

健腹轮的正确使用

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167759966887319.html>

范文网，为你加油喝彩！

创业经历-蒸臭豆腐



2023年2月28日发(作者：铅笔小人)

健身房管理方法

为丰富教职工业余生活，确保安全、有效的使用健身器械，特

制定此管理方法。

一、对象：

原则上限本校教职职工使用，不对外开放。

二、时间：

利用业余时间进行锻炼，不得影响正常工作。

三、管理人员：

健身房由工会专人负责管理。每周对健身器械进行检查、完整度

核查，填写检查记录，每月对健身器械进行运行检查，对出现的问题

及时申报并联系厂家定期维修。〔见附表一〕

四、日常维护：

物业公司安排专人负责管理健身房钥匙，并做好领取和归还记录

〔见附表二〕；安排专人进行日常卫生清洁工作和设备设施检查工作，

每天填写卫生、设备检查记录，出现问题及时报备学校工会〔见附表

一〕。

五、使用规定

- 1、自觉维护健身房卫生。严禁乱扔果皮纸屑，严禁在墙面上乱涂乱画或蹬踏，保持室内整洁。
- 2、健身房内禁止吸烟，严禁酒后进入健身房进行锻炼。
- 3、严禁大声喧哗，保持室内安静。
- 4、进入健身房应着运动服、运动鞋、旅游鞋、软底鞋。禁止穿高跟鞋、皮鞋进行健身活动。
- 5、活动前请做好热身运动，以免影响锻炼效果及受伤。
- 6、按照使用提示学习和掌握各种健身器材的使用方法、功能及保养常识，按说明正确使用健身器械，不得违规操作，不得随意玩弄器材，以免造成伤害。器材使用应轻拿轻放，严禁扔、摔器械。
- 7、练习者在做卧推、深蹲时应有同伴保护，严禁单独使用卧推、深蹲器械。
- 8、如有技术问题请咨询管理人员，切勿自行操作，以免运动伤害。
- 9、发现器材故障及时通知管理人员，并立即停止操作。
- 10、禁止将健身器材拿〔推〕到室外或任意挪动，以免损坏或丧失器

材。

11、个人健身设施〔如球拍、球杆、瑜珈垫〕可带入健身房使用，个人保管，丧失、磨损、损坏由个人负责。健身结束后，禁止放在健身房。

12、请妥善保管个人物品,请勿将首饰、、数额较大的的现金、信用卡、有价证券及其他贵重物品放在健身房内，如有遗失，概不负责。

13、如违反以上管理制度，自行进行锻炼者，造成不良后果，责任自负。

六、健身器械清单

跑步机2台、磁控椭圆机2台、动感单车1台、举重床含60公斤杠铃1台、多功能哑铃凳2台、7磅哑铃4只、10磅哑铃2只、15公斤哑铃2只，30公哑铃2只，45公斤哑铃2只、瑜珈垫8张、瑜珈球2个、健腹轮2个。

七、

健身房使用公约

1、自觉维护健身房卫生。严禁乱扔果皮纸屑，严禁在墙面上乱涂乱

画或蹬踏，保持室内整洁。

9、健身房内禁止吸烟，严禁酒后进入健身房进行锻炼。

10、严禁大声喧哗，保持室内安静。

11、进入健身房应着运动服、运动鞋、旅游鞋、软底鞋。禁止穿高跟

鞋、皮鞋进行健身活动。

12、活动前请做好热身运动，以免影响锻炼效果及受伤。

13、按照使用提示学习和掌握各种健身器材的使用方法、功能及保养

常识，按说明正确使用健身器械，不得违规操作，不得随意玩弄器材，

以免造成伤害。器材使用应轻拿轻放，严禁扔、摔器械。

14、练习者在做卧推、深蹲时应有同伴保护，严禁单独使用卧推、深

蹲器械。

15、如有技术问题请咨询管理人员，切勿自行操作，以免运动伤害。

9、发现器材故障及时通知管理人员，并立即停止操作。

10、禁止将健身器材拿〔推〕到室外或任意挪动，以免损坏或丧失器

材。

11、个人健身设施〔如球拍、球杆、瑜珈垫〕可带入健身房使用，个人保管，丧失、磨损、损坏由个人负责。健身结束后，禁止放在健身房。

12、请妥善保管个人物品,请勿将首饰、、数额较大的的现金、信用卡、有价证券及其他贵重物品放在健身房内，如有遗失，概不负责。

13、如违反以上管理制度，自行进行锻炼者，造成不良后果，责任自负。

锻炼方法

1、热身

用有氧健身器械进行5到10分钟的热身，比方用跑步机慢跑10分钟，或者用功率自行车骑车10分钟等。

2、力量练习

用固定力量健身器械或者自由力量器械对身体的2到3块肌肉或者全身肌肉进行30分钟左右的力量训练。

练习全身的肌肉，可以安排如下内容：

练习动作一：立卧撑

练习动作二：箭步走

练习动作三：俯卧撑

练习动作四：仰卧起坐

每个动作做1分钟，或者根据自己的运动能力安排练习次数做10个、20个、30个等。做完一组休息1到2分钟，然后再做相同练习动作，每个动作做2到3组。

3、有氧练习

再进行至少30分钟的有氧练习，同样可以选择慢跑、快走、骑车等。

对于瘦身、减肥的健身朋友们来说，最后的有氧运动相当重要，有氧运动的时间越长，减肥的效果也就越好。

正确使用跑步机减肥的6大技巧

一、上跑步机前做热身

上跑步机前应先做热身活动，否则很容易造成大腿、小腿肌肉拉伤。

压腿、下蹲、拉伸肌肉、屈伸关节等能提高肌肉的温度，使肌肉变得

更加柔软。上跑步机后应从慢走、慢跑等“动态”热身开始，逐步加

大运动量，此过程通常以10~15分钟为宜。此外，下跑步机时也应该

逐步减慢速度，以免出现眩晕感而摔倒。

二、速度不要设定得太快

使用跑步机首先要了解自己的运动极限。如果体力跟不上，设定的速

度又很快的话，就容易摔倒。

三、运动量要适宜

在跑步机上运动的时间、强度要根据运动目的而定。如果是以减肥为

目的，运动时间不宜过短也不宜过长，40分钟为宜，否则很容易体

力透支。

四、一定要收腹挺胸、收紧腰背部肌肉

还需要提醒的是，跑步是有氧运动，全身都会参与其中，跑步时如果

含胸弓背，或者一直扶着把手，不但起不到运动的效果，而且还会加

大腰椎的压力，时间久了就会造成腰肌劳损。因此，在跑步机上锻炼

时一定要收腹挺胸、收紧腰背部肌肉。

五、使用跑步机时要专心

跑步时做看电视等分散注意力的事。很多报友跑步时喜欢看电视，这会分散你的注意力，稍有不慎就会受伤，尤其是那些不熟悉跑步机操作，以及运动强度较大的人。如果觉得枯燥乏味，跑步时可以听一些轻松的音乐。研究说明，节奏明快的音乐可以有效提高运动效果，增加运动乐趣。

六、使用跑步机也要穿鞋

如果光脚跑步，跑步机的震动会对腿部关节造成不必要的伤害，要是脚底出汗，则更容易滑倒。所以，在跑步机上运动，最好穿双慢跑鞋，慢跑鞋比普通鞋要轻，鞋底也比较软，适合在跑步机上用。如果没有，普通的运动鞋也可以，但是要选择较轻的，底子不要太厚。

跑步机安全使用10招

- 1、穿合适的服装，尤其是运动鞋，一定要选择一双舒适、合脚的运动鞋。
- 2、使用跑步机前要先检查跑步机的放置是否稳定，台面是否干燥。
- 3、在开始运动之前双脚要站在跑步机两侧的脚踏部分，把紧急制动夹片夹到衣服上。一切准备就绪后，跑步机开始转动的时候，再把脚

放到跑步机的台面上，

4、第一次使用跑步机，需要把双手扶在两侧的扶柄上。

5、运动时眼睛要看前方，不要突然扭头，更不要回头，否则会让你

失去平衡。

6、如果你的平衡感不好，跑步的时候不要手持重物。

7、不要在跑步机上倒跑，或者做一些危险动作。

8、结束训练时要让自己的心率下降到每分钟120下以下才可以按停

止键。

9、下跑步机的时候一定要等台面完全停稳，很多事故都是在运动结

束时发生的。

10、如果你的体重超过140公斤，就不要“折磨”跑步机了。

椭圆机的使用方法

椭圆机是一种适用于全身锻炼的运动健身器材，可以锻炼上下

肢的协调能力，对于老年人是一种健身效果不错的健身器材，而且

对于女性朋友在腰腹塑形方面也有独特的效果。

采用椭圆机锻炼，不仅能预防、降低、缓解颈椎病、肩周炎及上背部的疼痛，而且防止了跑步时所产生的冲击力，更好的保护了关节，从而具备更好的安全系数。椭圆机能锻炼和刺激坐骨神经的调节，增强腰部肌肉的耐力和力量，针对臀部、大腿、侧腰及小腹部的刺激，到达塑身的效果。

椭圆机运动强度不大，适合体重过重的男性、女性、老人及小孩〔12岁以上〕等各肥胖人群都使用；它既适用于大众人群进行锻炼，更适合不同人群〔老人、小孩〕，还适合康复训练、产后人群恢复训练。

椭圆机运动的好处

- 1、椭圆机又称椭圆运转机，它的出现迄今为止已有十多年的历史，已经成为健身中心不可或缺的设置。
- 2、椭圆机可以成功的把手臂和腿部的运动有机的结合起来，到达四肢协调，健美体线的目的，其脚踏板的运动利于心肺功能训练，运动量不太大，更是适合不同年龄阶段的人群。
- 3、椭圆机不仅是保护关节的最正确运动器械，更重要的是对于减脂

和塑身的人群来说是最实际最有效最科学的运动器材。试验发现体重较重者在跑步机上以8-9公里/每小时的速度跑大概5-6分钟就不消，只好减速走好长时间。而有效的有氧运动要求运动者持续持续运动时间不可低于30分钟，在椭圆机上运动可在阻力调节至中档的情况下，连续蹬上60-70分钟，直至汗流浹背，从而最有效的完成有氧运动到达减脂的效果。

4、椭圆机的运动形态类似越野滑雪的动作，因此它对双臂与腰部的锻炼的锻炼效果也是很明显的，从有氧运动的角度来说，椭圆机是一种全身性运动，并且最大限度的募集了参与运动的肌肉数量，所以这正式椭圆机进来受到越来越多形体教练青睐的原因。

特别提示：

- 1、不要耸肩，保持挺直，防止含背或过分后倾，令背部受压而损伤；
- 2、无论任何动作，头部尽量与背部保持平直，不要过高或前仰；
- 3、运动的时候脚跟尽量不要抬起；
- 4、双臂保持微曲，手腕不要过分弯曲；

5、运动时穿宽松裤和宽松型T恤。

室内健身单车的锻炼方法

室内健身对于上班族来说是一种不错的健身方式，如果你每天

踩3公里(身体状况良好者踩健身车的上限)就能消耗100卡路里，

35天就能减轻半公斤，一年减轻5公斤，而你却不用踏出客厅一步。

此外，室内健身车也能使臀部、大腿、小腿匀称健美，增加血液中

的氧容量，使人保持精神轻松，面对这么多好处，你是否也想对健

身车多一些了解呢？

首先，骑健身车时最好穿宽松的运动衫，因为太紧的衣服，很

容易磨伤或造成全身酸痛。

其次，座位高度要调整到当踏板在最低点时，你的脚还可维持

稍微弯曲的程度，以免坐不安稳，常要调整坐姿。

至于把手的高低，则依个人习惯而定。如果你想边看电视边踩

车子，或是你很容易腰酸背痛，位置最好稍微调高。而位置较低的

把手则有助于增加运动量，对健美臀部也有帮助。

很多人都希望踏板能跟普通脚踏车一般平坦，但如果你的踏板

是圆的，也可以到运动器材行买简便装置的平坦踏板来替换。此外，

假设脚趾部位有固定设备，踩起来会更顺利些。

如果想到达好的健身效果，该如何规划健身计划呢？

对于想起到真正健身效果的，运动时间是不低于30分钟，而每

周的健身次数必须到达至少3到5次，每次约30-40分钟，为了做

好保护关节的，我们在运动之前先进行一些热身动作如伸伸臂、腰、

背或活动一下膝盖与大腿，当我骑完之后，当然也是需要做些缓和

运动。

在使用健身车在时候，我们可以看电视或读报纸杂志等，当然

我们主要的目地还是在于健身，要想真正的看到健身效果，踩完之

后是全是湿透，这样才能够消耗体内的脂肪，从而到达健身的效

果。

室内健身车运动也像其他体育活动一样，有时会带给身体紧张

与压力，下面几个小技巧可将疼痛减到最低限度：

1、把手不要握得太紧，否则手容易起水泡。

2、如果你觉得臀部酸痛，这可能是出于座位太硬，也可能是座

位太高、太低或装置不正确，这时你可以利用微调装置改善。

3、假设头部酸痛，可利用准备动作来防止，而且运动时最好把

头稍微放低。膝盖酸痛的情形，一开始不太会出现，产生的原因是由

于你把抗力订得太高，或是座位太高所致。

4、如果是背部酸痛，这可能是运动前后的缓和动作做得不够彻

底，或者是座位的问题。解决之道是在运动后做做平躺的膝部弯腿

运动，以减轻背部压力。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发