

商用跑步机价格 跑步机价格 北京奥力来

产品名称	商用跑步机价格 跑步机价格 北京奥力来
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

跑步机功能的分类

1.单功能跑步机单功能跑步机从结构上分为两类，一类是滚轮式跑步机，一类是平板式跑步机。滚轮式跑步机工作时噪音很大，已被淘汰。平板式跑步机是由人主动在上面运动，所以使人感到与普通跑步一样。它的电子表可帮助训练者记录下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标。使您随时了解自己的训练情况，跑步机价格，进行有目的的调整。

2.多功能跑步机一台多功能跑步机是由跑步机、划船器、卧式健身车、立式健身车、放松机、腰旋器等功能器材组合而成，以功能多、占地少而受到一些人的喜爱。它的锻炼方法同普通跑步机一样，但从健身器所应具备的使用舒服、方便，技术动作准确合理上看，多功能跑步机有一定缺陷。

如需了解更多健身器材的相关信息，欢迎关注北京奥力来健身有限公司网站或拨打图片上的电话询！

跑步机的功效

练心肺：速度5~9坡度0%~10%如果决定要练习自己的心脏，那么zui好先去咨询一下运动医学专家。根据他的建议为自己设定目标心率，一般来说，当你在跑步时达到目标心率后，要维持25~35分钟，而速度zui好设定在5，坡度控制在0%~10%之间。当你完成整个运动后不要急着下来，zui好把速度降下来再跑5分钟后，做好恢复工作。

想要了解更多健身器材的相关信息，欢迎拨打图片上的热线电话！

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，多少速度对自己是个安全速度，往往看边上别人设了12或10的时速，就也跑这个速度。

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，商用跑步机价格，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，进口跑步机价格，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。

商用跑步机价格-跑步机价格-北京奥力来(查看)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：北京市朝阳区朝阳门北大街乙12号天辰大厦608室，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！