

商用跑步机一台多少钱 商用跑步机 奥力来健身

产品名称	商用跑步机一台多少钱 商用跑步机 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

跑步机——热量消耗

跑步机算是健身房里消耗热量较多的几个器械啦！很多人都觉得跑步是纯粹的下肢运动，但实际上跑步的特征是几乎所有大肌群参与，商用跑步机，并且由大肌发力传导到末端。

所以其实，跑步算是全身类的运动，而非单纯的腿部运动。因此，跑步的热量消耗也是全身性的、比较高的。尤其是不同的跑步速度，对热量的消耗也是不大相同的。

以60Kg的女性和80Kg的男性为例，从6km/h的慢跑开始，到14.5km/h的快跑，热量的消耗是非常客观的。男性跑12km/h的热量基本就过1000kcal了。这大概相当于你坐在那里工作8-10个小时左右。

虽然大部分人跑不了这么快、持续不了这么久，但仍然可以作为参考。

北京奥力来健身有限公司专业致力于健身器材，如需了解更多详情，欢迎与我们沟通!

在跑步机上可以快走吗

至于很多人喜欢在跑步机上快走，其实这也是很不错的运动，尤其适合体重和体脂相对较大的朋友。因为我们多次多次强调过，体重大、体脂高的朋友进行伴有强烈冲击的有氧运动，商用跑步机哪个品牌好，非常容易引起脂肪和身体组织的共振，从而伤害到身体。而相比跑步，快走确实可以相对更少的引起膝关节的损耗。

相比跑步，快走对膝盖的损伤更小

TIPS

当国人的BMI大于24，体脂率男性过25%，女性过30%就算大体重了。

如果没有相关的体脂数字，可以看看自己的腰围，一般男性腰围过85cm，女性过75cm，就已经不太适合激烈的有氧运动了。

然而，跑步机上跑和走的热量燃烧还是有一定的差距的，商用跑步机一台多少钱，跑步明显比走路燃烧的热量更多，所以体重正常的同学，想要减肥效果好的话，能跑起来，尽量还是不要走。

但对于体重大的朋友，先用力量训练和平缓一些的有氧把体重和体脂降下来再去做相对激烈的跑、跳之类的训练，商用跑步机品牌排行榜，才是保护自己的关键。

想要了解更多健身器材的相关信息，欢迎拨打图片上的热线电话！

使用跑步机是需要合理调节

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，要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；

如需了解更多健身器材的相关信息，欢迎关注北京奥力来健身有限公司网站或拨打图片上的电话询！

商用跑步机一台多少钱-商用跑步机-奥力来健身(查看)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)是一家从事“健身器材”的公司。自成立以来，我们坚持以“诚信为本，稳健经营”的方针，勇于参与市场的良性竞争，使“奥力来健身”品牌拥有良好口碑。我们坚持“服务为先，用户至上”的原则，使奥力来健身在健身中赢得了众的客户的信任，树立了良好的企业形象。特别说明：本信息的图片和资料仅供参考，欢迎联系我们索取准确的资料，谢谢！