

室内健身器材批发 绵阳室内健身器材 户外大有健身器材

产品名称	室内健身器材批发 绵阳室内健身器材 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

室内健身器材按功能分类：单功能跑步机从结构上分为两类，一类是滚轮式跑步机，一类是平板式跑步机。滚轮式跑步机工作时噪音很大，已被淘汰。平板式跑步机是由人主动在上面运动，所以使人感到与普通跑步一样。它的电子表可帮助训练者记录下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标。使您随时了解自己的训练情况，进行有目的的调整。

跑步过程中，脚掌落地时受到的冲击力差不多是体重的5倍，中心前倾会给腿部和脚部关节带来更大的冲击力。在跑步机上锻炼时一定要收腹挺胸、收紧腰背部肌肉。

在家使用跑步机时不能光脚跑步或只穿袜子。因为光脚跑步时，跑步机的震动会对膝、踝等关节造成不必要的伤害，脚底出汗还容易滑倒。仅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。所以，在跑步机上运动要穿慢跑鞋。

因室内距部并无妨呆办法，所以请你在十分钟的试距过程中，记住以下十个要点，因为这有可能是你未来使用跑步机时感到身心舒畅或身心俱疲的征兆：

(1) 马达：运转时是否平顺而无震耳的噪音。

(2) 跑带：速度设定后，跑带是否运作稳定，注意有无间断、打滑或者偏离中心的现象。

(3) 跑步面积：对你的跑步步伐来说，是否有足够的空间，而表面稳固、灵活。

(4) 操控性：这些功能使用是否适当且容易操作。