



بارفیکس چرخشی

ورزش‌های پارکی

پنج قانون فراموش نشدنی

- همه‌ی افراد سالم می‌توانند از وسایل ورزشی پارکی استفاده کنند.
- حتماً اطلاعات نوشته شده روی لوح دستگاه‌ها را بخوانید.
- با سرعت و شدت کم شروع به حرکت کنید.
- از وسایلی که مناسب قد و وزن شما نیست استفاده نکنید.
- اطراف وسایل ندوید و هنگام استفاده از آن‌ها، با هم شوخی نکنید.

دستگاه بارفیکس چرخشی

این ابزار ورزشی، دایره‌هایی متحرک در بالا دارد. باید با هر دو دست دایره‌ی فرمان شکل را بگیریم. فرمان متحرک به یک میله‌ی بلند در مرکز دستگاه وصل شده است. برای حرکت، دست‌ها باید دایره را محکم بگیریم.

وقتی همراه خانواده به پارک می‌روید، می‌توانید از «دستگاه‌های ورزشی پارکی» هم استفاده کنید. مهم این است که بدانید کدام دستگاه برای شما مناسب است و طرز استفاده از آن، چیست. دستگاه‌های ورزشی پارکی، دوستان همیشه پابرجای ما هستند.

طرز استفاده از دستگاه

به حالت ایستاده در کنار دستگاه و زیر فرمان قرار بگیرید. پاها باید به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز باشد. با آرنج باز و دست‌های کشیده فرمان را بگیرید. بعد، قسمت بالاتنه‌ی خود را به طرف چپ و راست به چرخش درآورید.



+ فایده‌های این دستگاه

حرکت با این دستگاه، باعث تقویت عضلات «کمر بند شانه‌ای» می‌شود، ستون فقرات را انعطاف‌پذیر می‌کند و به قدرت ماهیچه‌های پشت ستون فقرات می‌افزاید. باریکس چرخشی، عملکرد عضلات بازوها، عضلات سینه‌ای و سرشانه‌ها را هم تقویت می‌کند.

- محدودیت این دستگاه

برای جلوگیری از آسیب دیدن، باید حرکات کاملاً ملایم انجام شود. هرگز حرکت را سریع انجام ندهید. کسانی که در ناحیه‌ی سرشانه‌ها درد یا آسیب‌دیدگی دارند، نباید از این دستگاه استفاده کنند.



• با تشکر از: مرضیه کاهدی

مواظب باشید

این تمرین را با سرعت کم انجام دهید. مراقب باشید که فرمان را یک دستی نگیرید. هر فرمان باید توسط یک نفر مورد استفاده قرار گیرد. فرمان را به آرامی بگیرید و به سرعت هم رها نکنید.