

# 腳踏機

## 腳踏機的使用方法

1. 雙手緊握穩固扶手。
2. 雙腳輪流踏上腳踏，並保持腰背挺直。
3. 開始時，將身體重心放在右腳並放鬆左腳；右邊腳踏就會向下降，同時左邊腳踏就會向上升。
4. 當右邊腳踏到底之前，將身體重心放在左腳並放鬆右腳。
5. 重複步驟3和4，雙腳有節奏地輪流踏步。
6. 運動的速度不應太快，要循序漸進，由慢速開始。
7. 運動時，要保持正常呼吸。
8. 腳踏機的建議運動時間，大約是10至15分鐘。



## 使用腳踏機的安全守則



1. 首次使用運動器材的長者，必須先通知職員。
2. 腳踏機運動並不適合有以下情況的人士：下肢嚴重疼痛或變形、未癒合的骨折或脫臼、最近下肢創傷，及平衡力較差。
3. 如長者患有慢性疾病，例如：心臟病、糖尿病等，或下肢有痛症，在使用腳踏機之前，應先請教醫生或物理治療師。
4. 宜穿舒適的服裝，例如：棉質的衣服和襪子、運動鞋等。
5. 避免空肚做運動，以免體力不支；亦不可太飽，導致消化不良。
6. 使用腳踏機前後，應分別做5至10分鐘熱身/緩和及伸展運動。
7. 做運動的時候，要保持腰背挺直及緊握扶手以免發生意外。
8. 運動的節奏要緩慢，不要太快或太急。
9. 有膝關節痛的長者不應把阻力調得太大，如膝關節痛就應暫時避免練習。
10. 如做運動時有以下的情況，應立即停止運動及向醫護人員查詢：胸口絞痛、身體劇痛或痛楚增加、頭痛、暈眩、噁心、嘔吐、膝關節痛、抽筋等。
11. 上落腳踏機要小心，慎防跌倒。
12. 如不幸跌倒，應保持鎮靜並向職員求助，不要心急地立即站起來。



衛生署

衛生署長者健康服務

網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務

