

室内健身器材 户外大有健身器材 女生室内健身器材

产品名称	室内健身器材 户外大有健身器材 女生室内健身器材
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

室内健身器材的有效跑带面积：有效跑带面积可以提供一个安全舒适的跑步环境，一般情况下，有效跑带面积至少要达到1100*350mm。不要为了省些钱买一个有效跑带面积较小的跑步机，应该在自身财务承受的情况下，买一个有效跑带面积尽可能大的跑步机。笔者经过自己的跑步实践，建议选择有效宽度400mm左右的跑步机应该是相当舒适了。当然更大的有效跑带面积，要求跑步机具有较大的输出功率才能保证其运行顺畅。如果有效跑带面积在1200*400mm左右，其持续输出功率应该在1.75Hp才能满足要求。

室内健身器材是否具有折叠和辅助移动装置，毕竟一台跑步机其占地面积一般都在1700*750mm左右.如果具备折叠和移动功能，在平时不用时可以节省空间，方便家居生活。

在跑步机上跑步会很无趣，的确，闷在房间或健身房默默的锻炼，容易觉得无聊和疲惫。在室外路跑，空间很开阔，而且也有风景可以欣赏，呼吸新鲜的空气，不会觉得枯燥和压抑。

英国的科学家曾经做过一个实验，找了9名男性跑者，先让他们在外面马路上跑，并监测了能量消耗情况。然后，安排他们在相同速度、不同倾斜角度的跑步机上跑。研究显示，在角度为零的情况下，路跑的能耗更大些。原因是因为户外跑步更易受到风的阻力，因此会消耗更多的能量。另外，在跑步机跑步时

身体中心的垂直移动会较少，即整个身体的上下移动会减少，因此身体在跑步时所需做的功较少。

跑步在运动锻炼当中是为常见的一种有氧运动。但是现在随着科技的进步，家里或者是一些健身房当中都有跑步机，那么很多人就会问到：用跑步机跑步和在户外跑有什么不同呢？户外跑是人类原始的锻炼方式，只要穿上跑鞋，走出家门，就可以开始奔跑了。户外跑可以跑到不同的地方，容易让你获得新鲜感和满足感，而且还能感觉到自己跑了多远距离，特别是离终点越来越远的感觉，能持续产生激励的作用。