

# 如何使用 室外健身中心

Traditional Chinese



Health  
South Eastern Sydney  
Local Health District

這份資料所提供的一般資訊僅供您參考，不能替代獨立的醫學諮詢。如果您有什麼健康問題或有健康方面的風險因素，或者有這樣的擔心，請您到醫療機構諮詢。是否按照本資料的介紹進行練習或者採納其中的建議和資訊，全憑讀者自行選擇，風險自負。

無論哪種器材，建議您都從基礎開始練習。一旦您覺得已經準備好了，有信心增加運動強度了，就可以進入中級階段的練習，或者採納跟訓練有關的一些建議。請小心閱讀每種器材的注意事項。如果對某項練習沒有把握，在試做該項練習之前請向醫務人員諮詢。

建議您按照以下順序進行鍛煉：

- 熱身
- 阻力與平衡練習：在每一件器材下面都有一份說明，介紹如何在該器材上完成一套動作。在一套動作中，某一動作或許要反復做若干下；根據您的健康狀況，整套動作或許要重複做兩遍或三遍。
- 伸展鍛煉

這份《室外健身中心指南》中如有提及任何具體產品或機構，並不等於得到東南悉尼地方保健區的支援或推薦。所提供的資訊純粹出於教育目的。在開始一項鍛煉之前，您或許需要先向家庭醫生諮詢。



## 說明

- ✓ 握住把手，把腳放在踏板上
- ✓ 交替操作把手和踏板，像走路或騎自行車那樣運動
- ✓ 保持平穩，向前運動

初級	中級	高級
1 - 2 分鐘	3 - 5 分鐘	6 - 10 分鐘

## 關於訓練的建議

### 一般建議

如要增加難度，可以加快動作頻率



**注意事項：**不適合那些擔心無法保持身體平衡的人。

# 熱身



## 立式 健身車 練習

### 說明

- ✓ 坐在座位上，把腳放在踏板上
- ✓ 開始向前踏板
- ✓ 保持背部挺直，手臂放鬆

初級	中級	高級
1 - 2 分鐘	3 - 5 分鐘	6 - 10 分鐘

### 關於訓練的建議

#### 一般 建議

如要增加難度，可以加快動作頻率

 **注意事項：**不適合膝關節或髖關節疼痛的人

# 阻力鍛煉



## 說明

- ✓ 坐在座位上，把雙手放在把手上
- ✓ 往前推，直到肘部幾乎伸直為止
- ✓ 慢慢回到起始位置

初級	中級	高級
重複做10-12下	重複做12-15下	重複做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 關於訓練的建議

### 中級

慢慢地，返回原來位置

### 高級

腳離地；放慢速度，返回原來位置

# 阻力鍛煉



## 說明

- ✓ 坐在座位上，把雙手放在把手上
- ✓ 手往下拉，直到處於與肩膀水準的高度
- ✓ 慢慢回到起始位置

初級	中級	高級
重複做10-12下	重複做12-15下	重複做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 關於訓練的建議

### 中級

放慢速度，返回原來位置

### 高級

腳離地；放慢速度，返回原來位置

# 阻力鍛煉



腿部  
推蹬

## 說明

- ✓ 坐在座位上，雙腳放在踏板上
- ✓ 蹬踏板，直至兩腿伸直
- ✓ 慢慢回到起始位置

初級	中級	高級
重複做10-12下	重複做12-15下	重複做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 關於訓練的建議

**中級**

放慢速度，返回原來位置

# 阻力鍛煉



## 說明

- ✓ 雙腳與臀部同寬，面向臺階
- ✓ 將腳邁上臺階，每次邁一隻腳
- ✓ 走下臺階。換另一隻腳

初級	中級	高級
1 分鐘	2 分鐘	3 分鐘
2 遍	3 遍	2 遍

## 關於訓練的建議

### 中級

使用中等高度的臺階，並加快步伐

### 高級

使用較高的臺階，並加快步伐



**注意事項：**不適合那些擔心無法保持身體平衡的人。

# 阻力鍛煉



## 說明

- ✓ 用手推，使臀部離開座位
- ✓ 慢慢放低臀部，使臀部回到座位
- ✓ 彎曲肘部，返回到起始位置

初級	中級	高級
重複做10-12下	重複做12-15下	重複做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 關於訓練的建議

### 高級

腿部保持伸直，以增加上身的鍛煉強度

# 阻力鍛煉

---



## 說明



為了避免受傷，您在做這項運動之前，必須已有做這項運動的經驗



由具備資格的專業人士監督

## 關於訓練的建議

**高級**

增加重複次數



**注意事項：**不適合初學者、中等水準者或沒有經驗者

# 平衡鍛煉



## 說明

- ✓ 站在踏板上，確保良好的平衡
- ✓ 保持直立姿勢
- ✓ 走過踏板，注意始終保持良好的控制

## 關於訓練的建議

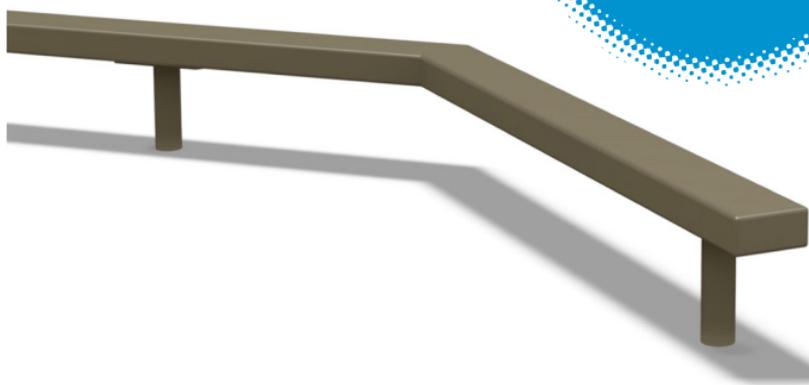
**中級** 放慢步伐

**高級** 每邁一步，都保持單腳站立

 **注意事項：** 不適合平衡能力差或頭暈的人

# 平衡鍛煉

## 平衡木 練習



### 說明

- ✓ 站在平衡木上，並確保良好的平衡
- ✓ 保持直立姿勢
- ✓ 沿著平衡木走，注意控制好步伐

### 關於訓練的建議

**中級** 放慢步伐

**高級** 用腳跟貼近腳趾的方式走路，  
將步伐放慢下來



**注意事項：**不適合平衡能力差或頭暈的人

# 平衡鍛煉

腳跟貼  
腳趾走路



## 說明

- ✓ 站在兩條平行的杠之間
- ✓ 雙手搭在杠上
- ✓ 抬起頭，腳跟貼腳趾走路
- ✓ 從一端走到另一端，一共走5遍

## 關於訓練的建議

**中級**

用一隻手扶住杠

**高級**

不要同時扶住兩條杠



**注意事項：**不適合那些擔心無法保持身體平衡的人。

# 平衡鍛煉



## 說明

- ✓ 握住杠，以便保持平衡
- ✓ 雙腳分開站立，與肩同寬
- ✓ 腳跟離地，並用腳趾站立3秒
- ✓ 慢慢放下腳跟，回到地面

初級	中級	高級
重複做10-12下	重複做12-15下	重複做15-20下
2 遍	3 遍	3 遍

## 關於訓練的建議

**中級**

單腳站立進行練習

# 拉伸鍛煉



拉伸  
健身台  
練習

## 說明

- ✓ 緩慢拉伸，注意不要過分用力而造成不適
- ✓ 避免猛烈拉伸或彈跳的動作
- ✓ 握住把手，以保持平衡
- ✓ 同時拉伸兩側的肌肉
- ✓ 做每次動作時，保持拉伸姿勢15秒

## 關於訓練的建議

### 一般 建議

在拉伸過程中注意呼吸，這樣有助於放鬆

