

# 小区里的健身器械,您都用对了吗

## 扫码看视频,专家手把手教您,家门口健身不伤身

□记者 崔宏远 通讯员 沈鸿灿 梁靓 文/图

在洛阳,户外健身器械几乎遍布社区、公园,全民健身已然成为一种潮流。不过,我们身边的这些健身器械,您真的会用吗?

这不,家住涧西区的廖女士就因为使用不当出了点小状况。前两天,廖女士散步时看到小区有蹬力训练器,一时兴起就坐了上去,结果因为用力过猛,把大腿拉伤了。

专家表示,不少人都是凭感觉使用这些健身器械,对其性能、练习方法以及不同器械适合哪些人群搞不清楚,而这不光影响到锻炼效果,还容易造成运动损伤。

记者采访了市相关专家,请他们告诉您不同器械的功能和正确使用方法,方便您选择适合自己身体状况的器械进行锻炼。(每种器械扫码就能看教学视频哦)



### 太空漫步机

●器械功能:增强平衡能力和全身协调性,提高下肢柔韧性,增强腿部肌肉力量和心肺功能

●正确使用:双腿交替摆动练习。双手握住把手,上体微前倾,两脚踏于踏板上,然后自然交替摆动,摆动幅度根据自身柔韧性,一般两腿夹角以130°至150°为宜,时间以3分钟为宜

●注意事项:使用者双手一定要握牢把手,两脚一定要完全踏在踏板上,以免滑落摔倒,身体不要过分前倾,防止失去重心,摆动幅度不宜过大

●特别提醒:患有骨质疏松症的老人禁用,平时常感觉膝下疼痛且上下楼梯觉得无力的老人,可能会加重病症,患有椎间盘突出的人也最好不要使用



### 太极揉推器

●器械功能:舒展肩部肌肉、韧带,增强肩、肘、腕、膝等部位的活动能力,还能增强身体协调能力

●正确使用:双手揉推练习,使用者两腿呈马步站立,上身保持直立,两手掌稍用力握住手柄,同时向内、向外或一手向内一手向外同时旋转转轮,不同转向可各进行3分钟左右

●注意事项:转轮时,要匀速缓慢进行,用力不宜过猛,以免脱手后转轮碰伤手

●特别提醒:尤其适合老年人使用,能提高身体综合协调能力



扫码订阅  
《洛阳晚报》



扫码关注  
《健康周刊》



### 蹬力训练器

●器械功能:增强下肢肌肉力量,特别是大腿肌肉和腰部肌肉力量

●正确使用:双腿练习,使用者坐于座板上,双手握两侧扶手,双腿弯曲,两脚蹬在前方圆管上,以自身为重量屈伸双腿进行练习,一般每组做15次至30次为宜

●注意事项:儿童和老年人使用时,应尽量减小蹬的幅度,最好有专人看护

●特别提醒:跑、跳、平衡能力弱的人,坚持锻炼可以显著改善



### 柔韧训练器

●器械功能:锻炼腿部、腰背部的柔韧性

●正确使用:使用者坐在座板上,全脚掌蹬在器械蹬板上,弓背双臂并拢前伸,手心向下,用双指尖探触刻度盘上刻度,尽力探触最前刻度。

●注意事项:不要过度拉伸,以免拉伤肌肉或韧带。

●特别提醒:想锻炼身体柔韧性的人,可在尽力探触最前刻度后,身体保持5秒至7秒,效果更好



### 腰背按摩器

●器械功能:按摩腰背部穴位,促进血液循环,缓解腰背疲劳

●正确使用:使用者坐于座板上,手握紧扶手,背部紧贴按摩柱进行运动;使用者也可以背向练习器站立,背部紧贴两个按摩柱滚筒,身体左右移动转动按摩柱进行运动

●注意事项:摩擦时不可用力过大,避免擦伤皮肤,儿童不宜使用

●特别提醒:久坐久站的人最适合使用



### 压腿器

●器械功能:增强腰腿部和肩部的耐力和柔韧性,增加关节灵活性

●正确使用:正压腿、侧压腿,身体正对、侧对或是背对器械,一腿伸直支撑,另一腿根据自身柔韧性搭在适宜高度的器械上,以腰为轴上肢顺势下压上体,使其尽量向腿部靠近(还有后压腿可参看视频);压肩,使用者身体正对器械,双手扶住器械,以胸高度为宜,使上体与地面平行,向下振动肩部,锻炼肩部韧带

●注意事项:根据自身的柔韧性选择适宜的高度,切忌过度拉伸,以免韧带拉伤

●特别提醒:久坐人群在家也可以选择固定器物压背,能缓解腰背酸痛和腰肌劳损



### 上肢牵引器

●器械功能:锻炼手腕、手臂肌肉,促进上肢灵活性

●正确使用:使用者站在牵引器的下方,两臂向上伸直,两手分别抓握牵引器的两个手柄,两臂互为阻力,互相对抗,同时用力,垂直上下交替拉动,重复进行20次左右;使用者站在牵引器的下方,一臂向上拉伸,手拉手柄,使肩关节充分拉开,静止15秒左右,然后换至另一手臂做相同动作

●注意事项:使用者两臂同时用力的过程中,单臂不可突然撤力、加力,以免另一手臂突然放松或用力过大造成肌肉拉伤,拉伸过程保持拉绳垂直,不可倾斜拉或重复拉

●特别提醒:有肩周炎和肩部功能性损伤的患者,经常使用有康复作用



### 伸背器

●器械功能:舒展腰部肌肉,器械上的凸起部分对穴位有按摩作用,能有效缓解长期低头伏案工作造成的腰肌劳损和颈椎肌肉疲劳

●正确使用:伸背练习,使用者身体背对器械,两手正握两侧弧形扶手,双腿伸直,身体依托伸背板弧度向后慢慢伸展弯曲

下蹲伸背练习,使用者身体背对器械,两手轻握两侧弧形扶手,先完全下蹲,再原地起立,然后依托伸背板弧度向后慢慢伸展弯曲,下蹲时双脚脚跟不宜抬起

使用频率上,老年人每组可进行5次至8次,中青年人可以10次左右

●注意事项:患有心脑血管疾病者不宜使用,使用者身体应靠紧伸背板,以利于按摩穴位

●特别提醒:办公室一族、出租车司机和公交车司机下班后可以用一下,能缓解肩背酸痛



### 仰卧起坐斜板

●器械功能:增强腰腹肌肉力量和下肢的柔韧性

●正确使用:除常见的仰卧起坐外,还可以做仰卧静力性练习,使用者仰卧于斜板上,双脚勾住横杠,双手紧握两侧斜板,利用腹肌力量坐起135°左右时停顿,坚持5秒左右,再躺下,每次可做10次左右

●注意事项:使用前要充分活动颈椎和腰椎,使用时要快起慢落。老年人要量力而行,背起幅度不可过大,出现头晕恶心应当立即停止。严重腰椎病患者不宜使用。

●特别提醒:这种器械特别适合女性使用,长期坚持能显著瘦腰美体

