

全民健身器材，你会用吗？

□策划 杨维捷 记者 李蕊

随着天气逐渐转暖,许多人开启了“健身模式”。相对于去健身房花费几千元健身,小区、公园、广场配备的全民健身器材,不仅方便,而且免费,是时候把这些全民健身器材用起来了。利用全民健身器材,可以让你缓解腰酸背痛、舒筋健骨、放松身心。下面来看看全民健身器材的正确打开方式吧。

太空漫步机

太空漫步机是最常见的健身器材之一,小朋友们最喜欢蹲在上面当秋千晃。据说它的设计灵感来源于航天员在太空中的行走方式,通过模拟失重状态下的行走动作,帮助锻炼者提高心肺功能、增强肌肉力量、改

善身体协调性。

使用方法:双手握住横杆,两脚分别踩在踏板上,前后摆动双腿。

适用人群:关节活动度较好、没有明显运动限制的人,刚开始锻炼、基础较差、运动经验不多的

人。

核心作用:能够帮助提升腿部力量、心肺功能和基础的运动能力。

注意事项:切忌摆动幅度过大,摆动频率最好在3秒至4秒/次,摆动幅度最好为45度左右。存在膝关节

或髌关节活动受限、年老体弱、平衡能力差的人群,在开始使用之前,最好进行自我评估,确认是否适合进行这种运动,必要时可以请专业人士指导,确保锻炼的安全性及有效性。

肩轴活动器

在全民健身器材中,肩轴活动器(或称太极揉推器)是常见的针对上肢和肩关节的运动器械。这类器械操作方便,主要通过机械结构带动关节活动,舒展肩部肌肉,增强肩、肘、腕、髌、膝等部位的活动能力。

使用方法:使用者双腿扎马步,微微下蹲,用双手的虎口部位握住把手(转轮手柄)向相同或相反方向,主动或被动地旋转带动肩关节活动。

适用人群:适合中老年人和肩关节僵硬、肩关节灵活性下降或轻微不

适的群体。

核心作用:对肩关节灵活性的恢复及轻柔活动锻炼有益。

注意事项:要匀速、缓慢转动转盘,不要用力过猛,身高不及器械高度者不适宜使用该器械。此外,如果

明确诊断为早期肩周炎,那么可以通过该器械温和活动促进关节灵活性,是一种合理且有效的康复工具。如果是肩袖撕裂患者,不建议使用此类器械,因为它可能引发主动发力,进一步加重撕裂或导致新的损伤。

扭腰器

扭腰器(三位扭腰器),旋转类健身器材的代表,通常是一个固定的中柱,上部提供手扶的支撑杆,下方为一个可以旋转的小圆盘。

使用方法:使用者站在圆盘上,通过下肢和骨盆的旋转带动全身,全

程需要保持小幅度、匀速旋转,依靠核心肌肉的控制完成动作,而非用力甩动。

适用人群:对久坐人群、缺乏运动以及想改善腰部灵活性的人来说,是一种有效的锻炼方式。不过,它的

轻柔特性也决定了锻炼强度相对较低,适合日常的功能性锻炼,而非高强度训练。

核心作用:能刺激腰椎周围肌肉和韧带,促进腰部血液循环,增加腰部灵活性,帮助锻炼腰部和下肢的协

调性。

注意事项:在使用过程中,旋转幅度不要超过180度、匀速,切勿猛然扭动。过于剧烈或快速旋转可能增加腰椎和髌关节的负担,导致肌肉拉伤或关节不适。

椭圆漫步机

健身房椭圆机的小区“低配版”,它也是通过手脚联动的方式让双脚在踏板上形成椭圆轨迹。这样的运动非常接近跑步的动作,但相比跑步对膝关节和踝关节的冲击要小得多。

使用方法:双手握扶手,单脚

踩稳踏板后,迅速跟进另一只脚,背部挺直,膝盖微屈不锁死,脚跟贴紧踏板,发力时推脚跟而非踮脚尖。

适用人群:对于体重较大或下肢已有损伤(如膝关节骨性关节炎)的使用者,椭圆漫步机是一种理想的替

代运动方式。它既能提供类似跑步的心肺锻炼效果,又避免了高冲击性运动对关节的进一步损害。此外,这种器械的全身参与性较强,手臂的摆动与脚部的椭圆运动能够有效提高身体的协调性。

核心作用:低冲击的下肢运动,

能增强协调性、肌肉力量和心肺功能。

注意事项:用力过猛或速度过快,可能导致关节或肌肉过度紧张,从而增加损伤风险。建议运动中保持适当的速度,始终让力量和速度都在自己的控制范围内。

腰背伸展器

腰背伸展器主要用于锻炼腰背部肌肉,增强腰背部柔韧性,缓解腰背部肌肉压力。可以通过不同的锻炼动作达到后桥练习、直角支撑、抬

腿练习、俯卧练习等不同的效果。

使用方法:仰卧在设备上,通过身体后仰来拉伸腰椎。其原理是通过弯曲腰椎,让腰部的生理前凸弧度得到恢复。

适用人群:对于长期久坐或腰椎曲度变平的人群具有一定的帮助,但对身体柔韧性和核心力量有一定要求。

核心作用:改善腰背健康。

注意事项:动作幅度循序渐进,避免拉伤。确诊腰椎间盘突出、椎管狭窄或其他下肢神经受压症状的人群,不适合使用。

单柱双位蹬腿器

单柱双位蹬腿器(蹬力器)是健身器材中十分值得推荐的设备之一,在合理使用的前提下,这种器械能够加强腿部锻炼效果,对关节有保护作用,帮助提升身体素质,提高生活质

量,同时为预防意外伤害提供额外的保护。

使用方法:锻炼时,使用者坐在座椅上,将腿微微弯曲,尽量不让推蹬部位与座椅有接触,手抓住前方的

固定柱,通过腿部发力带动自己和座椅移动。

适用人群:对于大部分人,尤其是中老年人十分适合。

核心作用:主要锻炼大腿、臀部

和踝关节周围的肌肉。

注意事项:循序渐进发力,对于已经存在关节退化、膝关节疼痛或其他下肢疾病的人群,使用前建议咨询医生或专业人士,确保动作安全性。

腹肌板

小腹平坦是许多人的追求,因为有平坦的小腹,女性就可以穿许多性感的衣服,而男性则不会让人感到老态臃肿。腹肌板(仰卧板)就是针对腹部训练而设计出来的一种健身器材,让人用正确的方式,事半功倍地

锻炼出平坦的小腹。只要每天15分钟,持续不断使用,梦想很快就可以实现了。

使用方法:使用者躺在板上,将双脚固定在上方支架处,通过仰卧起坐的动作锻炼腹肌。

适用人群:男女均可,有一定运动基础的年轻人。

核心作用:刺激腹部肌肉,强化腹肌的收缩。

注意事项:使用腹肌板时要重视自己的感受,不是每个人都能使用腹

肌板,对于绝大多数普通人,尤其是中老年人,它潜藏着一定的风险。对于普通人或腰椎有基础问题的人群,腹肌板的使用需要极其谨慎。建议开始一次使用腹肌板的时间控制在半个小时之内,慢慢再加长时间。

上肢牵引器

上肢牵引器主要是利用自身的力量对抗,来提高肩周炎患肢的活动能力。对一般健身者来说,它能锻炼肩、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,对肩关节功能性障碍与陈旧性损伤有积极康复作用。

使用方法:站于器材下方,两臂向上伸直,双手分别抓握两手柄,两

臂互为阻力,相互对抗,同时用力,垂直上下交替拉动,重复进行。

适用人群:老年人、青壮年人群。

核心作用:改善肩关节的灵活性,扩大肩关节的活动范围,增强肩关节

周围肌肉及韧带的柔韧性。

注意事项:建议手力不足的老年人不要进行这项运动,臂力不够会造成打滑拉伤手臂肌肉,还容易造成摔伤,不可悬吊。

运动注意事项

专业人士建议,运动前要注意一些事项:运动前要热身10分钟至15分钟,充分活动肩、肘、手腕、膝、踝等关

节;运动后要做10分钟整理运动,缓慢走动几分钟再停下来;掌握好运动量,每天1次至2次,每次20分钟至40分

钟,每周锻炼不少于3次,锻炼过程中脉搏不宜超过120次/分钟,如果你同时有其他运动,锻炼时间应适当减少,

每天的总运动时间不超过1小时。

此外,全民健身器材上都标注有适用年龄,如果是儿童,请在家长监护下使用。