



# GYM FITNESS

# SHAPE

# YOUR BODY

## 使用重量訓練器材 小叮嚀

做重量訓練時，要以自己的步調慢慢做，並遵守下列基本注意事項，才能安全又正確達到重量訓練的目的：

- 使用重量訓練器材，請穿著適當運動服及運動鞋、襪。最好有旁人陪伴，如有不適，請立即停止。
- 使用前吃點東西，空腹鍛鍊容易造成運動性貧血，運動前喝杯果汁，或者吃個香蕉，就能讓你體力充沛鍛鍊，但不要吃垃圾食品，譬如油炸食物等等。
- 看操作說明，重量訓練器材有使用說明和動作圖解，使用之前請務必先看怎麼使用。
- 調整重量訓練器材到適合自己身高的位置。
- 調整重量訓練器材到適合自己能力的重量。
- 用完重量訓練器材記得把自己的汗漬擦掉。

# EXERCISE YOUR MUSCLES

## 使用重量訓練器材應注意事項

- 為維護安全，禁止孕婦及未滿12歲者使用；飯後1小時內、睡眠不足者，也應避免使用。
- 對於患有高血壓、高血脂症、糖尿病、骨關節病等病症者，若要進行重量訓練，則一定要聽從醫囑和專家的指點，切莫盲目從眾。
- 為維護重訓器材之清潔衛生，除攜帶飲用水外，嚴禁吸菸及攜帶食物，攜帶之飲用水應裝置於加蓋容器內，並請愛惜重量訓練器材，如有不當損壞應照價賠償。

**LETS JOIN**