

编者按:后疫情时代,越来越多的人选择在家健身。由于家庭环境场地有限等因素,家用健身器材需要集便捷性和实用性于一身,以提高运动的积极性和有效性。如何挑选各类家用健身器材,放置或使用场地有哪些要求,如何充分使用以达到健身效果,使用时有哪些注意事项?从本期起,我们将邀请权威专家为您系统介绍家用健身器材的有关知识。



家用健身器材,你用对了吗?①

## 动感单车

### 如何选购动感单车?

“教练在线指导,轻松掌握运动强度,智能蓝牙心率传感器让健身更科学”“人车交互设计,运动无冲击膝盖不受伤、天生静音、无线束缚小巧不占地”……网购平台上,商家对于家用动感单车的宣传铺天盖地。对于笔者而言,我在选购时更看重其安全性。首先,看外观。最好购买车身设计圆滑的,挥汗如雨或者喝水导致地面湿滑时,如不慎摔跤也不至于出现比较大的磕碰;同时最好选择齿轮包裹进车身的产品,这样家有小孩或者宠物的家庭不容易有安全隐患。其次,调座姿。座椅一定要能够调节高度和前后位置,确保上半身挺直稳定、肘关节自然弯曲,如果姿势不好不仅达不到燃脂塑身的效果,长期不良姿势的高强度运动还会导致慢性劳损,只要姿势调节好,动感单车是一项不损伤膝关节的运动。最后,求体验。动感单车最好能配合系统专业的健身教程,这样能够保障趣味性和系统性;同时如果有蓝牙心率传感器,可更好监测身体动态,防止突发心脏病疾病。

### 如何使用动感单车?

健身一定要有科学的规划,人体摄入的能量除满足机体基本需求(约为2000卡路里)外,多余的会转化为脂肪储存。因此,

精准地计算摄入的能量并保持与机体需求平衡,原则上通过运动消耗能量就能甩掉储存的脂肪。一般来说,动感单车的配套教程每次时间45分钟,消耗的能量约为500卡路里;而人体甩掉1公斤脂肪,需要消耗8000卡路里。笔者不建议每天都进行动感单车的运动,隔1~2天进行一次为宜,因此一般要坚持1个月以上的训练并且平衡饮食才会有燃脂塑身的效果。

运用动感单车前,要做好准备工作:佩戴蓝牙心率传感器和耳机,穿运动服和运动鞋,进行5~10分钟的原地跑步和肢体拉伸的热身活动,上车前喝500毫升水,不能服用减肥药物或者饮酒,并调节好动感单车座椅位置。其次,每次训练要选择好适宜自己的课程,以45分钟为宜,运动20分钟左右时要补充200毫升水,在运动快结束时再补充500毫升水,充分地水化有利于机体代谢物质的排出,也能预防横纹肌溶解等严重情况的发生,在运动过程中心脏有任何不适都应该及时停止运动。最后,运动完后需要再进行5分钟左右的拉伸运动,在凉爽的地方休息放松半个小时,在身体恢复到基本正常状态,心率平稳,不再出汗后再洗澡换衣。

### 运动注意事项

通过动感单车运动,最为重要的细节还是座椅和把手位置的



调节。

首先是座椅的高度,高度要调节到与髌前上棘平齐的位置,如果不知道髌前上棘在哪里,可以站在车右侧,抬起左腿,让大腿与地面平行,此时大腿的高度就是座椅需要调节到的高度。

其次是座椅的前后位置,可以将手伸直,以肘关节到中指指尖的距离为准,座椅前端与把手的水平距离应该调整到这个标准。

最后是把手的高度,最好比座椅稍高,让腰背挺直,绝对不能低。如果太低,对于男性,会使得睾丸与座椅过度接触造成压迫,很多人担心七届环法自行车赛冠军阿姆斯特朗罹患睾丸癌的故事发生在自己身上,而对自行车有所畏惧,其实对于普通大众来说,你的运动强度肯定不会有阿姆斯特朗那么大,只要姿势正确,每次运动时间适宜,注意以上细节,这些风险都是可以预防的。

中南大学湘雅三医院骨科留美博士后 主治医师 何金深

## 膝盖积液多发 如何避免运动伤害?

星星是一名在读中学生,由于中考要进行体育项目,每周都要进行一定程度的体育运动。一天,星星跑步结束突然腿脚无力,走路非常疼痛,家人陪伴其来到医院,检查发现是膝盖积液导致。

门诊中,膝关节积液来就诊的主要有三类人群:一是年纪较大者,因关节退变、关节软骨损伤等问题出现滑膜刺激,这类人占多数;二是运动爱好者,无论打球、跑步还是健身,都有可能因为动作模式或力量不平衡出现膝关节的损伤;三是膝关节手术后患者。

膝关节积液主要是由滑膜炎引起。膝关节是人体滑膜最多、关节面最大和结构最复杂的关节,由于膝关节滑膜广泛并位于肢体较表浅部位,所以受损伤和感染的机会较多。膝关节滑膜炎主要是因膝关节扭伤和多种关节内损伤而造成的一组综合征。

膝关节积液的具体表现为:1.关节肿胀。双侧对比观察可以看到患侧膝关节肿大一些甚至有隆起。2.关节疼痛。活动时疼痛加剧,走路时感觉关节咯吱咯吱的声音或摩擦感。3.髌骨软化。关节积液到了比较严重的阶段就会出现髌骨软化,导致患者走路双腿发软,没有力气甚至屈伸关节就会出现剧烈的疼痛。4.活动受限。因为肿胀、疼痛,导致患者无法正常活动甚至不能站立。

无论是哪种原因导致的膝关节积液,在炎症急性期,关节红肿热痛严重时都不宜过多运动,避免运动不当导致损伤及炎症加重。休息制动是关节积液治疗的一种非常好的方式,大部分情况都可以缓解。同时可以使用非甾体类药物进行抗炎镇痛治疗。如果上述保守治疗效果不明显,就要考虑关节镜检查手术治疗。当症状得到缓解时,患者可以适当运动,此时要注意循序渐进,不要操之过急,避免运动过度加重损伤。当关节功能恢复到一定程度,可以进行加强下肢肌力的运动。

运动过程中需要注意以下问题,避免膝盖积液的发生。

1.运动前做好热身,持续5~10分钟,让身体微微出汗;2.控制运动强度,不能超负荷运动;循序渐进增加运动量,不要突然增加;3.运动时发现膝关节不适,必须停止运动,静养观察;4.掌握好正确的运动技巧和落地方式;5.适当锻炼腿部肌肉,可以通过直腿抬高、靠墙静蹲等锻炼腿部肌肉,缓解膝关节压力。

娄底市中心医院骨科  
主治医师 吴杰  
通讯员 黄小红 董昉

## 推荐3个动作 真正锻炼腰背肌

前段时间,演员杨幂在社交媒体晒出的“漫画腰”挑战自拍照在网络上引起广泛关注和争议。有专家指出,做这个动作容易导致椎间盘突出加重,长期做也会加速腰骶部退变。下面推荐3个动作,可以真正锻炼到腰背肌功能,预防和缓解腰肌劳损。

**体内束腰** 双脚自然站立,左手指尖触及背后的脊柱沟;右臂向上平举于头侧;右臂略微向前上方探够,就像伸手去够一个高柜子顶上的东西,此时右侧腹部有微微收紧感;左臂向上平举于头侧,使两臂保持平行,两臂伸得越高越好;保持住腹部微微收紧的感觉,慢慢地放下手臂,放松肩膀;保持住腹部微微收紧的感觉,自然摆动双臂向前步行10步。

这套动作每次重复5~10遍。练习目的是使背部长肌——竖脊肌得到周期性收缩、伸展而改善血液循环,并使椎间盘得到周期性减压,从而利于脊柱健康。

**小燕飞** 在硬床或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下;双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起;同时,双脚轻轻抬起,腰部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续3~5秒;放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3~5秒再做。

每次训练建议完成3~5组动作,每组1分钟。训练目的是模拟燕子飞行姿势进行肢体运动,以达



到锻炼腰背肌,缓解腰部、颈肩部等部位劳损的保健作用。

**背桥练习** 仰卧于硬床或硬板上,双上肢自然放于身体两侧,屈曲膝关节使双足平放;双足及肩背部同时用力使腰部、臀部抬起,持续3~5秒;放松肌肉,回归原位休息3~5秒再做。

每次训练建议完成3~5组动作,每组1分钟。动作简单,对身体要求较低,适合无法完成小燕飞的老年人。

火箭军特色医学中心骨科  
主治医师 刘昆 通讯员 莫鹏