



## 正確使用跑步機（一）

除了上期健康資訊介紹的健身單車，跑步機亦是不少上班一族常用的健身器材。與健身單車一樣，跑步機亦不受天氣、路徑等限制，在普通健身室或家中都能使用。今期健康資訊將會為大家介紹有關跑步機的資訊。

### 跑步機的種類

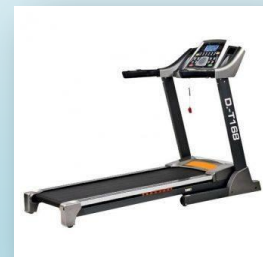
#### 機械跑步機

- 較電動跑步機小和輕
- 一般來說，跑步帶比電動跑步機的小
- 沒有馬達推動，需利用跑步者的動力去帶動跑步帶
- 調整斜度時，需先停止運動



#### 電動跑步機

- 跑步帶由馬達推動，可調節跑步速度  
（跑步機所提供的速度是均速）
- 速度和斜度都可在跑步中隨時調整，不需停頓
- 較先進的電動跑步機都有一些預設的跑步程式，  
跑步者可根據訓練需要選擇合適的程式



### 使用跑步機時的安全考慮

- 使用前，確保所有組件，例如手柄、顯示屏、跑步帶等均能正常操作
- 檢查跑步帶的長度和闊度，確保能維持正常的跑姿，以防跌倒和受傷
- 確保踏上跑步帶時步履穩妥而非搖晃
- 每台跑步機所能承受的最高體重都不同，跑步者在使用前應檢查並選擇合適自己重量的跑步機
- 如使用電動跑步機，應先了解跑步機緊急停止按鈕的操作，以策安全

不論在家或健身室使用跑步機，以上的安全考慮都十分重要。跑步者每次使用前都應該做好準備，確保安全。下期健康資訊將會繼續為大家介紹有關跑步機的資訊。