

热线电话:66778866 (24小时)

记者:焦琳 电话:18739080601
编辑:高亚恒 电话:18638358862
(9:00-12:00 15:00-18:00)

帮办

有啥不方便 大家帮你办

“帮您‘玩转’健身器”系列报道

专家传授秘诀 帮您“玩转”健身器

今起,本报将刊发系列报道,介绍我市几种常见健身器材的正确使用方法,敬请关注

□记者 徐翔 通讯员 刘杰

转腰器、蹬力器、划船器……如今我市的小区里、公园中,各种各样的健身器成为大伙儿健身、娱乐的好伙伴。过了一个冬季,许多人发福了,趁着春暖花开的好天气,人们纷纷来到户外活动筋骨。

那么,如何选择适合自己的健身器材呢?各种健身器材的正确使用方法是什么?练多长时间比较好呢?在我们的调查中,80%以上的市民对此毫不知情,甚至有人说:“别人怎么玩儿我就跟着怎么玩儿。”

如果您也抱着这样的想

法使用健身器材,那可要当心。

洛阳师范学院体育学院体操教研室副教授薛予阳表示,小区里、公园中的健身器材有助于人们增加肌肉的力量、提高心肺功能、增强身体柔韧性、平衡能力等。但每种健身器材都有自己的使用方法,如果没有用科学、正确的方法使用它们,不但起不到应有的锻炼效果,还会增加受伤的概率,长年不规范的使用还会造成积累性的关节损伤、韧带拉伤、肌肉拉伤等“暗伤”。

薛予阳说,使用健身器材锻炼身体,首先要掌握科学的运动量:每天1次至2

次,每次30分钟至40分钟,每周锻炼3次至6次即可。

使用健身器材前要热身5分钟至10分钟,可活动一下关节或进行慢跑。一般来说,健身器材使用者的体重不要超过100公斤,而且,很多器材都是“一个萝卜一个坑”,不建议多人使用同一个器材或站在同一个位置上。

不同的健身器材该如何正确使用呢?薛予阳挑选了几种常见的健身器材,为大家传授秘诀。本报将刊发数篇稿件,对三位扭腰器、太空漫步机、上肢牵引器等常见的健身器材进行介绍,敬请关注。

三位扭腰器

●主要功能

锻炼腰部和髋部,增强腰、背肌肉的力量和柔韧性,老、中、青均适用。

●使用方法

站在扭腰器上,双脚约与肩宽,双手握住扶手,上体略向前倾,保持平稳。收缩腰、腹部肌肉,通过双手固定上身产生的对抗力,使下肢左右转动。转腰时,上身应挺直,小腹尽可能绷紧,双腿直立或微弯曲皆可。



●特别提醒

该器材能够改善腰椎、胸椎、骶椎和髋关节的灵活性,放松腰椎和骶椎的肌肉与韧带,缓解腰肌劳损及周身乏力。对于长期伏案工作造成的肩酸背痛、颈部僵硬有很好的放松效果。锻炼时幅度不要太大,出现头晕目眩的情况应立即停止。

老年人在使用该器材时,为了防止拉伤腰部肌肉,切忌用力扭动,扭动的幅度不宜超过180度。扭腰器运动属于肌耐力练习,偏向于有氧和柔韧性训练,应采用较低强度,每周锻炼5次至7次,每次3组至4组,每组10次至20次,锻炼10天左右可适当增加幅度。患有腰椎病等腰部疾病的人发病期间不可使用。

●注意事项

如果锻炼不当,会造成腰部肌肉韧带扭伤,甚至导致腰椎间盘突出。所以,锻炼时应特别注意强调大幅度、慢速扭腰,此外,如果运动时腹痛,可以放慢运动节奏或降低扭腰幅度,症状严重的应停止运动。

绘图 焦雅琦

爱心对对碰 温暖你我他

大家 帮大家

社区合唱队想找 免费教音乐的老师

最近,为了给社区合唱队找音乐老师,洛龙区开元路办事处天元社区的几名工作人员很发愁。“原来的音乐老师免费教了很多年,如今有事不能来上课了。”天元社区的主任刘洋说,近日,社区工作人员陆续在辖区内的几个小区里搜罗“好声音”的老师,却迟迟没有找到合适的。

天元社区合唱队有专门的音乐教室,电子

琴、二胡、音响等乐器及设备很齐全,合唱队每周开课1次,每堂课约2个小时。合唱队有近50名成员,他们想找一个懂音乐知识、待人热情、愿义务教学的音乐老师,由于合唱队的成员大多是中老年人,因此,希望音乐老师能既耐心又细心。如果您愿来免费做音乐老师,欢迎您拨打65866650或13939923928联系天元社区的工作人员。

儿子给他买的皮衣太大了 谁能帮他改一下

“这皮衣我穿上太大了,不知道有没有高手能帮忙改一下?”昨日,市民郭先生致电本报,希望有“能人”帮他改皮衣改小。

郭先生说,这件皮衣是儿子四年前从俄罗斯带回来的,料子和款式都很好,就是自己穿上太大了。于是,好好的衣服只

能闲置着。

郭先生找过许多亲朋好友,但也没找到会改皮衣的“能人”。“儿子大老远给我买的,我真想美美地穿上。”郭先生说。

读者朋友,如果您有这门手艺或知道哪里能改皮衣,不妨拨打18037969070帮帮郭先生。

原声 发布

市民潘女士:我是涧西区的居民,家里有些20多岁女孩穿的上衣和裤子。虽然穿过几次,但还是比较新的,放在家里感觉挺浪费的,希望送给有需要的人。您可拨打65527999、13623792281与我联系。

市民李女士:我是宜阳县白杨镇的村民,去年种了400多亩朝天椒和湘妃椒,种植之初因为缺乏考虑,导致辣椒成熟后未找到销路。目前,10吨湘

妃椒和2吨朝天椒已经晒干,如果您有销售渠道或者愿意购买,请拨打18625796090与我联系。

市民姚女士:我的弟弟名叫姚友喜,今年24岁,患有血友病。去年父亲去世后,他和母亲相依为命,生活困难,想找个工作贴补家用。由于身体不好,他只能干些不是很费力的活儿,比如在小区里当保洁员。如果您愿意为他提供类似的工作,请拨打13513798136联系我。

<h3>彩钢专栏</h3> <p>每周一至周六刊登</p>		<p>广告热线:63330377 63330677 13939910018 地址:唐宫西路与纱厂南路交叉口中泰商务大厦21楼</p>		
<h4>圣工钢构</h4> <p>专业设计、制作、安装、钢结构车间、厂房 有各种复合板、彩钢瓦、C型钢、二层办公活动房等 市区内免费送货 彩板:13629807977 310国道孙村 钢构:13783150007 李楼工业园</p>	<h4>六联彩钢公司</h4> <p>专营:复合夹芯板、岩棉板、净化板、彩钢瓦、C、Z型钢、楼承板及各种镀锌方管。 设计制作:楼层加顶、活动板房、钢构车间等 总公司:65520276 13343881038 分公司:62277677 13526990100 总公司:龙门大道 分公司:310国道钢材城</p>	<h4>洛阳太亚彩钢有限公司</h4> <p>主营:彩钢复合板、彩钢瓦、岩棉板、C型钢。设计制作:楼房加层、活动板房、钢构工程等。 电话:62278658 15290535888 地址:洛阳310国道钢材城2排0号</p>	<h4>彩钢活动房</h4> <p>可在楼顶加层、可做住室、库房、教室、会议室、办公室。可做钢构车间、临时房、简易房。 电话:13803889457 15303798352 地址:洛阳白马寺翟泉工业园区</p>	<h4>发达彩钢</h4> <p>公司主要产品:彩钢瓦、户外广告牌专用彩瓦、C型钢、复合板、岩棉复合板,设计、制作并安装钢结构车间、厂房、活动板房等。 地址:310国道洛阳钢材城东800米 工程部:15896560775 材料部:13103795999 62237558</p>

□记者 付璇

□记者 徐翔 实习生 朱义正

□记者 焦琳 整理