

# 员工健身房跑步机多少钱一个 跑步机多少钱一个 北京奥力来健身

产品名称	员工健身房跑步机多少钱一个 跑步机多少钱一个 北京奥力来健身
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

### 上跑步机跑步前要休息好

休息切忌疲劳“硬撑”

上跑步机跑步前要休息好，跑步机多少钱一个，否则会因为过于疲劳而引起身体不适。如果觉得有些疲劳，要和教练进行沟通，让教练根据实际情况减少跑步的量，不要盲目坚持一定要完成制定的所有锻炼量，员工健身房跑步机多少钱一个，“硬撑”很容易会让身体出现问题。

以上内容由北京奥力来健身有限公司为您提供，欢迎各位朋友拨打热线电话进行咨询！

### 跑步机的保养知识介绍

定期清洁机身，以及机身下方的灰尘。建议用棉质软布轻轻擦拭。不要使用酸性清洁剂。

定期检查跑带和跑板之间是否有异物；例如香口胶，小生物等。如果发现异物，应当立即清除。

定期检查跑带的松紧，以及是否有跑偏现象。

定期检查跑步机的紧急制动功能，确保安全有效。定期在跑带和跑板之间，涂抹硅油；确保跑带顺滑运转。

以上内容由北京奥力来健身有限公司为您提供，今天我们分享的是健身器材的相关内容，希望对有需要的朋友能有所帮助！

## 跑步机的保养知识介绍

注意身体位置：要站在跑带的中间部位，太靠前容易踩到底座，太靠后容易被甩出去，当然，也不要跑偏。

从走步开始：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，减脂效果相对更好。

慢慢停下来：虽然你努力向前迈步，多功能跑步机多少钱一个，但身体还是始终停在原地，这让大脑有些迷惑，所以刚下跑步机可能会感觉眩晕，逐渐把速度降下来就不会出现这种情况了。

以上内容由北京奥力来健身有限公司为您提供，希望对有需要的朋友能有所帮助！

员工健身房跑步机多少钱一个-跑步机多少钱一个-

北京奥力来健身由北京奥力来健身有限公司提供。北京奥力来健身有限公司（[www.active.cn](http://www.active.cn)）是北京顺义区健身的企业，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在奥力来健身领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创奥力来健身更加美好的未来。