

器材选用不当,健身易变伤身

小区健身器材,你用对了吗?

■ 本报记者 李艳玫

眼下,2023年第十五届海南全民健身运动会正在如火如荼进行,将持续至11月。本届运动会共设3大类比赛共31个项目,既丰富又具有地域特色,既有传统竞技体育项目,也兼顾了群众体育活动的全民性和民间特性,群众在感受体育运动带来快乐的同时,通过体育运动锻炼身体,收获健康。

随着健康观念的深入人心,越来越多的人认识到锻炼对身体健康的重要性。从体育场,到公园,再到小区,你会发现分布着各种各样的健身器材,为群众开展运动健身提供了便利。

然而,不同的健身器材有不同的锻炼功能,科学使用可以强身健体,但若使用不合理,则会引起一些意外损伤。如何科学掌握健身方法,正确使用健身器材十分重要。为此,海南日报记者进行了采访。

健身器材分四大类

夜晚的三亚市白鹭公园,比白日多了些许清凉,参与运动健身的群众随处可见;或散步,或跑步,或跳广场舞,或在健身器材上锻炼,每个人通过不同的运动方式增强体质。“现在,我已养成了到公园里锻炼的习惯。除了刮风下雨,我每天都会到这里使用健身器材活动筋骨。”75岁的三亚市民陈爱军说。

像陈爱军这样喜欢在户外使用健身器材运动的市民不在少数。太空漫步机、太极推手器、椭圆机、健身车、上肢牵引器……不同造型的健身器材让人应接不暇,每一种都有自己的锻炼部位和健身功效。海南师范大学体育学院副教授周君来介绍,公园和社区里配备的健身器材按功能来划分,可分为四大类,有氧耐力运动器材、柔韧性锻炼器材、增强力量器材、放松器材。

具体划分的话,太空漫步机、太极推手器、椭圆机、健身车等属于有氧耐力运动器材,上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器等属于柔韧性锻炼器材;蹬力器、坐推坐拉器等属于增强力量器材;双人腰背按摩器等属于放松器材。

“如今,公园、社区都安装了这些常见的健身器材,不同的健身器材有不同的锻炼功能,恰当使用可以强身健体。但如果健身方式不科学,不仅会损坏器材,把握不当还有可能对身体造成伤害。”周君来提醒。

比如,太空漫步机的用途是锻炼下肢力量,促进心肺健康,如果使用不当,摆动幅度过大,易拉伤腰肌;健骑器能增强肌肉力量和心肺功能,使用不当会加重腰椎间盘突出患者的症状;上肢牵引器可以锻炼臂力、活动肩部,但使用不当会使原有的肩袖损伤加重;蹬力器可以增强下肢和腰部的肌肉力量,不过使用不当易加重原有的髌骨软化症。

“科学的体育锻炼应制定系统的运动健身方案,要根据每个人的遗传特征、机能特点和运动习惯等制定运动健身方案。在制定运动健身方案时,要进行必要的医学检查和运动能力测试,以便了解每个人的具体情况,使运动健身方案更具个性特征。”周君来说,此外使用健身器材的时间、频率和强度,要根据自身的耐受程度决定,开始时要少量、缓慢地进行,然后循序渐进地增加强度。

根据自身情况筛选健身器材

周君来提醒,使用健身器材强身健体,正确、安全是前提。使用前要先进行一些简单的准备活动,防止肌肉拉伤,并且应仔细阅读其上贴着的使用说明和适用人群,看看是否适合自己,根据自身情况进行筛选。

此外还应检查其是否牢固,是否有明显可见的损坏,如果有上述情况,应停止训练并向相关工作人员反映情况,避免因为年久失修和螺丝松动等外界因素造成意外损伤。

选择健身器材运动时,要遵循多样化原则。大家可以结合自身身体状况、兴趣爱好,通过健身器材进行力量训练、柔韧性训练等多方面训练。在进行下肢肌肉训练时,也要安排足够的上肢肌肉训练,还要加强对侧肢体的活动,以确保身体全面发展。

也有不少健身器械具备同时锻炼身体多个部位的功能。在健骑机锻炼中,可以坐在座椅上,双手握紧手柄,

两眼平视,两脚踏牢踏板,克服自身重量,向下蹬踏,身体上移,同时双手向后拉,做双臂伸缩运动。可以起到增强人体下肢、腰腹、背部、上肢和颈部的肌肉力量,提高人体四肢配合,全身协调用力的能力。

群众可通过坐推坐拉器增强上肢及背部肌肉力量,提高肘关节的稳定性,对肩、肘关节屈伸障碍、肩周炎等有康复作用。需注意的是,锻炼过程稳定,不要过快拉放;患有严重腰椎间盘突出的人士需谨慎使用。

“为了能达到更好的锻炼效果,使用健身器材的时间、频率和强度,要根据自身的耐受程度决定,在开始时要少量、缓慢地进行,然后循序渐进地增加强度。患有心脏病、高血压、哮喘等易突发疾病的患者,要在医生的指导下使用健身器材。若有不适,要立即停止。”周君来提醒。

科学制定运动方案

上肢牵引器、压腿杠、健身车……陈爱军细数着平时爱用的健身器材。他说:“这类器材在公园、小区随处可见,甚至也可以买来放家里练,练起来很方便。而且基本不用教,自学就可以,对于我们老年人来说很友好。”

健身器材的使用者中,老年人占有一定的比例。周君来提醒,不同年龄、不同性别和不同身体机能状况的人,在参与体育活动的全过程,都应当遵循安全性原则。这对于老年人群来说,至关重要,因为人体进入老年阶段后,随着年龄的增加,身体机能下降,各种运动危险因素开始增多,运动时要更加注意。

周君来也为老年人使用健身器材运动给出几点注意事项:首先,老年人要定期检查身体机能。在长期的体育锻炼过程中,每年都要进行至少一次身体检查,以了解身体机能的变化,科学地调整运动健身方案。

其次,保持稳定的运动负荷。科学的体育锻炼可以提高老年人的身体机能和运动能力,当身体机能和运动能力达到相对稳定水平时,运动健身方案也应当保持相对稳定,不能无限制地增加运动负荷。60岁以后,要根据身体机能的变化,逐年减小运动负荷。

再次,老年人群实施具体的运动健身方案时,严格控制运动强度,规避运动风险。特别是一些平时没有锻炼习惯的老年人,切忌一旦有时间就过量运动,这种突击性的体育锻炼容易导致运动伤害。

国民运动情况调查

调研发现

我国7岁及以上年龄人群中每周至少参加1次体育锻炼的人数比例为**67.5%**较2014年调研增长**18.5%**。

以一周作为观察周期有意识主动参加体育锻炼的人群每周平均健身**2.52**天每周平均健身累计时长为**99~120**分钟。

《中国人群身体活动指南(2021)》建议成年人每周累计进行**2.5~5**小时中等强度有氧活动,或**75~150**分钟高强度有氧活动,或等量的中等强度和高强度有氧活动组合每周至少进行两天肌肉力量练习。

来源:《2022国民健身趋势报告》。

文字/侯赛 本版制图/许丽

数据显示我国经常参与体育锻炼的人数已超过**5**亿人。2023年上半年全国体育场地总数达**450.9**万个。运动健身已成为大家日常生活中不可或缺的一部分。

来源:央视网

公共健身器材使用方法

上肢牵引器

►使用方**法**:站于器材下方,两臂向上伸直,双手分别抓握手柄,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。

►主要功**能**:增强人体肩带、手臂和腕部的肌肉力量,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。

太极推揉器

►使用方**法**:双腿呈马步姿势,双手平摊在两个转盘上,顺时针或逆时针转动,或者左右相反转动。

►主要功**能**:模拟太极拳套路,锻炼上肢关节的灵活性和柔韧性,增强心肺

功能。

漫步机、晃板

►使用方**法**:漫步机——双手握住扶手,双脚分别站在踏板上,前后交替做漫步动作。晃板——双脚站在踏板上,双手紧握把手,腿部用力,反复左右摆动。

►主要功**能**:增强人体下肢活动能力,改善髋关节的灵活性。增强心肺功能,提高人体的平衡能力和协调能力。

扭腰器

►使用方**法**:双手握住扶手,站在扭腰盘上,扭动腰部时扭腰盘转动。

►主要功**能**:增强腰部腹部肌肉力量,提高身体柔韧性和灵活性。

弹振压腿器

►使用方**法**:单脚站立在地面上,单腿搁在横杆上,腿部用力,身体向前倾,慢慢向腿部靠拢,不断重复。

►主要功**能**:增强人体下肢的柔韧性及活动能力,改善踝关节的灵活性。

椭圆机

►使用方**法**:双脚踏在踏板上,两手紧握手柄,手脚配合,脚踏板转动,同时手柄摆动,一侧脚踏下,另一侧手往回拉手柄,反之亦然。

►主要功**能**:增强上肢、腰腹及下肢的肌肉力量和耐力,有效改善人体心血管功能和呼吸机能,提升人体的新陈代谢水平。

蹬力器

►使用方**法**:锻炼者先蹬起坐在座板上,前脚掌蹬在蹬脚板上,快速用力蹬直膝盖,复位时膝关节退让用力,缓慢还原。

►主要功**能**:增强下肢和腹部力量,提高膝关节和踝关节的灵活性。

健骑机

►使用方**法**:坐在座椅上,双手握紧手柄,两眼平视,两脚踏牢踏板,克服自身重量,向下蹬踏,身体上移,同时双手向后拉,做双臂伸缩运动。

►主要功**能**:增强人体下肢、腰腹、背部、上肢和颈部的肌肉力量,提高人体四肢配合,全身协调用力的能力。

(侯赛 辑)