



社区喊你来健身

整理 徐小翔

介绍完腿部按摩器、腰背按摩器等健身器材的使用规范后,再来看看运动完之后,哪些健身器材是合适我们放松身体的“解压神器”,例如弹震压腿器、大转轮等功能型器械。这些看似简单的拉伸转体动作里却藏着大学问,弹震压腿器最忌讳“比高逞强”,大转轮操作需模拟“太极推手”的圆融力道,伸背器使用更要规避猛然后仰等操作。

柔韧拉伸 巧妙收尾 酸痛减半让身体更轻松

弹震压腿器、大转轮 四肢拉伸的“调节阀”

弹震压腿器
怎么用?

侧身站直,一条腿轻抬搭杠上(别超过腰),脚尖勾起来,膝盖别锁死。

身子慢慢往前倾,感觉大腿后侧抻得微微发酸就停,保持5秒再回来。

左右腿各抻3-5次,边压边和老伙计唠嗑,省得无聊。

有啥用?

松筋活络,走路腿腿不打软,上公交车抬腿都利索。

注意啥?

别弹震式猛压,一颤一颤容易拉伤筋,要像“慢镜头”一样匀速。

别比谁抬得高,压腿不超过腰,小心韧带“咔嚓”一声响,有基础的可以适当增加幅度。

别憋气硬扛,边压边自然呼吸,脸憋通红容易头晕。

大转轮

怎么用?

双手抓稳转轮两边的把手,脚踩稳地,胳膊放松。

用肩膀和胳膊的劲儿慢慢转圈,动作得像推磨盘一样均匀,别突然猛转或死命拽。

顺时针转10圈,再逆时针转10圈,左右平衡不偏斜。

有啥用?

每天转一转能预防“冻结肩”,晾衣服、挠后背都利索。

顺带练练上臂肌肉,拎菜篮子不哆嗦,公园打太极推手更有劲。

注意啥?

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

单手小心扭伤韧带;速度一定要把控好,防止摔倒。



伸背器、垒木架 缓解酸痛的“巧方法”

伸背器

怎么用?

对着架子两脚微微岔开并站稳,双手抓牢横杆,脚蹬住前面的踏板,后背往后仰。

动作一定要慢,仰到后背微微发酸就停,保持5秒再回正。每天5-8次足够。

有啥用?

窝沙发看电视的,伸一伸能拉开蜷缩的脊椎,深呼吸都畅快。

注意啥?

不能突然往后倒,小心腰椎出问题。

针对骨质疏松和动过腰椎手术的中老年群体一定要谨慎使用。

垒木架

怎么用?

面对高杆子,双手一定要抓稳,脚往后蹭小半步,身子往下坐,感觉胳膊和后背绷得像拉皮筋儿就停住,按照保持5秒再站直的规律运动。

矮杆子还能压腿:脚后跟搭杆上,膝盖别锁死,身子往前倾到腿筋微酸就收工。

有啥用?

腰背僵硬,拉一拉脊椎松快,弯腰捡钥匙不费劲,预防腿抽筋。

注意啥?

缓慢拉伸,切忌别比谁的幅度大。

运动时,防滑运动鞋是标配,别光脚或穿硬底鞋,小心摔倒。

这些器械用对之后,能够缓解腰背筋膜的压力,还可以预防中老年人关节退化,但要规划性的适量运动放松,不然可能引发韧带撕裂、肩袖损伤等二次伤害。