

九龍城區議會轄下
文娛康樂及地區設施管理委員會
文件第 34/19 號

何顯明議員辦事處
THE OFFICE OF MR. HO HIN MING
九龍塘金城道建新中心 G24

電話：2337 3218 傳真：2337 1412

本函檔案：328-19

致：九龍城區議會
文娛康樂及地區設施管理委員會

傳真：2621 5943

要求廣播道花園及九龍仔公園加設康體設施

現時廣播道花園及九龍仔公園康體設施類型單一，為讓市民尤其是本區長者提供更多不同類型的運動器材，現要求為廣播道花園及九龍仔公園加設不同類型康體設施。

九龍城區議員
何顯明

二零一九年三月十三日

LifeTrail
 PLANOLOGIA SYSTEM
 Produced in Taiwan

Bench Stepper 踏級練習器

Standard User 初階

Increases lower body strength and endurance
 增加下半身力量

Reduces risk of falling
 減少跌傷之危險

How To Use 用法



- Stand in front of the bench platform.
- Holding the grab bar, place right foot on the bench.
- Step up to the platform with both feet.
- Step down using right foot first.
- Repeat using left foot first.

踏足踏級練習器
 雙手緊握扶手，右腳踏上踏級
 雙腳站上踏級
 用右腳先踏下
 用左腳先踏下
 重複，直至腳部疲勞

Level 1 第一級

- Step up 5 times, leading with your right foot.
- Rest 30 seconds.
- Step up 5 times, leading with your left foot.

踏足踏級 5 次，右腳先踏
 休息 30 秒
 踏足踏級 5 次，左腳先踏

Level 2 第二級

- Step up 10 times, leading with your right foot.
- Rest 30 seconds.
- Step up 10 times, leading with your left foot.

踏足踏級 10 次，右腳先踏
 休息 30 秒
 踏足踏級 10 次，左腳先踏

Tips 提示

- Do not allow your knee-cap to flex beyond your leg line when you are comfortable, try increasing your hands from the grab bars.
- For a higher level workout, use the higher bench.
- The last leg to step up should be the last to step down.

踏足踏級時，膝蓋不應過度彎曲
 當你感到舒適時，可嘗試將手從扶手移開
 如欲作更高級之踏足踏級，請用較高之踏級
 最後踏上的踏級，亦應是最後踏下的踏級

WARNING!
 This exercise is not suitable for people with knee arthritis. Consult your physician for advice on whether you should use this equipment. Stop use the use when you experience any discomfort or pain. Consult your physician for advice on whether you should use this equipment.

警告!
 此項運動並不適合患有膝關節炎的人士。請向醫生查詢，是否應使用此項器材。當您感到任何不適或疼痛時，請停止使用此項器材。請向醫生查詢，是否應使用此項器材。

PLANOLOGIA SYSTEM

LifeTrail
 PLANOLOGIA SYSTEM
 Produced in Taiwan

Green Health System

此設施適合長者使用
 This equipment is designed for the elderly.

Arm Pedal 手部鍛鍊器

How to use 使用方法



- Stand in front of the turning handgrip.
- Hold the handgrip with both hands.
- Turn the handgrip forward gently.

站立於可轉動之扶手前
 雙手緊握扶手
 輕輕地向前轉動扶手

Note 注意事項

- Hold the handgrip with both hands.
- Stop exercising if you feel any pain or discomfort. Consult your physician for advice on whether you should use this equipment.

雙手緊握扶手
 如感到任何疼痛或不適，請停止運動。請向醫生查詢，是否應使用此項器材。

Main Function 主要功能

Mobilize elbows and shoulders.
 鍛練手肘及肩膀關節。

此項器材，應與身體保持適當距離，以免受傷。
 如感到任何疼痛或不適，請停止運動。請向醫生查詢，是否應使用此項器材。

JETS®
 Jets Technics Limited
 捷時(集團)有限公司




(1) (2)

HAMSTRING AND THIGH STRETCHER

Sit at the bench
 Place ankle on the post
 Gently lift the chest to apply a stretch to the back of the leg
 Hold for 30 seconds

坐於椅上
 把足踝置於欄桿上
 坐正身體並微微前傾，
 以伸展後腿肌肉
 保持姿勢30秒。

Beginner 1 - 2 times
 Advanced 3 - 4 times
 初級 一至兩次
 高級 三至四次

Stand at the bar and place the ankle on the post
 Bend the standing leg to lower thigh into a stretch
 Hold for 1 minute

站立於高低欄之間，手扶長欄並把足踝置於短欄上。
 彎曲支撐腿以伸展另一腿的大腿肌肉。
 保持姿勢一分鐘。

Beginner 1 - 2 times
 Advanced 3 - 4 times
 初級 一至兩次
 高級 三至四次

JETS®
 Jets Technics Limited
 捷時(集團)有限公司




(1) (2)

Joint Exerciser

Sit in front of the turning footsteps
 Put the feet on the footsteps and leave the hands relax
 Turn the footsteps forward gently and smoothly by stepping down the footsteps with both legs alternatively
 Develop strength and movement in ankle and knees

坐於可轉動之扶手前
 把足放在踏板上，雙手放鬆
 以兩腿交替地踏下踏板，使踏板向前轉動
 發展腳踝及膝關節的力量及活動

Sit in front of the turning handgrip
 Hold the handgrip with both hands
 Turn the handgrip forward gently
 Develop strength and movement in elbows and shoulders

坐於可轉動之扶手前
 雙手緊握扶手
 輕輕地向前轉動扶手
 發展手肘及肩膀的力量及活動

