深圳室内健身器材 大有健身器材公司 室内健身器材工厂

产品名称	深圳室内健身器材 大有健身器材公司 室内健身器材工厂
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

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。

中端家用跑步机多少钱？

中端家用跑步机的款式是多的。其跑步区域相对产品要小一些，但是足够普通身材的人使用。它可以调节速度和坡度，同样具有防静电防打滑跑道，以及较大的蓝色液晶显示屏，可以显示速度、时间、距离、卡路里、心率、坡度等数据。只是不能用来看视频和上网。不过中端产品大都有MP3接口，可以用来听音乐。另外，它还像产品一样，具有手握式心率测试功能。中端家用跑步机价格一般3000-5000元左右。

不要在跑步机上小步跑

慢跑的速度大概在6-8km，这也是慢跑的速度，在这个速度的范围你进行跑步机上慢跑运动，虽然速度不快，但是很有效果，这也是大部分的跑步机跑步爱好者喜欢的速度。但是要切记，不要使用小步幅进行锻炼，因为小步幅使自己的心率下降，我们的热量消耗不够，达不到锻炼效果。西安大有建议从4-6公里/小时的走步速度开始，逐渐过渡到跑步。此外，快步走能更多利用脂肪来供能，-脂效果相对更好。