

家用跑步机价格 奥力来健身 跑步机

产品名称	家用跑步机价格 奥力来健身 跑步机
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

如何安全地利用跑步机进行锻炼？

热身 先慢走慢跑再加速

在跑步机上跑步之前，要先做好热身运动，主要包括拉伸和压腿等动作。热身的时间大概是五六分钟，另外上跑步机后要先慢走，再慢跑，家用跑步机价格，然后才是快速的跑步，慢走和慢跑的时间加起来也在5、6分钟。在跑步快结束的时候，也要逐渐减速，不能马上就停下来。

循序渐进可以让身体更加适应跑步的节奏，跑步机上有‘制动按钮’，是可以迅速让跑步机停止工作的，这是一个应急按钮，跑步机，一般不要去使用。如果跑步速度比较快，使用这个按钮很容易让人摔下来。

北京奥力来健身有限公司致力于健身器材，如您想了解更多您可拨打图片上的电话进行咨询！

如何安全地利用跑步机进行锻炼？

运动量连续跑步不要超过1小时

就是一定要注意跑步的量。有些人为了减肥，以为跑得越多越好，其实过量跑步对身体是不好的。从强度来看，180减去年龄的数字，是比较安全的每分钟的心率数字，如果是初跑者这个数字还需要再降低一些。跑步者一定要注意自己的心率数据，强度不要太大。

跑步机上连续跑步的时间不要超过1个小时，否则对膝关节等都会有伤害。每个人可以根据自己的身体情况来决定跑步时间，一次在40分钟左右比较合适。

以上是由北京奥力来健身有限公司发表内容，如有需要，欢迎新老客户莅临！

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，多功能跑步机专卖店，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！

家用跑步机价格-奥力来健身(在线咨询)-跑步机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)有实力，信誉好，在北京顺义区的健身等行业积累了大批忠诚的客户。公司精益求精的工作态度和不断的完善创新理念将促进奥力来健身和您携手步入辉煌，共创美好未来！