

国职健身教练初级有氧运动

器械名称：椭圆机

锻炼目的：增加心肺耐力

下肢技术：

1.首先将同侧脚踏踩至最低位，单侧站上脚踏，依次站上另一只脚。2.运动过程中，脚尖指向正前方，膝关节与脚尖方向一致，全脚掌踩实脚踏，脚后跟随踏板上下踏动，两脚随运动轨迹前后踏动。3.屈膝时，膝关节不要超过脚尖；伸膝时，膝关节不要锁死，保持适当弯曲度。

上肢技术：

1.首先双手采用对握闭握的方式扶住固定把手。2.待身体稳定后，对握闭握于两侧的移动把手，自然放松摆臂。3.待慢慢习惯后可脱离把手，屈肘 90 度，握空心拳。4.双手向前摆至胸部高度，不要超过身体正中面，向后摆至髋部高度。

中轴姿态：收腹，挺胸，下颌微收，从侧面观耳肩髋在同一条直线上，两眼平视前方，上身保持正直和稳定，髋关节保持放松。

安全提示：1.不要过分依赖把手以免造成运动效果下降。2.身体不要晃动。3.膝关节不要超过脚尖，不要内扣或外翻，避免膝关节压力过大。4.伸膝时膝关节不要锁死。

器械名称：台阶机

锻炼目的：增加心肺耐力

下肢技术：

1.首先将同侧脚踏踩至最低位，单侧站上脚踏，依次站上另一只脚。2.运动过程中，脚尖指向正前方，膝关节与脚尖方向一致。3.全脚掌踩实脚踏，脚后跟随踏板上下踏动，两脚随运动轨迹上下踏动，幅度在 10-20cm 之间。4.屈膝时，膝关节不要超过脚尖；伸膝时，膝关节不要锁死，保持适当弯曲度。4.双脚不要内扣或外翻。

上肢技术：

1.首先双手采用对握闭握的方式扶住固定把手。2.待身体稳定后，对握闭握于两侧的移动把手，自然放松摆臂。3.待慢慢习惯后可脱离把手，屈肘 90 度，握空心拳。4.向前摆至胸部高度，不要超过身体正中面，向后摆至髋部高度。

中轴姿态：收腹，挺胸，下颌微收，从侧面观耳肩髋在同一条直线上，两眼平视前方，上身保持正直和稳定，髋关节保持放松。

安全提示：1.脊柱保持正常生理弯曲，不要过倾或过仰，避免脊柱压力过大。2.不要过分伸膝或屈膝，避免膝关节压力过大。3.不要过分依赖把手，避免运动效果下降。

器械名称：固定自行车

锻炼目的：增加心肺耐力

下肢技术：

1.首先将脚踏踩至最低位，单侧踏上脚踏，从前方依次踏上另一只脚，双脚套实脚套。2.骑行中，前脚掌发力，膝关节对准脚尖方向。3.踩至最低位时膝

关节不要超伸应略微弯曲。4.最高位时，同侧大腿约在髌部高度，约与地面平行。

上肢技术:

1.双手正握闭握把手，肘关节自然伸直，但不锁死。2待身体稳定后，可握于前方把手，使身体微微前倾。

中轴姿态：收腹，挺胸，下颌微收，从侧面观耳肩髌在同一条直线上，两眼平视前方，上身保持正直和稳定，髌关节保持放松。

安全提示：1.座椅的位置不能过高或过低，以免使臀部左右摆动，造成脊柱和下肢带关节压力过大。2.骑行中，膝关节朝向脚尖方向不要内扣或外翻。3.踩至最低位时膝关节不能锁死，最高位时膝关节不能超过髌部高度。4.刹车时用车前的按钮按动刹车，不能用双脚紧急控制刹车。

器械名称：跑步机

锻炼目的：增加心肺耐力

下肢技术:

1运动时，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，再过渡到前脚掌。2.脚尖方向向前，膝关节方向与脚尖方向一致。3跑步时，双脚应跑在跑带中间。4自然放松跑动避免膝关节震颤使其压力过大造成损伤。

上肢技术:

1.上跑步机时，双手应扶于两侧固定把手。2运动摆臂时肩部要放松，自然屈肘约90度，握空心拳。3向前向内摆动，手可以接近胸部高度，但不要超过身体正中面，向后摆动时接近髌部高度。4自然放松随运动节奏摆动。

中轴姿态：收腹，挺胸，下颌微收，从侧面观耳肩髌在同一条直线上，两眼平视前方，上身保持正直和稳定，髌关节保持放松。

安全提示：1.上跑步机时应先夹带安全夹。2.脊柱保持正常生理弯曲，不要弯腰弓背，避免脊柱压力过大。3.跑步时应跑于跑带中间，以防踩到边缘摔倒。

4.脚掌不要过度内扣或外翻，避免下肢关节损伤。5.脚着地时避免下肢关节的震颤动作，减小对下肢关节的冲击性。6.重心保持稳定。