老年人肌肉柔韧性差锻炼要量力而行 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E8_80_81_E5_B9_B4_E4_BA_BA_E8_c67_473085.htm “ 太空漫步机 ”、“ 扭腰器 ”、“ 健骑机 ”……小区健身器用起来简单方便，是居民们锻炼的好工具。可是近段时间，家住美政社区的赵阿姨却因过度使用健身器械而腰酸背痛，一位王大伯也在健身器械上拉伤了肌肉。专家提醒，老年人使用健身器，一定要注意方式正确，而且还要适度。 赵阿姨今年60岁，腰椎间盘突出的毛病时好时坏。昨天，她到小区附近的一台“ 健骑机 ”上锻炼，才运动了20多下，就觉得不对劲了，腰疼得直也直不起来。去杭州市四医院一检查，发现腰椎间盘突出的毛病更严重了。 无独有偶的是，今年65岁的王大伯在小区的“ “ 太空漫步机 ”上“ 漫步 ”，嫌运动量不够大，自作主张将小步伐“ 漫步 ”改成了大步伐“ 空中劈腿 ”，结果腰肌被拉伤，不得不在医院做两周的理疗康复。 医生说，老年人肌肉柔韧性差，锻炼时一定量力而行，做压腿动作时，动作要轻柔；“ 太空漫步 ”时，摆腿的幅度最好为45度左右，不要把漫步机当作“ 动态劈腿器 ”；做扭腰运动时，扭动的幅度不要超过180度。另外，有些心脏病、高血压患者更要注意不要进行大幅度、剧烈的运动。千万别健身不成却伤了身体。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com