

樂活教室使用方式說明

飛輪車

上車：單腳先踩進踏板套，單手壓住煞車，即可上車

高度：以腳（微彎）不打直為原則，必記下高度的刻度值

座椅前後距離：坐上後，自然踩踏，腳尖不超過膝蓋

把手高度：注意身體不應趴在把手上，手只是扶著，重心應在座椅上

轉速：保持 70-80 RPM

划船機

準備：屈腿，手伸直握緊握把

動作：



跑步機

準備：1.兩腳先踩於兩側固定板上，確認跑步機速度後，再踏上

2.安全插銷務必夾於衣服下方，以確保安全

橢圓機

準備：雙腳踩上，手扶好後，再踩踏。

動作：身體打直，使用雙腳肌肉進行運作，不可利用身體、手協助，手握心跳測量即可顯示心跳數。