

手部滑輪拉繩器

滑輪拉繩器的使用方法

1. 使用滑輪拉繩器之前，要選擇合適穩固的座椅。座椅的高度應以雙膝屈曲90度而雙腳能平放地上為準。
2. 坐下時，頭部和滑輪應成一垂直線。



3. 運動時，保持腰背挺直，雙腳腳板平放地上，不應蹺腳。
4. 雙手緊握滑輪拉繩手柄，一隻手把手柄向下拉，另外一隻手便會隨著手柄被繩牽引而上升。
5. 繩子的長度宜調節至當一邊手把繩子拉近最低位置時，另一邊的肩關節應提起到接近它的最大活動幅度。
6. 當手上升到最高時，停留約三秒，然後向下拉。左右手輪流重複以上動作。
7. 滑輪拉繩的建議運動時間，大約是10至15分鐘。

使用滑輪拉繩器的安全守則

1. 首次使用運動器材的長者，必須先通知職員。
2. 滑輪拉繩運動並不適合上肢或頸部有不穩定的情況的人士，例如上肢或頸椎有未癒合的脫臼或骨折。如長者頸部或上肢有痛楚、最近受傷，曾經脫臼、骨折或接受手術，在使用滑輪拉繩器之前，應先請教醫生或物理治療師，肩膀活動範圍亦要遵從物理治療師指示。
3. 宜穿舒適的棉質衣服。
4. 使用滑輪拉繩前後，應分別做5至10分鐘熱身／緩和及伸展運動。
5. 拉繩時應着重上肢關節的活動幅度，而不是追求速度。
6. 使用滑輪拉繩的時候，只要做到肩膀有輕微拉緊的感覺及沒有痛楚，並不須要太大力。
7. 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、抽筋等。
8. 坐上椅子或從座椅站起來時要小心，慎防跌倒。
9. 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

長者健康資訊專線：2121 8080



長者健康服務

