

سوارکاری

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 سوارکاری

این ابزار ورزشی، دو دستگیره در بالا، دو پدال در پایین و یک صندلی برای نشستن دارد. دستگیره‌ها با یک میله‌ی بلند به پدال‌ها وصل شده‌اند. وقتی روی صندلی می‌نشینیم و از دست‌ها و پاها استفاده می‌کنیم، حرکت ما شبیه سوارکاری می‌شود.

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

بر روی صندلی بنشینید. پاها را روی پدالها بگذارید و دستگیره‌ها را بگیرید. برای ایجاد حرکت، هم‌زمان با فشار پاها به پدالها، دستگیره‌ها را به سمت خود بکشید.



+ فایده‌های این دستگاه

دستگاه سوار کاری برای تقویت فعالیت‌های قلبی تنفسی مفید است. این دستگاه، ماهیچه‌های کمر، شکم، پشت و... را تقویت می‌کند.

- محدودیت این دستگاه

برای جلوگیری از آسیب دیدن بایستی حرکات به صورت کاملاً هماهنگ انجام شود. پاها و دست‌ها را حتماً با هم حرکت دهید.



مواظب باشید

این تمرین را با سرعت کم انجام دهید. بر روی پدالها نپرید. از روی صندلی بلند نشوید. دستگیره‌ها را به آرامی بگیرید و به سرعت هم رها نکنید.

• با تشکر از: مرجان سعادت‌جو