

# 室内健身器材安装 永宁室内健身器材 户外大有健身器材

产品名称	室内健身器材安装 永宁室内健身器材 户外大有健身器材
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

热身:时间5~10分钟速度别超过8

如果你想利用跑步机进行热身或放松，时间控制在5~10分钟即可，而速度也不要超过8，尤其是在进行准备活动的时候循序先用4.5的速度跑3~5分钟，接着用8的速度跑2~3分钟，再降到5的速度跑3~5分钟。这样可以避免体力的不必要消耗。坡度用0%~4%就可以。

坚持是健身的一个基本前提条件，跑步同时也是一个锻炼意志的方法，长期的坚持奠定了健身成功的基础。这不仅仅是这个行动的坚持，而是我们思想意识的一种坚持，也正是这种坚持造就了我们健康的身体。

中端家用跑步机多少钱？

中端家用跑步机的款式是多的。其跑步区域相对产品要小一些，但是足够普通身材的人使用。它可以调节速度和坡度，同样具有防静电防打滑跑道，以及较大的蓝色液晶显示屏，可以显示速度、时间、距离、卡路里、心率、坡度等数据。只是不能用来观看视频和上网。不过中端产品大都有MP3接口，可以用来听音乐。另外，它还像产品一样，具有手握式心率测试功能。中端家用跑步机价格一般3000-5000元左右。

1965年北欧芬兰唐特力诞生了全球第1台家用的跑步机，设计师根据传送带的原理改变而成。一个合适的心率，持久运动，才会消耗少量糖分，大量脂肪，才会达到减肥效果。心率过高，消耗的大部分是糖分，很少脂肪，达不到减肥瘦身，反而对身体也有危害；心率过低，对身体没有危害，但是减肥效果不好。大有健身器材公司专业从事室内健身器材跑步机的销售，如果需要请拨打图片上的联系方式联系我们

。