廊坊室内运动器材 室内运动器材批发 大有健身器材

产品名称	廊坊室内运动器材 室内运动器材批发 大有健身器材
公司名称	西安大有健身器材有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	陕西省西安市未央区文景北路11号星舍大厦3楼
联系电话	13289829802 13289829802

产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：西安大有健身器材有限公司

不要在跑步机上小步跑

慢跑的速度大概在6-8km，这也是慢跑的速度，在这个速度的范围你进行跑步机上慢跑运动，虽然速度不快，但是很有效果，这也是大部分的跑步机跑步爱好者喜欢的速度。但是要切记，不要使用小步幅进行锻炼，因为小步幅使自己的心率下降，我们的热量消耗不够，达不到锻炼效果。西安大有建议从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，-脂效果相对更好。

因室内距部并无妨呆办法，所以请你在十分钟的试距过程中，记住以下十个要点，因为这有可能是你未来使用跑步机时感到身心舒畅或身心俱疲的征兆：

（1）马达：运转时是否平顺而无震耳的噪音。

（2）跑带：速度设定后，跑带是否运作稳定，注意有无间断、打滑或者偏离中心的现象。

（3）跑步面积：对你的跑步步伐来说，是否有足够的空间，而表面稳固、灵活。

（4）操控性：这些功能使用是否适当且容易操作。

跑步机按驱动动力分类：机械跑步机

西安大有健身器材有限公司分享：机械跑步机是依靠跑步者脚与跑步带的摩擦力带动来运行的，机械跑步机属于90年代的落后运动产品，后逐步被电动跑步机所取代。因为其室内运动器材减震板材质不佳，在运动者主动行走或做蹬踏动作的时候容易对运动者的膝关节和踝关节造成损伤。

电动跑步机通过电机带动跑步带，使人以不同的速度或坡度被动的跑步或走动，运动的舒适性大大改善，而且避免了在室外运动因天气、环境等不利因素对运动者的身体影响，降低发生运动伤害的可能性。以上分享跑步机相关知识，希望对同行业的朋 友和感兴趣的便宜有所帮助，如有室内健身器材，跑步机方面的需求请联系我们西安大有健身器材有限公司。