



显献体育

科学健身进社区

主讲：陈刚 中级健身教练

上海闵行区显献社区体育健身俱乐部



CONTENTS

1. 什么样的运动算科学

2. 社区健身器材的科学使用

3. 一套简易的徒手训练

4. 如何通过运动缓解颈肩酸痛



显献体育

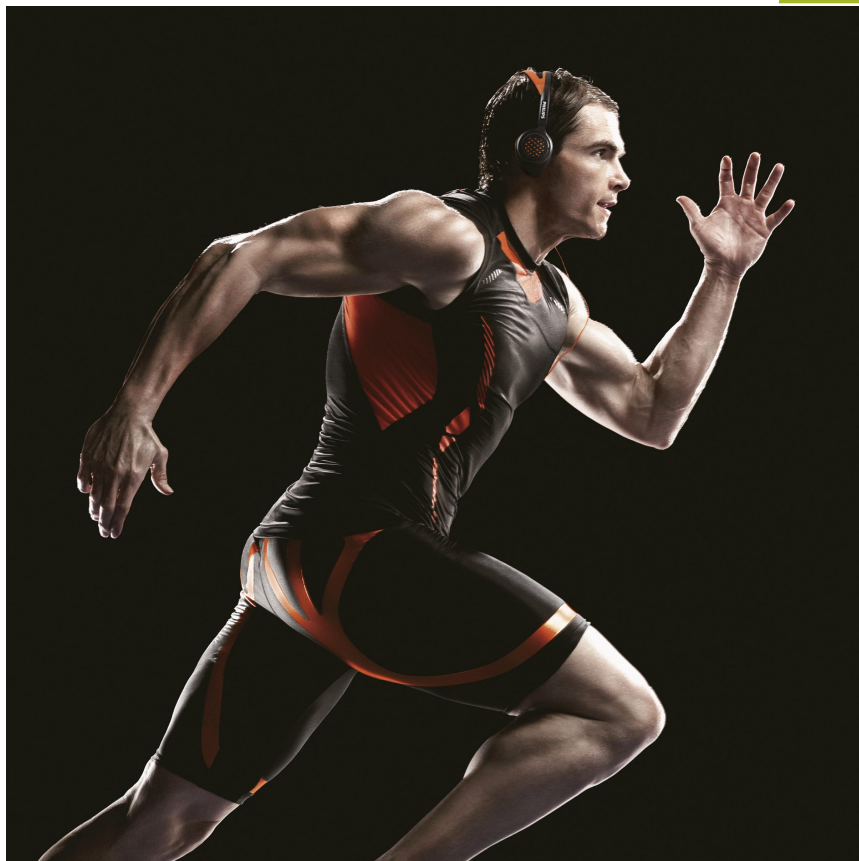
1. 什么样的运动算科学

- (1) 时间
- (2) 频率
- (3) 类型
- (4) 强度



显猷体育

时间



- 30—60分钟有效运动
- 根据自己的健康状况
血压 血糖
- 根据作息选择适合的运动时间
- 根据训练后的兴奋度调整训练时间



显献体育

频率



■ 每周3—4次较为合理



显献体育

类型



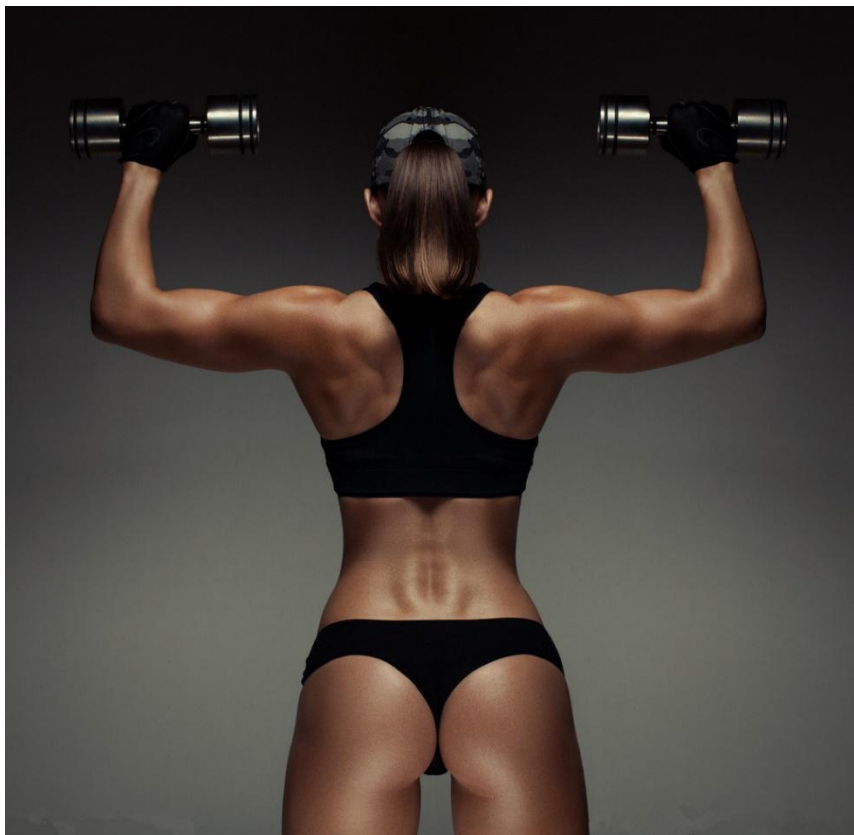
均衡发展，重点提高

- **力量：**耐力和爆发力
- **心肺：**一口气爬六楼不喘气
- **柔韧：**关节活动范围
- **灵敏：**运动中改变身体的位置



显猷体育

强度



- 根据训练的内容调整训练强度
- 最大心率的心律的65%-85%
- 最大心律=220-年龄
- 拉伸及康复训练控制30%的疼痛范围



显献体育

2.社区健身器材的科学使用



显献体育

走步器



- **锻炼目的:** 锻炼上下肢肌力，增强心肺功能。
- **注意事项:** 膝关节微屈，手臂和腿交替发力
- **呼吸方式:** 两步一呼，两步一吸
鼻子吸气，嘴巴吐气
- **锻炼频次:** 3次/周，30分钟/次



显献体育

漫步机



■ **锻炼目的：** 增强下肢的活动功能力
改善髋关节的灵

活性

■ **注意事项：** 膝关节微屈，手臂和腿
交替发力

■ **呼吸方式：** 两步一呼，两步一吸
鼻子吸气，嘴巴吐气

■ **锻炼频次：** 3次/周，30 分钟/次



显献体育

扭腰机



- **锻炼目的：** 腰椎灵活性
- **注意事项：** 屈膝，肩固定
- **呼吸方式：** 自然呼吸
- **锻炼频次：** 3次/周，3分钟/次



显献体育

单臂牵拉器



- **锻炼目的：**背、肩、肘部的灵活性，以康复训练为主
- **注意事项：**左右交替进行
- **呼吸方式：**自然呼吸
- **锻炼频次：**3次/周，20次/组



显献体育

双杠



- **动作名称：**双杠臂屈伸
- **锻炼目的：**增强肩部、胸部，手臂力量
- **注意事项：**关节热身充分，易拉伤
- **呼吸方式：**自然呼吸
- **锻炼频次：**3次/周， 15次/组



显献体育

压腿架



- **锻炼目的：** 增加肌肉弹性、伸展性
- **注意事项：** 运动后拉伸，避免肌肉拉伤
- **呼吸方式：** 配合拉伸
- **锻炼频次：** 5次/周，30秒/次



显献体育

3.一套简易的徒手训练



显献体育

开合跳

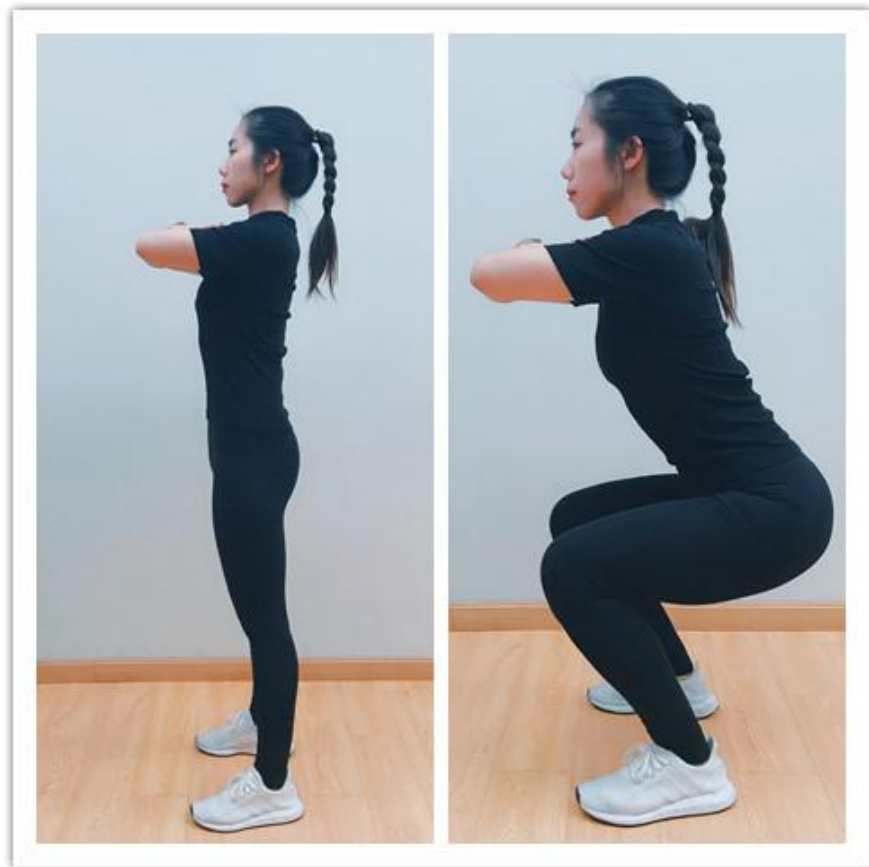


- **锻炼目的：** 增强心肺功能
- **注意事项：** 循序渐进，保护膝关节
- **频次：** 10-30次/组
每日5-10组
- **呼吸方式：** 开吸、合呼
- **节奏：** 由慢至快，逐渐加速



显猷体育

半蹲起

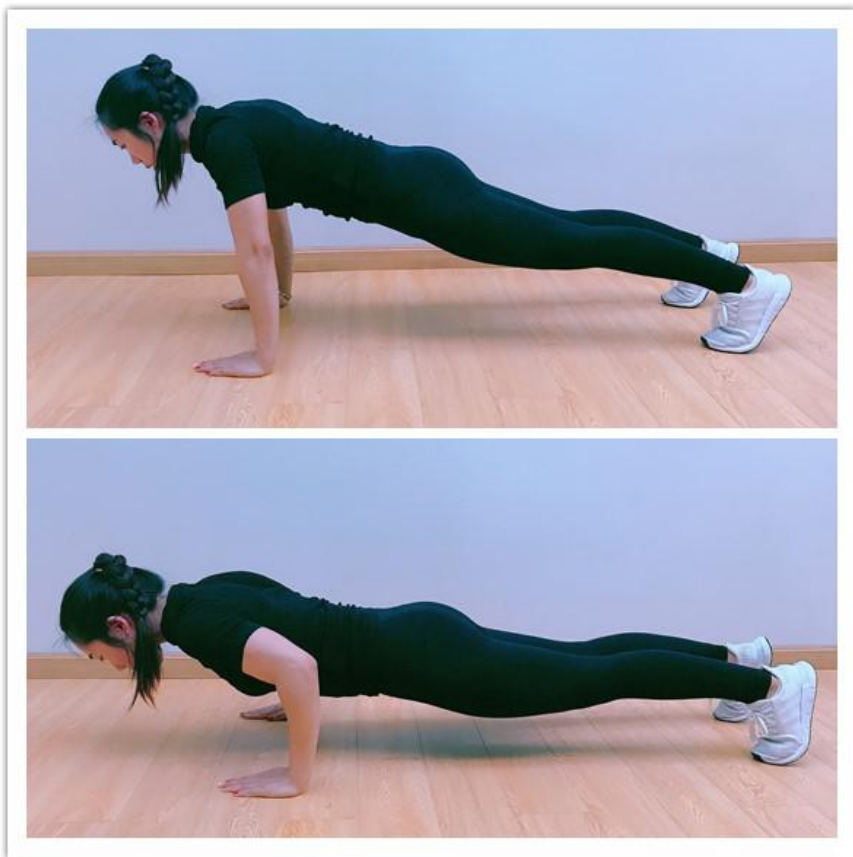


- **锻炼目的：** 腿部肌肉力量
- **注意事项：** 膝关节和脚尖方向保持一致，额状面上膝盖不要超过脚尖，保护膝关节；脊柱保持正常生理曲度，耳肩髌从侧面看一条直线上
- **频次：** 10-30次/组
每日3-10组
- **呼吸方式：** 蹲吸、起呼
- **节奏：** 由慢至快，逐渐加速



显献体育

俯卧撑



- **锻炼目的：**增强肩部、胸部、手臂的肌肉力量
- **注意事项：**手放于肩部正下方，略宽于肩；耳肩髋从侧面看是一条直线上
- **频次：**15次/组
每日3-10组
- **呼吸方式：**向下时吸气、向上时呼气



显献体育

靠墙支撑



- **锻炼目的：**增强腿部的肌肉力量，膝关节稳定性
- **注意事项：**膝关节和脚尖方向保持一致，额状面上膝盖不要超过脚尖，保护膝关节；脊柱保持正常生理曲度，耳肩髁从侧面看一条直线上
- **频次：**45秒/组
每日3-6组
- **呼吸方式：**自然呼气
- **使用器材：**椅子
- **适合人群：**膝关节康复者



显献体育

平板支撑



- **锻炼目的：**增强腹部、腿部的肌肉力量，肩部的稳定性
- **注意事项：**手放于肩部正下方，与肩同宽；耳肩髌踝从侧面看在一条直线上
- **频次：**120秒/组
每日3组
- **呼吸方式：**向下时吸气、向上时呼气
- **使用器材：**垫子/床
- **适合人群：**所有人



显猷体育

腿部伸展



大腿前侧拉伸



大腿后侧拉伸



显献体育

感恩聆听 期待分享