



社区喊你来健身

整理 徐小翔

健身器材使用不当,反而会引发软组织损伤,特别提醒读者:科学使用社区健身器材有讲究。遍布公园社区的按摩器、牵引器并非“越痛越有效”,使用不当可能适得其反。针对使用率最多的几类器材讲解科学用法——腿部按摩器应避免膝关节神经密集区,腰背按摩需沿脊柱两侧肌肉缓慢滚动,上肢牵引切忌暴力拉伸,扭腰器操作更要避免“摇头摆尾”式错误姿势。

做好按摩 适度牵引 灵活关节这样放松身体

腿部、腰背按摩器 身体放松的“解压器”

腿部按摩器
怎么用?

侧身站稳,手扶栏杆借点力,把小腿肚轻轻搭在滚轮上前后滚动,动作轻缓。滚一滚小腿肚子发硬的地方,酸酸麻麻就对了。滚完左腿换右腿,每条腿揉个3-5分钟。

有啥用?

走远路小腿酸得像灌铅,滚一滚能松解肌肉疙瘩,比捶腿管用。天冷容易抽筋的老寒腿,每天滚一滚,筋络通了,晚上睡觉少遭罪。

注意啥?

别滚膝盖窝:滚轮硌着膝盖后头的筋,疼不说,还可能伤韧带。

别拼命压:骨质疏松的老人家,轻轻滚动就够。

如果滚完皮肤发红发烫,停两天再用。

腰背按摩器
怎么用?

背对着器械站直,膝盖微微弯,后背轻轻贴上去,手扶栏杆借点力。

从下往上慢慢挪动身体,让滚轮顺着脊柱两侧“擀一擀”。动作轻柔,酸胀感刚好就行,千万别使蛮力顶。每次5分钟足够。

有啥用?

腰肌劳损、久坐僵硬的,滚一滚能松解肌肉疙瘩,比捶背还管用。

改善含胸驼背,练久了挺直腰板显精神。

注意啥?

它就是个“临时放松器”,腰椎间盘突出严重的可别乱蹭,得听医生的。别顶腰椎:滚轮对准脊柱旁边的肌肉,别直接顶住脊椎骨。

别猛地后仰撞上去,后背贴上去慢慢上下动。5分钟就停,要是按完腰更疼或发麻,赶紧歇着;骨质疏松的老人家,轻轻蹭两下就行,别较劲。



上肢牵引器、扭腰器 关节灵活的“小帮手”

上肢牵引器

站直了抓稳两边把手,胳膊放松像挂面条,慢慢往下拉。

动作要轻要缓,别突然猛拽。拉到胳膊微微发酸就停,再慢慢松回去,来回重复10次够用。

有啥用?

每天拽一拽预防“冻结肩”,抬手晾衣服不费劲。顺便拉伸后背肌肉,还可以预防驼背。

注意啥?

有肩疼的老伙计得先拍片子,别自己瞎折腾,如果拽的时候发现肩膀出现刺痛或发麻,立马松手歇着,防止肩袖损伤。

两边胳膊同步拽,别左边拉满右边偷懒,小心肩膀歪成“高低杠”。全靠胳膊轻轻拉,别扭腰撅屁股晃悠。拉到肩膀微微酸就停。

扭腰器

怎么用?

两脚分开踩稳圆盘,手扶栏杆或叉腰,膝关节微屈。

用腰带带动下肢慢慢左右转,速度要慢——越慢越有效。每天扭个3-5分钟足够。

有啥用?

久坐之后感到腰酸背痛的,扭一扭能缓解肌肉酸痛。

注意啥?

别甩头扭胯,光靠腰转,上半身稳住,别跟着晃成“摇头摆尾”。扭到腰微微酸就停,不要听到关节弹响,小心肌肉拉伤。