

# 室内运动器材加盟 室内运动器材 大有健身器材厂家

产品名称	室内运动器材加盟 室内运动器材 大有健身器材厂家
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

你如何选择一台质量优良的跑步机？在挑选室内运动器材的时候一定要有足够的耐心，千万不要直接把一眼看到的那台机器迅速打包带回家，要多多挑选和参考不同的款式并且多关注有品牌保证的机器。当然，每个人预算大小各不相同，但我们不必为预算不够而感到头疼，因为即使在大品牌中也不乏有价格较为亲民的款式，商场里总有高、低端各种配置的机器任你挑选。此外，你在选择跑步机时还需要考虑到自己的运动情况，你是属于每天都会花费至少一个小时来刻苦运动的人呢？还是属于每周仅能抽出时间运动一次或两次的人？根据自己对于室内运动器材的使用频率高低，可以选择在购买时做出或多或少的预算投入。所以，如果事先知道自己会经常使用跑步机的话，那么要用一个好价钱买一个质量更好的机器。但是，如果你只是偶尔跑跑步锻炼一下，那么可以买一个功能不那么强大的跑步机。

### 跑步机保养外观

1、要定时对跑步机底下的区域进行清理和擦洗。清理跑步机底部的时候，要将整个机架移开，将跑步机底部区域完全清理。这是因为我们在使用使用跑步机的时候，鞋底的灰尘和泥土会被跑步机的跑步带带到跑步机底部，长时间就会积累很多。

2、在每天使用完跑步机后，用干燥的毛巾将跑步带的内侧及跑步板从前边都后的擦拭干净。如果不擦拭的话，很容易会造成跑步机故障，这主要是由于如果长期不清理跑步带与跑步板之间的灰尘，这些灰尘很可能会粘粘到跑步机的前后滚轴上，使跑步带的阻力增大，摩擦增大，终导致跑步机故障。

3、对跑步机的周围每天做一次清洁，使跑步机的周围没有灰尘和杂物。之所以要清洁跑步机的周围，主要是因为人在跑步的时候，跑步机的跑步带与与跑步板之间会产生摩擦静电，静电会吸收跑步机周围的灰尘，进而使跑步机周围沾染灰尘，如果不清理的话，会越积越多。

跑步方法：合理的使用跑步机上的坡度调节功能

几乎所有的跑步机都有坡度调节功能，给用户跑步机上跑步增加了新的乐趣，但是有很多的跑步爱好者认为，这个坡度调节与地面上的跑步没有什么区别。这种观点是错误的，其实，他们之间还是有区别的，据专家实验结果证实:当我们的坡度调节增加5个度数后，每分钟的心跳就增加10-15次，这说明，调节上的坡度可以有效的增肌跑步运动的强度。但是这个时候需要注意，不要超过自己总心率的80%。此外利用坡度的大步中速走也可以达到很好的提臀效果。