

# 10

站立，右手扶牆或欄杆，伸直左腳並作前後鐘擺，直至大腿前後肌群微微牽拉為止。(輪流左右重複)



下肢

前後鐘擺為1次，  
每邊10次

# 11

站立，兩腳分開與雙肩距離相約，腳尖微微向外，兩手抬起，保持挺胸收腹，眼看前方，開始時身體向下降及臀部向外推，再屈膝成半蹲姿勢，最後伸直雙腿還原至原本位置。



下肢

10次

熱身運動：合共需時  
7分40秒 - 14分40秒

## 騎單車後的緩和運動

# 1

慢行 / 原地踏步。



完成慢行 / 原地踏步之後，請參照「騎單車前的熱身運動」步驟2至9去進行拉筋來緩和身體，可以減低損傷的機會。



全身

2分鐘

緩和運動：合共需時  
6分40秒 - 13分40秒

## 煞車注意事項

- 起步前，應先檢查那一邊手把（左邊還是右邊）控制後煞車掣。如果需要突然煞車，相對著重使用後煞車掣會比較有效和安全；只用前煞車掣的話容易令單車向前翻側
- 騎單車時，要留意路面情況及經常預留較長的停車距離
- 把雙手輕輕放在煞車掣上
- 如需要停車，按下煞車掣以至單車平穩地減速，不要突然猛力地煞車



## 合適的保護裝備

### 佩戴頭盔：保護自己 佩戴頭盔三守則1V2



# 1

一手指空隙：下巴中間與繫好頭盔後的帶子留有一手指空隙。



# V

調整帽帶成「V」形：帽帶不要扭轉或遮蓋耳朵，需緊貼面部並剛好扣在耳下形成V形。



# 2

調校「位置」：頭盔與眼眉之間要保留兩隻手指距離。

減低頭部受傷達70%  
和腦部受傷達30%

# 送你熱身、緩和及安全小提示， 助你提升騎車表現



要好好享受健康單車樂，先要懂得保護自己。學懂適當的熱身及緩和運動、煞車技巧，配上合適的保護裝備，無論在何時何地都可以玩得開心又放心！



**注意事項**

若有以下情況，開始運動前須諮詢醫生意見：

- 慢性疾病
- 痛症、骨科病患、曾做骨科手術
- 站立或步行時平衡有困難
- 其他健康疑問

如果時間緊迫，可以依指示做較少次數，但請完成所有動作，以減低發生損傷的機會。運動人士應由低運動量循序漸進，量力而為；如運動時有身體不適，應立即停止及向醫護人員查詢。

**騎單車前的熱身運動**

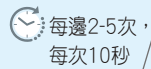
1

眼望前方，挺起胸膛，原地提膝跑，手臂作前後鐘擺，大腿抬高與地面成水平。



2

站立，兩腳左右分開與雙肩距離相約，挺起胸膛，兩手按腰側，腰及上身向右慢慢轉動，直至腰部微微牽拉為止，不要轉動膝關節。同時頭向右慢慢轉動，直至頸部微微牽拉為止。(輪流左右重複)



3

兩手指交叉，然後掌心外轉。向前推直至手肘及前臂微微牽拉為止，再把手慢慢向上伸展。



4

左手輕握拳頭手肘伸直，用右手幫助左手壓拳頭向下，直至左手前臂微微牽拉為止。(輪流左右重複)



5

站立，兩腳左右分開與雙肩距離相約，雙膝微曲，彎腰用雙手握著足踝，下背可有微微牽拉。  
**(本動作不適合背部有不適或脊柱有變形人士)**



6

左手扶牆或欄杆站立，挺起胸膛，左膝後屈，然後用右手抓穩左足踝，並把腿向後拉，直至左大腿前方微微牽拉為止。(輪流左右重複)



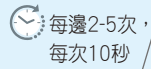
7

雙手扶牆或欄杆，右腳前左腳後分後站立，挺起胸膛，左腿向後伸直，腳跟貼地，右膝微曲，成弓箭步，直至左小腿後方微微牽拉為止。(輪流左右重複)



8

坐在地上，左腿伸直，右膝向外屈曲平放地上，上身向前傾及雙手前伸，保持左膝伸直，直至左大腿後方微微牽拉為止。(輪流左右重複)  
**(本動作不適合背部有不適或脊柱有變形人士)**



9

坐在地上，右腿伸直左膝屈曲，挺起胸膛，左腳踏過右腿，腳掌貼地面放在右大腿外側。左手按地面，右手肘放左膝外側固定左膝位置，腰及上身向左慢慢轉動，直至腰部及左臂外側微微牽拉為止。(輪流左右重複)  
**(本動作不適合背部有不適或脊柱有變形人士)**

