速是6分半。

对比户外跑和跑步机上跑，我觉得，户外跑动的感觉强烈一点。跑的成就感比较大。

但是，跑步机用来训练，恢复比较好。

广州跑步机厂|广州跑步机|广州跑步机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)优质的服务和产品,不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员,点击页面的商盟客服图标,可以直接与我们客服人员对话,愿我们今后的合作愉快!