

# گام‌زن

## 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 گام‌زن

این ابزار ورزشی، دو دستگیره در بالا دارد. دستگیره‌ها با یک میله‌ی بلند به یک پدال وصل شده‌اند. برای حرکت، پاها باید روی پدال قرار بگیرد.

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

دستگیره‌ها را محکم بگیرید و بر روی پدال بایستید. سپس پاها را به سمت راست و چپ حرکت دهید.

در مقابل دستگاه به حالت ایستاده و روبه‌روی دستگیره‌ها قرار بگیرید.



## تأثیر عضلانی دستگاه

عضلات درگیر، شامل عضلات ستون فقرات، عضله مربع کمری و عضلات مورب شکمی هستند.



## + فایده‌های این دستگاه

این دستگاه ماهیچه‌های شکم، پهلو و کمر را تقویت می‌کند و برای انعطاف‌پذیری عضلات ستون فقرات و تقویت اندام‌های پایینی بدن مناسب است.

## - محدودیت این دستگاه

برای جلوگیری از آسیب دیدن، باید حرکات با حفظ تعادل و به صورت کاملاً ملایم انجام شود. افرادی که مبتلا به ناراحتی کمر و ستون مهره‌ها هستند از این حرکت پرهیز کنند.

## مواظب باشید

این تمرین را با سرعت کم انجام دهید. روی پدال‌ها نپرید. پاها باید در هنگام حرکت همواره روی پدال جفت باشد. دستگیره‌ها را به آرامی بگیرید و به سرعت رها نکنید.

• با تشکر از مرجان سعادت‌جو