

北京奥力来健身公司 多功能跑步机一台多少钱 跑步机一台多少钱

产品名称	北京奥力来健身公司 多功能跑步机一台多少钱 跑步机一台多少钱
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

晨跑和夜跑

一是晨跑。晨跑一般可以空腹，因为跑完再吃早饭比较好，安排合理的话，晨起喝一杯水，上厕所排空（半路要拉屎找不到厕所拉野屎的悲惨遭遇你们不想经历吧），然后出门跑步，40分钟左右，跑完洗澡吃饭再上班上学，一天精神都不错，跑步机一台多少钱，老王曾经有一段时间是早上跑完半马再去上班，很早就要起来，多功能跑步机一台多少钱，有点累，不推荐LSD安排在非周末时间的晨跑。如果有低血糖，可以晨起后吃根香蕉、一小块的糕点、一小把葡萄干或者其他什么小点心，再跑步。

二是夜跑，注意饭后两小时跑和不要临睡前跑就可以。

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！

跑步机简介

跑步机是家庭及健身房常备的健身器材，而且是当今家庭健身器材中较简单的一种，是家庭健身器的较佳选择。1965年北欧芬兰唐特力诞生了全球第1台家用的跑步机，设计师根据传速带的原理改变而成。这台跑步机诞生代表了现代意义上真正的家用跑步机，欧美国家的人开始接受家里的跑步。不过开始的跑步机，也只能在上面快走，跑步有点不舒服。

本信息由北京奥力来健身有限公司为您提供，如果您想了解更多产品信息，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！

跑步机——热量消耗

跑步机算是健身房里消耗热量较多的几个器械啦！很多人都觉得跑步是纯粹的下肢运动，但实际上跑步的特征是几乎所有大肌群参与，健身跑步机一台多少钱，并且由大肌发力传导到末端。

所以其实，跑步算是全身类的运动，而非单纯的腿部运动。因此，跑步的热量消耗也是全身性的、比较高的。尤其是不同的跑步速度，对热量的消耗也是不大相同的。

以60Kg的女性和80Kg的男性为例，从6km/h的慢跑开始，到14.5km/h的快跑，热量的消耗是非常客观的。男性跑12km/h的热量基本就过1000kcal了。这大概相当于你坐在那里工作8-10个小时左右。

虽然大部分人跑不了这么快、持续不了这么久，但仍然可以作为参考。

北京奥力来健身有限公司专业致力于健身器材，如需了解更多详情，欢迎与我们沟通!

北京奥力来健身公司-多功能跑步机一台多少钱-跑步机一台多少钱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！