

广西钟山家用款小型多功能可折叠跑步机

产品名称	广西钟山家用款小型多功能可折叠跑步机
公司名称	广西南宁星之健体育设施有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	南宁市高新区高新大道
联系电话	18776952697

产品详情

** 随着社会的快速发展，上班族的工作压力越来越大，身体被透支的比较严重，白天努力工作，下班就很难在抽出时间出门去锻炼身体了，宁可躺着，也不愿坐着，亚健康的症状就出现了，表现为记忆力下降，注意力不集中，思维缓慢，反应迟钝，不良情绪，不自信，感不够。导致亚健康的主要原因有：饮食不合理、缺乏运动、作息不规律、睡眠不足、精神紧张、心理压力大、长期不良情绪等。想要改变这种情况，就需要行动起来，参加健身锻炼，拥有好身体。下面为大家介绍几种改善身体健康的常见室内健身器材以及他们的优点。

**跑步机是家庭及健身房常备的健身器材，是家庭健身器材中简单的一种，是家庭健身器的选择。

**跑步机的功效： 减肥 练心肺 热身。

**跑步机跑步比实地跑出更多距离，是目前国际流行并被医学界和体育界给予高度评价的有氧健身运动，是保持一个人身心健康有效健身方式，也越来越受到大家的喜爱。但由于城市环境，很多人无法享受脚踩泥土、贴近大自然的跑步，所以跑步机就成了健身者，特别是想快速减肥的女性的。运动时，跑步机上的电子表可帮助你记下时速、时间、心率、热量、节拍、距离等指标，使运动者随时掌握自己的身体情况并进行调整。在跑步机上走或跑，从动作外形上看，几乎与平时在地面上走或跑一样;但从人体实际用力看，它比陆地走或跑省去了蹬伸动作。正是这一点使健身者感到十分轻松自如，并比在陆地多跑1/3的路程，能量消耗也大于陆地训练。

**基本与普通单车相似，包括车把、车座、蹬板和轮子几个部分，车身稳固地联结为一个整体。与普通单车不同的是，它的结构可以做很大的调整，使骑行的人感觉更。上车之前，首先要决定座位的高度，通常这个高度以自己站在地面、抬起大腿并与地面水平时的高度为准，这样在骑行时，大腿与小腿的夹角不会过小，从而减轻了膝盖的负担，避免其受到损伤;然后以座位的位置决定车把的位置，手扶在车把前方，手肘靠在把位上合适，身体要紧凑，手臂伸向前方不觉得吃力就好。车把的高低也可以根据骑行者的身材升降。