

## 室内运动器材图片 大有健身器材公司 城西区室内运动器材

产品名称	室内运动器材图片 大有健身器材公司 城西区室内运动器材
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

室内运动器材减肥:时间30~40分钟

因为消耗体内脂肪要在中等强度运动半小时到四十五分钟后才开始，所以，使用跑步机时一定要控制好时间和速度。将时间设定为30~40分钟，如果还要进行其他运动，可以减少时间但不要低于20分钟，而速度的设定因性别不同存在差异，男的在6.5公里/时，而女的则在5.5公里/时。而且要注意跑步时手臂的摆动，不要扶在扶手上，因为这样可以消耗更多的能量，也更自然安全。

家用跑步机多少钱？

家用跑步机通常有加宽加长跑道，承重量很大，个大体胖的人用起来也不会感觉到局促。另个，产品的功能也非常丰富，比如强大的避震缓冲功能、超级静音、可折叠、可四轮移动。有的还配备了强大的影音功能，比如超大的LCD显示屏，除了能够看到即时速度和心率，还可以听音乐看电影看电视。另外，还有多种跑步模式可供选择。有的甚至有WIFI功能。除了跑步，品牌还可用来当作甩脂机，可以用来作仰卧起坐、俯卧撑、扭腰等活动。产品功能多，用起来自然方便舒适，当然价格也不菲，家用跑步机价格约在3000-5000元之间。

## 跑步机上减肥优势

- 1、据研究发现，在跑步机上跑步所消耗的体力比在马路上跑步消耗的体力要少一半左右，也就是说，以较少的体力消耗获得较好的锻炼效果。
- 2、很多多功能跑步机内置了多种跑步程序，可以根据自身的情况选择不同的锻炼方式，以达到较好的锻炼效果。
- 3、如果您是用双层跑步机进行锻炼的话，那么由于它具有比较好的减震功能，可以有效的减少由于跑步落地时的冲击对膝盖的伤害。
- 4、室内运动器材上锻炼不受户外天气状况的影响，无论刮风还是下雨都可以持续进行跑步机锻炼；此外，在户内进行跑步锻炼还会免受户外沙尘天气的影响以及温度过冷或者过热的影响。也就是说，户内跑步机健身环境相对稳定。