

跑步機注意事項

上跑步機前，要記得...

✓ 穿合腳的運動鞋



✓ 測量運動前的血壓



在跑步機上運動時，要注意...

✓ 使用安全扣



✓ 請老師陪伴



✓ 抓好扶手，配合速度走



✓ 不舒服要跟老師說

頭暈
沒有力氣



從跑步機上下來後，要記得...

✓ 測量運動後的血壓



✓ 補充2杯溫開水

