

跑步机价格 专业跑步机价格 奥力来健身

产品名称	跑步机价格 专业跑步机价格 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

跑步机训练效果不如路跑？

跑友们认为跑步机训练效果不如路跑，大多讲的是跑步机由于有履带的带动，让跑者只要顺着履带的动力把后摆的腿提起，就能持续在原地跑步，和平地跑步相比少了推蹬前进的力量，所以跑起来会较为省力。

但这个只要在跑步机跑步时稍微加一些坡度就可以解决，有研究表明，将跑步机的坡度提升1%，就可以基本完全模拟路跑时的状况，企业健身房跑步机价格，即弥补室内跑步没有风阻，以及跑步机原地跑，缺少跑姿势中“落下”这一环节的缺憾。

以上就是关于健身器材的内容，本文内容由北京奥力来健身有限公司整理。

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，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!

选择跑步时间的原则

饭后两小时才能跑

人吃完了饭，血液集中在胃部，用以帮助消化，所以人吃饱了容易犯困，部分原因就是大脑血液不足，供氧量降低，另外副交感神经开始促进胃液分泌和胃的蠕动。

而跑步，由于运动的需要，大量的血液会流向四肢，这就和消化系统抢血液了，跑步还会让交感神经（主导紧张、兴奋）兴奋起来，跑步机价格，饭后一跑步，嘿！两神经打起来了，结果可想而知，跑步也跑不好，专业跑步机价格，消化也消化不好。

其次大家都知道，胃里塞满了食物，跑起来，咣叽咣叽的很不舒服，胃部蠕动加上跑步时的颠簸，进口跑步机价格，很容易引发呕吐。饭后两小时，胃部已经没有大量的食物剩余了，这时候跑就比较好。吃得越少，跑和吃的间隔时间可以越短。

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！

跑步机价格-专业跑步机价格-奥力来健身(推荐商家)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）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。奥力来健身——您可信赖的朋友，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，联系人：黄先生。