

改善腰肌劳损——

扭腰器



小区里的扭腰器多为三人组,即可以三人同时使用。扭腰器主要功能是增强腰、腹部肌肉力量,改善腰椎及髋关节柔韧性和灵活性;增强消化系统及内脏功能,可预防肝、胆疾病,适用于腰部活动障碍、体弱肾虚、腰肌劳损及周身疲乏等症。

使用方法:立于脚踏圆盘上或坐在座椅上,握紧扶手,适度转动身体。一定要注意适度转动,特别是老年人,因为腰比较僵硬,扭腰时动作尽量要慢、柔。对于老年人,一般建议在扭腰时转180度的圈儿用3~4秒,个别老年人可用1~2秒。不要用爆发力。可多人同时锻炼,以防止扭伤情况的发生。

注意事项:扭腰过快可导致脊柱周围小肌肉拉伤,对椎间盘不利,可能会导致椎间盘突出。因此,在做扭腰动作时,要量力而行,不要过度扭动,尤其不要用力过猛。

太空漫步机、扭腰器、健骑机……咱甸柳街道内,安装了各种各样的健身器材,丰富了社区居民,尤其是老年人和孩子们的休闲生活。

然而,记者走访中发现,面对小区内的众多健身器材,很多居民并不熟知他们的功能和使用方法,专业人士提醒,如果健身器材使用不正确,不但起不到健身效果,严重的可能还会给身体造成伤害。

今天,记者专门采访了健身专家,给大家介绍一些正确使用社区健身器材的知识。

文/片 本报记者 崔岩

社区健身器

教您正确用



提高协调性——

太空漫步机

太空漫步机能锻炼下肢肌肉力量及灵活性,增强心肺呼吸功能,提高人体的协调性和平衡能力。太空漫步机还有助于运动前的热身。

使用方法:双手握牢横杠后,双脚分别站在踏板,两脚前后交替自然摆动,依照“慢—小—快—大—慢”的原则进行。即运动开始时,频率慢,幅度小,之后幅度慢慢加大,提高速度,最后再慢下来,循环进行。

在实际锻炼中,还可交替采用小角度快频率和大角度慢频率的方法。使用漫步机锻炼,一般以3分钟为一组,完成一组动作休息1~2分钟,每次可做3~5组。

注意事项:使用时双手须握牢横杠,漫步摆幅不宜过大。使用漫步机时,两腿间夹角保持在100度~130度最合适,老人和儿童要小于100度,双腿摆动幅度不要过大,以免肌肉骨骼受伤。

不要在太空漫步机上如打秋千样同向摆动;不要双脚站在漫步机一侧,甚至两个人各站一侧,同时使用一个漫步机。这些做法,不仅错误而且很危险。

全身锻炼器——

健骑机



健骑机是社区健身器材

中难得的可以锻炼全身的器材,属于力量、有氧复合器械类。用健骑机时,手、脚、腰、腹、背都能得到很好的锻炼。

使用方法:锻炼时要慢动作、做到位。坐在座椅上,双手紧握手柄,两脚踏牢踏板,脚向下蹬、同时手向后拉。锻炼时须注意力集中,双脚须踏稳。动作做到位,慢动作也无妨。锻炼时注意挺胸抬头,拉伸身体,头向后仰。运动频率不应高于60次/分钟。

注意事项:锻炼时注意头向后仰,尽量向后拉伸身体,这样有助于预防和改善颈椎病,尤其适合那些经常伏案、颈肌和腰肌都有劳损的人。但如果病情已经发展到椎间盘突出时,则禁止使用这类器械,因为此时脊柱已经不起健骑机一拉一扯的折腾。

健骑机器材结构较为复杂,比较容易损坏,而且使用时整个身体都在器材上,不易发现损坏情况,所以使用前一定要检查,以免受伤。

治疗肩周炎——

上肢牵引器



上肢牵引器能锻炼肩、手腕、手臂部肌肉,提高上肢灵活性,增强肩关节周围肌肉与韧带的柔韧性,对肩腕关节有康复和保健作用,对肩关节功能性障碍与陈旧性损伤有积极康复作用。

使用方法:(1)肩周炎患者站在牵引器正下方,两臂向上伸直,双手分别抓握牵引器上的手柄,健腿用力向下做牵引动作,利用滑轮改变力的方向,迫使患肢缓缓抬起,感觉到患肢十分紧张但无疼痛感时,停止两三秒钟,然后返回继续。

(2)普通健身者站在牵引器的正下方,两臂向上伸直,两手分别抓握手柄,两臂互为阻力、互相对抗,垂直上下交替拉动。

注意事项:上肢牵引器适合老年人、青壮年人练习,不推荐儿童使用。拉伸过程中,要保持拉绳垂直,不可倾斜拉,除针对肩周炎患侧肢体的康复性锻炼外,也不建议单臂重复拉。另外,单臂不可突然用力,撤力,以免另一手臂突然放松或用力过大造成肌肉拉伤。不可悬挂在牵引器上扭动腰部等部位,以免损坏设备或因脱手造成摔伤磕伤。

锻炼腿部柔韧性——

压腿器



俗话说“人老腿先老”,所以很多老年人都非常重视加强腿的锻炼,以防步履维艰。然而,小区里我们经常看见一些老年人比赛扳腿,谁把腿扳得高,谁就能赢得人们的称赞,这是不可取的,而且相当危险。

专家认为,人体的柔韧性与生命成正比。经常进行压腿练习能够改善身体的柔韧状态,尤其是髌、膝的柔韧性。保持良好的柔韧状态能够延缓生命的老化进程,这对于中老年人来说更具有生命活力的意义。健身社区的压腿杠有高、中、低几种不同的规格,适应不同身高、腿长的人选择使用。

使用方法:根据健身者身体韧带的松紧与关节软硬,采用站立、坐姿、八字、一字等不同形式压腿,也可采用正体、侧体和后压腿的方式。健身者可以单手或两手拉杠或碰按脚尖,或采用上体和头部向正前或向侧弯曲碰按脚尖与膝盖,以努力改善髌、膝等关节韧带。然后左右腿交替进行。经常进行压腿、擗腿等柔韧性锻炼能够有效地伸展腰肢,增进胯腿柔韧状态,提高下肢活动幅度以及消除相关部位的疼痛和疲劳。

注意事项:遵循因人而异、循序渐进的健身原则,讲究科学合理,不要盲目攀比压高杠,谨防重心偏高往后摔倒。压腿时,关节须伸直不能弯曲。压腿后配合做些踢腿练习,动静结合效果更好。体质测定中坐位体前屈得分明显提高,骨盆和下肢的柔韧性大幅度改善。值得注意的是,有严重腰椎病患者禁忌。