

# 如何使用 室外健身中心

Simplified Chinese



Health  
South Eastern Sydney  
Local Health District

这份资料所提供的一般信息仅供您参考，不能替代独立的医学咨询。如果您有什么健康问题或有健康方面的风险因素，或者有这样的担心，请您到医疗机构咨询。是否按照本资料的介绍进行练习或者采纳其中的建议和**信息**，全凭读者自行选择，**风险自负**。

无论哪种器材，建议您都从基础开始练习。一旦您觉得已经准备好了，有信心增加运动强度，就可以进入中级阶段的练习，或者采纳跟训练有关的一些建议。请小心阅读每种器材的注意事项。如果对某项练习没有把握，在试做该项练习之前请向医务人员咨询。

建议您按照以下顺序进行锻炼：

- 热身
- 阻力与平衡锻炼：在每一件器材下面都有一份说明，介绍如何在该器材上完成一套动作。在一套动作中，某一动作或许要反复做若干下；根据您的健康状况，整套动作或许要重复做两遍或三遍。
- 伸展锻炼

这份《室外健身中心指南》中如有提及任何具体产品或机构，并不等于得到东南悉尼地方保健区的支持或推荐。所提供的信息纯粹出于教育目的。在开始一项锻炼之前，您或许需要先向家庭医生咨询。



## 说明

- ✓ 握住把手，把脚放在踏板上
- ✓ 交替操作把手和踏板，像走路或骑自行车那样运动
- ✓ 保持平稳，向前运动

初级	中级	高级
1 - 2 分钟	3 - 5 分钟	6 - 10 分钟

## 关于训练的建议

### 一般建议

如要增加难度，可以加快动作频率

**⚠ 注意事项：** 不适合那些担心无法保持身体平衡的人。

# 热身



立式  
健身车  
练习

## 说明


- ✓ 坐在座位上，把脚放在踏板上
- ✓ 开始向前蹬踏板
- ✓ 保持背部挺直，手臂放松

初级	中级	高级
1 - 2 分钟	3 - 5 分钟	6 - 10 分钟

## 关于训练的建议

一般  
建议

如要增加难度，可以加快动作频率

 **注意事项：** 不适合膝关节或髋关节疼痛的人

# 阻力锻炼



## 说明

- ✓ 坐在座位上，双手放在把手上
- ✓ 往前推，直到肘部几乎伸直为止
- ✓ 慢慢回到起始位置

初级	中级	高级
重复做10-12下	重复做12-15下	重复做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 关于训练的建议

中级	慢慢地，返回原来位置
高级	脚离地；放慢速度，返回原来位置

# 阻力锻炼



## 说明

- ✓ 坐在座位上，把双手放在把手上
- ✓ 手往下拉，直到处于与肩膀水平的高度
- ✓ 慢慢回到起始位置

初级	中级	高级
重复做10-12下	重复做12-15下	重复做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 关于训练的建议

中级	放慢速度，返回原来位置
高级	脚离地；放慢速度，返回原来位置

# 阻力锻炼



腿部  
推蹬

## 说明

- ✓ 坐在座位上，双脚放在踏板上
- ✓ 蹬踏板，直至两腿伸直
- ✓ 慢慢回到起始位置

初级	中级	高级
重复做10-12下	重复做12-15下	重复做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 关于训练的建议

**中级** 放慢速度，返回原来位置

# 阻力锻炼



## 说明

- ✓ 双脚与臀部同宽，面向台阶
- ✓ 脚迈上台阶，每次迈一只脚
- ✓ 走下台阶。换另一只脚

初级	中级	高级
1 分钟	2 分钟	3 分钟
2 遍	3 遍	2 遍

## 关于训练的建议

### 中级

使用中等高度的台阶，并加快步伐

### 高级

使用较高的台阶，并加快步伐



**注意事项：**不适合那些担心无法保持身体平衡的人。



# 阻力锻炼

## 抬身练习



### 说明

- ✓ 用手推，使臀部离开座位
- ✓ 慢慢放低臀部，使臀部回到座位
- ✓ 弯曲肘部，返回到起始位置

初级	中级	高级
重复做10-12下	重复做12-15下	重复做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

### 关于训练的建议

#### 高级

腿部保持伸直，以增加上身的锻炼强度

# 阻力锻炼



## 说明

- ✓ 为了避免受伤，您在做这项运动之前，必须已有做这项运动的经验
- ✓ 由具备资格的专业人士监督

## 关于训练的建议

**高级** 增加重复次数

**⚠️ 注意事项：** 不适合初学者、中等水平者或没有经验者

# 平衡锻炼



## 说明

- ✓ 站在踏板上，确保良好的平衡
- ✓ 保持直立姿势
- ✓ 走过踏板，注意始终保持良好的控制

## 关于训练的建议

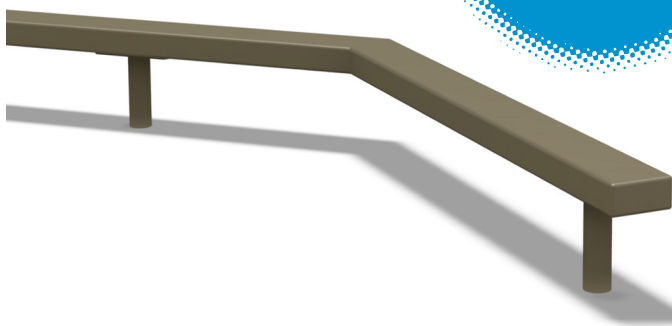
**中级** 放慢步伐

**高级** 每迈一步，都保持单脚站立

 **注意事项：** 不适合平衡能力差或头晕的人

# 平衡锻炼

## 平衡木练习



### 说明

- ✓ 站在平衡木上，并确保良好的平衡
- ✓ 保持直立姿势
- ✓ 沿着平衡木走，注意控制好步伐

### 关于训练的建议

**中级** 放慢步伐

**高级** 用脚跟贴近脚趾的方式走路，将步伐放慢下来



**注意事项：** 不适合平衡能力差或头晕的人

# 平衡锻炼

脚跟贴  
脚趾走路



## 说明

- ✓ 站在两条平行的杠之间
- ✓ 双手搭在杠上
- ✓ 抬起头，脚跟贴脚趾走路
- ✓ 从一端走到另一端，一共走5遍

## 关于训练的建议

中级

用一只手扶住杠

高级

不要同时扶住两条杠



**注意事项：**不适合那些担心无法保持身体平衡的人。

# 平衡锻炼



## 说明

- ✓ 握住杠，以便保持平衡
- ✓ 双脚分开站立，与肩同宽
- ✓ 脚跟离地，并用脚趾站立3秒
- ✓ 慢慢放下脚跟，回到地面

初级	中级	高级
重复做10-12下	重复做12-15下	重复做15-20下
2遍	3遍	3遍

## 关于训练的建议

**中级**

单脚站立进行练习

# 拉伸锻炼



拉伸  
健身台  
练习

## 说明

- ✓ 缓慢拉伸，注意不要过分用力而造成不适
- ✓ 避免猛烈拉伸或弹跳的动作
- ✓ 握住把手，以保持平衡
- ✓ 同时拉伸两侧的肌肉
- ✓ 做每次动作时，保持拉伸姿势15秒

## 关于训练的建议

### 一般建议

在拉伸过程中注意呼吸，这样有助于放松

# 说明

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



规划与人口健康理事会  
健康促进服务  
PO Box 1614  
Sydney NSW 2001

Acknowledgement: Pictures supplied by Fit for Parks, 2013