

# 东营室内运动器材 大有健身器材公司 室内运动器材什么品牌好

产品名称	东营室内运动器材 大有健身器材公司 室内运动器材什么品牌好
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

西安大有体育健身器材有限公司分享：室内运动器材速度考虑跑步机，它分为机械式跑步机和电动跑步机。年龄较大的人员可以选择机械型跑步机，它是一种主动式的跑步方式，跑步的快慢由自己掌握，使用者可根据自身状况进行散步、慢跑或快跑。年轻人可以选择电动跑步机，它是一种被动式的跑步方式，根据自身体能首先设定跑步速度，强行训练者按此速度进行跑步

在跑步机上跑步时必须穿鞋

很多人家里有跑步机，光脚跑步。跑步机的震动会对腿部关节造成不必要的伤害，脚底出汗，还容易滑倒；穿双厚袜子能起到一定的减震效果，但毕竟袜子没有运动鞋底的弹性，代替不了运动鞋的作用。所以，在跑步机上运动，穿双慢跑鞋，慢跑鞋比普通鞋要轻，鞋底也比较软，适合在跑步机上用。如果没有，普通的运动鞋也可以，但是要选择较轻的，底子不要太厚。

所谓的跑步机跑伤膝关节，大部分原因是跑步速度跟不上跑带速度，因此，跑者设定速度时切忌过快；另外，虽然一些跑步机上为跑者提供了各种跑步模式，不过为了更好的体验，根据自身情况适当调整。

坡度：应控制在0~10%之间，在1%~4%时跑步比较轻松；

速度：跑步速度一般选在5~10，开始是选择速度为4~6的快走，适应之后可逐渐增加至6~8的慢跑；