

商用跑步机哪有卖 跑步机哪有卖 北京奥力来健身

产品名称	商用跑步机哪有卖 跑步机哪有卖 北京奥力来健身
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

跑步机的保养知识介绍

定期清洁机身，以及机身下方的灰尘。建议用棉质软布轻轻擦拭。不要使用酸性清洁剂。

定期检查跑带和跑板之间是否有异物；例如香口胶，跑步机哪有卖，小生物等。如果发现异物，应当立即清除。

定期检查跑带的松紧，以及是否有跑偏现象。

定期检查跑步机的紧急制动功能，确保安全有效。定期在跑带和跑板之间，涂抹硅油；确保跑带顺滑运转。

以上内容由北京奥力来健身有限公司为您提供，今天我们分享的是健身器材的相关内容，希望对有需要的朋友能有所帮助！

使用跑步机的其他注意事项

1、循序渐进，控制运动量。上跑步机后从慢走、慢跑等“动态”热身开始，多功能跑步机哪有卖，这个过程建议持续10-15分钟。运动时间需结合身体状况调节，商用跑步机哪有卖，一般40分钟为宜。

2、注意跑步落地方式。之前专门讲过这点，即遵循脚跟到脚掌的弧形过渡落地方式，尽量轻轻落地。如果脚掌直接踩地，地面的反作用力通过骨骼传到脊椎和大脑，很容易造成头晕哦~

3、参考较佳心率范围。有氧运动较佳心率= (220-年龄) × (60%~80%)。假如你现在20岁，那么心脏每分钟跳动120~160下，就是你的较佳运动心率波动。维持在这个范围内跑步，血液可以给心肌供给足够的氧气，有利于脂肪燃烧系统加强。一旦超过自己有氧运动较佳心率，请立即降速让心率回到正常的律动状态，以免发生意外。

想了解更多公司信息，您可拨打图片上的电话咨询！北京奥力来健身有限公司竭诚为您服务！

首先患有以下症状的跑者使用跑步机要注意咯！

心脏病跑者

跑步时对心脏负荷能力的要求也比较高，一旦发生意外，对于有心脏病的跑者而言十分危险，因此不建议这类人群使用。

骨质疏松跑者

由于跑者在跑步机上跑步会长时间保持相同的速度、步频和步幅，对骨骼的压力和关节的反复磨损较大，因此不建议骨质疏松、有关节问题、半月板或韧带损伤以及做过关节人工置换的跑者利用跑步机训练。

肥胖跑者

如果你比较肥胖且体重超过100kg，那么请放过自己也放过跑步机吧。

其次要保持正确的姿势！

正确的姿势是保证效果、避免受伤的基本要求，健身跑步机哪有卖，在跑步机上跑步的姿势与平地跑步大致相同，不过也有一些特别需要注意的地方。

以上是由北京奥力来健身有限公司发表内容，如有需要，欢迎拨打图片上的热线电话！

商用跑步机哪有卖-跑步机哪有卖-北京奥力来健身(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) 为客户提供“健身器材”等业务，公司拥有“奥力来健身”等品牌，专注于健身等行业。欢迎来电垂询，联系人：黄先生。