

有氧技术指导

单击输入您的封面副标题

跑步机步行技术

身体中轴姿态：

挺胸收腹、双眼平视、肩部放松，从侧面看耳肩髌在同一条直线上。

下肢技术：要保持髌部放松，脚后跟外侧先着地，然后迅速过渡到脚后跟内侧，在过渡到前脚掌，最后前脚掌离地。脚掌不要过度内翻或外翻，否则可能造成下肢关节损伤。

上肢技术：摆臂动作与腿部动作要协调配合，摆臂时肩部要放松手掌自然半握拳，快速行走时，屈肘约90度，这样可以使摆臂的动作更快，手臂向前，并向内侧摆动时，手可以接近胸部高度，不要超过身体的正宗面，手臂向后摆动时，手可以接近臀部高度



跑步机跑步技术

身体中轴姿态：挺胸收腹，双眼平视，两肩保持放松，从侧面看，耳肩髌在同一条直线上。

下肢技术：脚后跟外侧先着地，然后迅速过渡到脚后跟内侧，再过渡到前脚掌，最后前脚掌离地，脚后跟和前脚掌着地的动作，要柔和像在地面上“滚动”一样，脚着地时，下肢关节不可以震颤，防止下肢关节损伤。

上肢技术：摆臂时肩部放松，屈肘手掌自然半握拳，手臂向前向内侧摆动时，手可以接近胸部高度，不要超过身体正中面；手臂向后摆动时，手可以接近臀部高度。



跑步机使用注意事项

CAUTION

- 1) 在跑带的中部位置进行练习，不要太靠后或靠两侧部位，以免从跑步机上跌落。
- 2) 在跑步过程当中后面有人叫你，不要回头，以免跌落。
- 3) 脚着地时，下肢关节不要震颤，以免对下肢关节造成损伤。
- 4) 不要刻意、过分地增大步幅。
- 5) 穿运动鞋
- 6) 看跑步机是否在静止状态，练习者将两脚分别站在跑带以外的两侧部位，双手握住把手，并且夹好安全夹。

椭圆机练习技术

身体中轴姿态：挺胸、收腹、双眼平视，两肩放松。从侧面看，耳朵、肩部和髋部要保持在同一条直线上。

上肢技术：

(1) 运动时双手可以轻轻握住把手；能够维持平衡者可以将双手完全放开：屈肘约90度，手自然半握拳，放松摆动，手臂向前并向内侧摆动时，手可以接近胸部高度，但不要超过身体的正中面，手臂向后摆动时，手可以接近臀部高度。

下肢技术：

- (1) 双脚要踏在踏板的中央。
- (2) 屈膝时，膝关节不要超过脚尖，膝关节方向与脚尖方向一致，伸膝时不要锁膝，保持适当的弯曲程度。



椭圆机使用注意事项

CAUTION

1. 上椭圆机时，先上处于低位的踏板，再上较高的踏板
2. 下椭圆机时，先下处于高位的踏板，再下较低的踏板
3. 膝关节与脚尖方向相同，统一指向前方
4. 练习时身体不要过分前倾，膝关节不过屈防止膝关节压力过大
5. 练习者必须穿运动鞋进行练习

固定自行车练习技术

- **1、身体中轴姿态：**

挺胸、收腹、双眼平视，两肩放松。从侧面看，耳朵、肩部和髋部要保持在同一条直线上。

- **2 上肢技术：**

运动时双手握住把手，但不要抓的过紧，身体的重量不要完全的压在把手上，肘关节略微弯曲。

- **3下肢技术：**

1 当一侧脚踏位于最低位置时，同侧腿的膝 关节略微弯曲，以免造成膝关节完全伸直而产生锁膝的现象。

2 当脚踏位于最高点时，同侧大腿应该保持在髋部高度，约与地面平行。



固定自行车使用注意事项

- 1) 握住把手运动时，身体可以略微前倾，但不能弯腰弓背。
- 2) 座椅位置不能过低，不然脚踏位于最高点时会使膝关节过屈，导致膝关节压力过大，造成损伤。
- 3) 座椅不能过高，不然脚踏会过分向下运动，臀部也会随之左右摆动，会使脊柱和下肢带来压力，造成损伤。

熟练度：将坐凳调至站立时髌部的高度，先踩低一个踏板，双手握住把手，然后练习者将双脚分别站在踏板上，脚尖自然朝向前方，膝关节对准脚尖的方向。