

小器械微健身,冬天也要动起来

弹力带 力量训练一当十



如果说有一种器械能够以一当十,轻松模拟健身房多种力量训练

器械的效果,那非弹力带莫属。

“弹力带的精髓在于其提供的可变阻力,当你拉伸得越长,它所反馈的阻力就越大,这能极好地刺激肌肉在整个运动范围内都保持张力,促进肌肉生长和力量提升。”健身教练林嘉伟推荐了一个适合老年人的经典动作——弹力带划船。双脚踩住弹力带中段,双手握住两端,腰背挺直,身体微微前倾,然后肩胛骨先发力,带动双手将弹力带拉向腹部,感受背肌的强烈挤压。这个动作能有效锻炼背部肌肉、预防肌肉流失。

特别提醒 弹力带训练的关键在于控制,无论是拉长还是回放,都要有意识地让肌肉主导,而非被弹力带的惯性带着走。每天花上15分钟,就能完成一次高质量的上肢、下肢及核心训练。

天气越来越冷,出门运动成了一件充满挑战的事,稍不注意就可能因受寒引发身体不适。正是在这样的背景下,小器械健身以其灵活、高效、低门槛的特性,迅速赢得了都市人的青睐。在众多流行的小器械中,功能全面的弹力带、充满力量感的壶铃,以及致力于身体恢复的泡沫轴各司其职,共同构成了一个家庭微健身的温暖闭环。(摘编自《银川晚报》)



壶铃 充满动态与爆发力

与弹力带“静”的特质不同,壶铃带来的是一种充满动态与爆发力的训练体验。林嘉伟特别推荐的入门核心动作是“壶铃摇摆”。

双脚与肩同宽站立,双手握住壶铃,自然下垂,然后缓慢将壶铃前后摆动,每组10—15次,每天进行3—4组。这个动作能很好地锻炼臀部、大腿、核心、肩膀等的肌肉,锻炼身体的协调性、柔韧性、力量和平衡能力。

特别提醒 壶铃训练充满力量感,但安全是第一位的。初学者务必从轻重量开始,在专业指导下掌握正确的发力模式,尤其是学会用髋部发力而非腰部代偿,才能享受它带来的巨大益处。

泡沫轴 唤醒肌肉的“按摩师”

在进行了积极的训练之后,身体的恢复同样至关重要。在泡沫轴上滚动



目标肌群,能有效缓解肌肉的紧张与粘连,促进血液循环,加速代谢废物的排出,并显著改善关节活动度。

以股四头肌滚动为例,林嘉伟建议:“以平板支撑的姿势将大腿前侧压在泡沫轴上,从髋部到膝盖缓慢滚动,在感到特别酸胀的痛点上稍作停留,进行几次深呼吸,直到紧张感有所缓解。”对于久坐导致的臀部肌肉僵硬,直接坐在泡沫轴上,重心偏向一侧臀部,进行缓慢的滚动,能有效唤醒“沉睡”的臀肌。

特别提醒 泡沫轴的使用应在训练后或休息日进行,滚动时要保持核心收紧,动作缓慢,遇到粘连点耐心停留,痛感应在舒适范围内的酸爽,而非无法忍受的锐痛。

猛跳广场舞 换来一副人工膝盖

四川60岁的陈女士退休后迷上跳广场舞,越跳越起劲,每天跳好几小时。可没过多久,她的左膝开始隐隐作痛,后来发展到上下楼梯都成问题,膝盖还总发出“咔咔”声。经过西南医科大学附属医院中医骨伤科副主任医师曾胜强全面检查,陈女士被诊断为“膝关节退行性病变+半月板损伤”,不得不接受膝关节单髁置换术。

医生提醒,很多广场舞动作是“屈膝+拧转”,力量都集中在膝关节,很容易伤膝。因此,中老年人跳广场舞要量力而行,尽量选择幅度小、难度小、强度小的动作,每次不超过60分钟,以身体微热、舒适为宜。(摘编自《成都商报》)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

我是刘修英,
空巢老人,
75岁,上海人。

PEI BAN

陪 伴

是最深情的告白

出门一把锁,进门一盏灯。
给儿女打电话,
最多聊三分钟,“妈,我忙,先挂了”;
给快乐老人报的记者、编辑“孙子”们打电话,
起码聊半小时,“奶奶,天凉了,记得加衣……”
夜幕清晨,电话那头总有温暖守候。