

不用去健身房了!

你家楼下的健身器材才是真宝藏

你是不是经常因为长时间坐在办公室对着电脑而腰酸背痛、脖子僵硬?下班后是不是也想找个简单方便最好还能不花钱的方法来缓解身体的疲劳?为大家分享一个超实用的健身小妙招——利用小区楼下的健身器材,只要花上十几分钟,就能让你舒缓筋骨、放松身心。

■据科普中国网

太空漫步机

小区里最常见的健身器材之一。据说它的设计灵感来源于宇航员在太空中的行走方式,通过模拟失重状态下行走动作,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:由于使用者站在相对不稳定的踏板上进行运动,平衡能力较差的人可能会面临跌倒风险,尤其是在刚开始使用时。为了避免这类事故,使用者在上机前应先评估自己身体平衡能力,确认自己具备足够的平衡性,尤其是老年人或体弱者应更加小心。

肩轴活动器/太极揉推器

小区健身器械中,肩部活动器(或称太极揉推器)是常见的针对上肢和肩关节的运动器械。这类器械设计简单,操作方便,主要通过机械结构带动关节活动。

使用方法:使用者握住把手并通过主动或被动的旋转动作带动肩关节活动。

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群体。

核心作用:对肩关节灵活性的恢复以及轻柔的活动锻炼非常有益。

注意事项:如明确诊断为早期肩周炎,那么肩轴活动器或太极揉推器可以通过温和的活动促进关节灵活性。但如果是肩袖撕裂患者,则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

小区旋转类健身器械的代表,它们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、匀速的旋转,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、缺乏运动的人以及想改善腰部灵活性的人来说,是一种有效的锻炼方式。

核心作用:扭腰器的原理是通过下肢旋转带动骨盆,同时让上半身保持稳定,形成一个相对的扭转运动。这样的运动模式能够刺激腰椎周围的肌肉和韧带,增加腰部的灵活性,促进腰部血液循环,帮助锻炼腰部和下肢的协调性。

注意事项:如果使用者存在急性腰椎间盘突出、坐骨神经痛或其他伴随下肢麻木、刺痛的症状,则不适合使用这类器械。对于平衡能力较差的人,尤其是老年人,在登上圆盘的过程中可能会出现跌倒的风险。

椭圆漫步机

它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。

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:初次使用或刚上去时,由于踏板的不稳定性,容易发生跌倒风险。因此,在使用前可以先轻轻晃动踏板,熟悉其运动模式,并缓慢地登上设备,确保身体的稳定性。

腰背伸展器

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

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:改善腰背健康情况

注意事项:动作幅度要循序渐进,避免一开始就尝试过度的后仰运动,以免造成肌肉拉伤或脊柱损伤。使用过程中需要保持核心肌肉的控制,避免因为腹肌力量不足导致失衡。如果发现身体无法适应器械的曲度或者出现明显不适,应立即停止使用。

已经确诊为腰椎间盘突出、椎管狭窄或其他下肢神经受压症状的人,不适合使用该器械进行锻炼。

单柱双位蹬腿器

小区健身器械中十分值得推荐的设备之一,在合理使用的前提下,这种器械能够帮助提升身体素质,改善生活质量,同时为预防意外伤害提供额外的保护。

使用方法:使用者坐在座椅上,将脚踩在踏板上,手抓住前方的固定柱,通过腿部发力带动自己和座椅上下移动。

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。下肢的肌肉力量对于维持身体的平衡和运动能力至关重要,尤其是对于中老年人来说,腿部和臀部肌肉的力量直接关系到日常生活的独立性和生活质量。

注意事项:在上下设备时,应缓慢进行,避免动作过快导致的不稳。蹬踏时应保持均匀的节奏,避免用力过猛或幅度过大,以免对膝关节或踝关节造成不必要的压力。

腹肌板

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:有一定运动基础的年轻人。

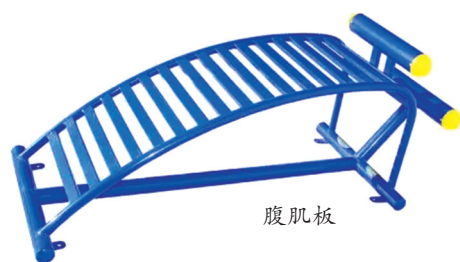
核心作用:刺激腹部肌肉,强化腹肌的收缩。

注意事项:对于中老年人,它潜藏着一定风险。首先,当人完全躺下时,头部处于一个较低的位置,这种体位变化容易引发血压波动,对于心脑血管疾病患者可能会带来不必要的危险。

从脊柱力学的角度来看,腹肌板的仰卧起坐动作会让腰椎在过度伸展到弯曲的过程中承受较大压力。虽然这种动作确实能够充分激活腹肌,但同时也会对腰椎造成较大的负担。



单柱双位蹬腿器



腹肌板



太极揉推器



椭圆漫步机



扭腰器



太空漫步机