

课程前沿 设置灵活 心肺手脑协调这样练



社区喊你来健身

整理 徐小翔

心肺是否健康？手脑是否协调？肌肉是否有力量？这三点是考量老年朋友身体状况的重要指标。

在家门口的社区健身设备中，有不少器械就是专门为训练心肺、手脑和肌肉而设计的。如何用好这些设备？我们来看看其中的门道。

健康心肺“动力泵” 练完拉伸很重要

坐式脚踏车
怎么用？

先把座椅高度调到“脚踩踏板时，膝关节微微弯曲”的位置，避免膝关节完全伸直导致膝盖疼。

屁股坐实，双手自然抓住扶手，避免弓腰驼背。

脚踩踏板先慢慢蹬，适应后再加速，避免猛踩或突然停下。

刚开始每天10-15分钟，适应后加到20-30分钟，中间累了就歇会儿，别硬扛。

有啥用？

1.专门锻炼大腿、小腿肌肉，预防腿脚没劲儿，走路更稳当。

2.坐姿蹬车，膝盖压力比走路小，特别适合关节炎、骨质疏松的老人。

3.蹬车能促进下半身血液循环，防久坐腿肿，还能帮控血糖、血压。

注意啥？

别蹬太快。膝盖别内扣。慢慢加阻力。如果蹬车时眼前发黑、心慌，赶紧停下，坐着歇会儿再动。练完要拉伸。



肌肉力量“加油站” 把握“速度与激情”

二人蹬力器
怎么用？

两人座椅都调到脚踩踏板时膝关节微屈，避免膝盖不舒服。后背贴紧靠背，双手抓稳扶手，腰板挺直，别瘫成“葛优躺”。

起步选最低档阻力，适应后再加力，时间从5-10分钟开始，别一上来就拼“速度与激情”。

有啥用？

大腿、小腿、臀部肌肉一起练，预防肌少症。双人蹬车互相带动，比一个人练更有劲，不知不觉多蹬10分钟。

坐姿蹬腿对膝盖压力小，关节炎、腰突老人友好，还能改善腰背僵硬。

注意啥？

蹬速以能说完完整整句话为准，呼哧带喘赶紧减速。

蹬腿时膝盖对准脚尖，别内扣或外撇，防关节扭伤。

加阻力先试一档，腿酸但不疼才是合适档位，别为了面子硬上高难度。

蹬完车拉伸5分钟，第二天肌肉不罢工。

手脑协作“调和剂” 不用猛力别贪快

平步机
怎么用？

上去前先把扶手抓稳，调整好机器速度，从最慢档开始试。脚踩踏板时，膝盖微微弯曲，就像散步那样自然。

有啥用？

走路不伤膝盖，还能练大腿和臀部的肌肉，上下楼梯、蹲厕所都更利索。

注意啥？

别贪快。速度调得越快，膝盖压力越大。

脚底板要全程贴紧踏板，别踮脚尖或后脚跟悬空，容易抽筋。穿防滑运动鞋。

太极推揉器

怎么用？

先站稳，双脚分开和肩膀差不多宽，膝盖别绷直，微微弯一点（扎个马步）。

双手抓住转盘手柄，胳膊放松别较劲，用腰劲儿带着手慢慢推，动作越慢越有效。

有啥用？

转盘推拉能活动肩膀、手肘和手腕。

注意啥？

不猛推，别使蛮力“嘎吱”一下扭到底，小心拉伤。

不憋气，自然呼吸。

不单脚站，重心在两条腿之间晃，别金鸡独立。

