

正確使用跑步機(二)

繼上期健康資訊介紹跑步機的種類和使用跑步機時的安全考慮，今期會繼續為大家分享有關使用跑步機需要注意的事項。

使用跑步機需要注意的事項

使用跑步機前的注意事項

- 踏上跑步機前，先開動跑步機，嘗試不同的速度和傾斜度，看看是否運作正常
- 測試緊急停止按鈕的操作是否正常

在跑步機上行走或跑動的姿勢

- 保持肩部放鬆，在跑動時自然地擺動
- 抬起頭部，並稍為傾前
- 挺起身體，收緊腹部
- 頭向前望，不要向下望著雙腿



步幅

- 放鬆並維持正常和均衡的步幅，切勿不停改變踏步的幅度
- 不要切細步幅，減少碎步

跑步時的注意事項

- 留意在跑步帶上跑動時的位置，不要把雙腳踏在跑步帶的側邊
- 跑步時或會因步速不穩而於跑步帶上墜後，應加快或減慢步速調整，免生意外

養成習慣

- 想享受運動帶來的好處，可好好利用跑步機，養成良好的運動習慣

不論是機械或是電動跑步機，大部分都很容易操作，而且能在健身室甚至家中都能用到。雖然簡單易用，但不正確使用跑步機可能會導致跑步者於跑步機上跌倒、撞傷等等，故此切勿忽略安全措施。