

腳踏單車

腳踏單車的使用方法

- 首先要選擇一張有扶手並穩固的座椅，
座椅的高度應以雙膝屈曲90度並雙腳能平放地上。
腳踏單車靠牆擺放。
- 雙手放在坐椅扶手上，雙腳放於單車腳踏上。
- 雙腳交替壓下腳踏，使腳踏慢慢轉動。
- 運動時，要保持腰背挺直，雙腳要踏穩腳踏
並要保持正常呼吸。
- 運動的速度不應太快，要循序漸進，由慢速開始。
- 腳踏單車的建議運動時間，大約是10至15分鐘。



使用腳踏單車的安全守則



- 首次使用運動器材的長者，必須先通知職員。
- 如長者下肢有嚴重痛楚、最近受傷，曾有骨折、脫臼、
接受換關節手術、患有嚴重膝關節炎，在使用腳踏單車之前，
應先請教醫生或物理治療師。
- 宜穿舒適的服裝，例如：棉質的衣服和襪子、運動鞋等。
- 避免空肚做運動，以免體力不支；亦不可太飽，導致消化不良。
- 使用腳踏單車前後，應分別做5至10分鐘熱身／緩和及伸展運動。
- 長者應按個人能力，以正確的方法和速度使用腳踏單車。
- 如做運動時有以下的情況，應立即停止及向醫護人員查詢：
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。
- 避免使用太大阻力或大力踏腳踏，以免座椅翻倒。
- 坐上椅子或從座椅站起來時要小心，慎防跌倒。
- 如不幸跌倒，應保持鎮靜並向在場職員求助，
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

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務

