

保定室内健身器材 户外大有健身器材 室内健身器材厂家

产品名称	保定室内健身器材 户外大有健身器材 室内健身器材厂家
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

西安大有健身器材有限公司分享：跑步机，是常用的健身器材，也是在家中健身爱好者必备的日常健身设备。可是对于一个初次选择跑步机的用户来讲，如何才能正确选购跑步机？听：听跑步机电机的运转声音，马达是否运转平稳，噪音是否正常电机是跑步机的核心，质量好的电机相对而言的噪音会比较低，整机的震动也比较小，这是购买跑步机的重中之重。

在用室内健身器材跑步机之前应该先进行热身。不做热身：上跑步机前如果不做热身活动，是很容易造成大腿、小腿肌肉拉伤的。压腿、下蹲、拉伸肌肉、屈伸关节等能提高肌肉的温度，使肌肉变得更加柔软。

速度设定太快：健身者使用跑步机首先要了解自己的运动极限。如果体力跟不上，设定的跑步速度过快，就容易出现节奏跟不上的情况，很容易摔倒，这是“新手们”常会遇到的问题。上跑步机后应先进行慢走、慢跑等“动态”热身，再慢慢加大运动量，此过程以10—15分钟为宜。此外，下跑步机时也应该逐步减慢速度，以免出现眩晕感而摔倒。

跑步机对体重大的人来说真的伤膝盖，甚至对我老婆这种55kg的来说也是稍有不慎就膝盖疼，虽然真的有效，我在跑步机上有一个月靠6km时速快走配合器械瘦了11kg。但是后半月板2度损伤。。。没办法，跑步的动作确实是要特别调整的，我请教过专家，这个是要练的。捎带说下，按照有些健身专家的意见是不是“跑步机你这么跑就错了，要半蹲着跑，这样才能全都练习到”。