

西安室内健身器材 室外大有健身器材 室内健身器材专卖店

产品名称	西安室内健身器材 室外大有健身器材 室内健身器材专卖店
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

跑步机的速度和坡度调节功能：这两点要根据自己和家人跑步机锻炼的情况来定，在选购的时候就应该了解跑步机的预设速度和坡度调节功能是否满足自身的需要。

跑步机功能切换时的稳定性如何：有些时候，我们需要在跑步锻炼的时候随时切换跑步锻炼的模式，如果在跑步模式切换的时候，跑步机反应剧烈致使身体摇晃，这样的跑步机的稳定性就很差。

室内健身器材安全使用

在任何健身俱乐部里进行运动之前，都要做身体测试，如果你有疾病过敏史，还需要有医生的证明,安全永远是位的。

穿合适的服装，尤其是运动鞋，一定要选择一双舒适,合脚的运动鞋。

使用跑步机前要先检查跑步机的放置是否稳定，台面是否干燥。

在开始运动之前双脚要站在跑步机两侧的脚踏部分，并且把紧急制动夹片夹到衣服上。当所有都调试完毕，跑步机开始转动的时候，再把脚放到跑步机的台面上，如果是次使用，需要把双手扶在两侧的扶柄

上。

运动的时候眼睛要看前方，不要突然扭头，更不要回头，否则会让你失去平衡。

如果你的平衡感不好，跑步的时候不要手持重物。

不要在跑步机上倒跑，或者做一些危险动作。

结束训练时要让自己的心率下降到每分钟120下以下才可以按停止键。

下跑步机的时候一定要等台面完全停稳，很多事故都是在运动结束时发生的。

如果你的体重超过140公斤，就不要"折磨"跑步机了。

新手使用需要双手扶两侧护手待适应跑步节奏后才能放开自由跑动。

跑步时的运动心率是人体状态的显示器，在欧美，监控心率合理的控制自己的运动强度与科学健身已经十分普及的概念，心率健身也成为了很重要的健身指标。在中国目前只有少数运动者意识到去监控自己的运动强度。将自己的运动心率控制在合理目标值范围，可以轻松达到减肥效果同时避免了运动过渡带来的伤害。而且更重要的是，运动可以锻炼人的心肺功能，运动适量长期坚持，可以减少各类疾病的发生