



# 中華傳道會李賢堯紀念中學

## 體適能中心使用手冊



# 體適能中心器材簡介



體重高度  
脂肪測量儀



羅馬椅



橢圓機



多功能引體上升架



仰臥起坐椅



划艇機



拉筋機



樓梯健身機



多用途滑輪健身機



史密夫架



合式肩部推舉機



啞鈴及啞鈴架



單車機



大腿外展內收訓練器



腿部推蹬機

## 場地使用守則：

1. 體適能中心內嚴禁拍照、錄影或錄音
2. 使用者須穿著合適的運動鞋及體育服或校隊制服，不可赤足赤膊
3. 場內不准飲食（飲用水除外），而盛水器皿必須是不易破碎的水壺/水樽

## 使用器材守則：

1. 如患有任何長期病患，使用本中心時請先向醫生徵求意見
2. 使用前應先檢查器械有否鬆脫或損壞。如有問題，請勿使用該設備和自行修理，並通知校方
3. 運動前，確保有足夠的熱身運動，其中可包括伸展運動
4. 進行任何運動時，確保腰背挺直，尤以負重時更為重要
5. 進行重量訓練時，建議由較輕的重量開始，確保熟習有關的訓練動作
6. 放下重量時，必須放緩動作，以免肌肉及結締組織受傷
7. 使用器械、槓鈴及啞鈴前，確保插匙或固定圈已緊鎖
8. 使用器械、槓鈴及啞鈴後，確保將所有配件還原
9. 請遠離正擺動中的器械
10. 運動後，須進行適當的整理及緩和運動，伸展運動尤其重要
11. 尊重其他使用者並公平使用器材，若有他人等候，使用時間請勿超過20分鐘
12. 使用者須保持器材的衛生及整潔，校方會定期清潔器材
13. 若使用者損毀健身室內設施或其他物品，本校有權向該人士索取相對賠償
14. 如出現以下徵狀，請立刻停止運動，並尋求協助：  
暈眩、作嘔、胸口痛、不正常之呼吸、肌肉及關節持續痛楚