
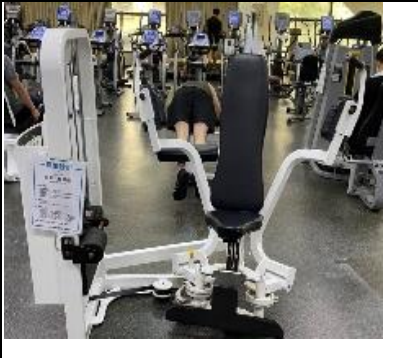
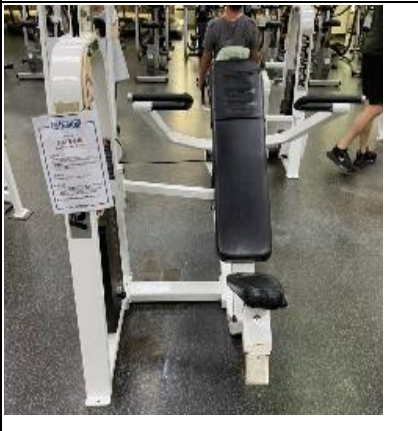


臺北市中正運動中心推薦身心障礙者使用健身器材表

種類	健身器材	數量	推薦身障民眾 可使用器材	照片	備註	聯絡方式
有氧類	跑步機	19			各器材使用方式及訓練部位 等相關資訊歡迎洽詢現場工 作人員或教練	02-2396-3358 分機 201
	交叉機	13				
	懸吊橢圓機	3				
	直立式腳踏車機	15				
	靠背式腳踏車機	3				
	樓梯健身機	1				
	橢圓交叉循環機	2				
	橢圓交叉循環機	2				
	划船機	2				
	登山踏步機	2				
重訓類	腿部內收外展訓練肌	1				
	腿部彎曲機	1				
	腿部伸張機	1				

種類	健身器材	數量	推薦身障民眾 可使用器材	照片	備註	聯絡方式
	坐式划船機	1	✓		屬上肢訓練	02-2396-3358 分機 201
重訓類	腕部旋轉訓練機	1			各器材使用方式及訓練部位 等相關資訊歡迎洽詢現場工 作人員或教練	
	腰部旋轉訓練機	1				
	垂直式下腹部訓練機	2				
	多功能綜合訓練機 (胸推/肩推)	1	✓		屬上肢訓練	
	大腿推卸機(槓片式)	1			各器材使用方式及訓練部位 等相關資訊歡迎洽詢現場工 作人員或教練	
二合一訓練機(大腿推卸/肩推)	1					

種類	健身器材	數量	推薦身障民眾 可使用器材	照片	備註	聯絡方式
重訓類	坐姿胸部推舉機	1	✓		屬上肢訓練	02-2396-3358 分機 201
	垂直式蝴蝶機	1	✓		屬上肢訓練	
	肩部推舉機	1	✓		屬上肢訓練	

種類	健身器材	數量	推薦身障民眾 可使用器材	照片	備註	聯絡方式
重訓類	滑輪下拉機	1	✓		屬上肢訓練	各器材使用方式及訓練部位等 相關資訊歡迎洽詢現場工作人 員或教練 02-2396-3358 分 機 201
	多功能單雙槓訓練機	1			各器材使用方式及訓練部位等 相關資訊歡迎洽詢現場工作人 員或教練	
	單雙槓訓練機	1				
	單雙槓訓練機	1				
	下斜腹部訓練機	2				
	三向胸推機	1				
	斜 45 度腰部訓練機	1				
	蹲舉訓練架	2				
	史密斯訓練機	2	✓		屬上肢訓練	

種類	健身器材	數量	推薦身障民眾 可使用器材	照片	備註	聯絡方式
重訓類	多功能訓練架	2	✓		屬上肢訓練	
	臥推訓練架	1			各器材使用方式及訓練部位等 相關資訊歡迎洽詢現場工作人 員或教練	
	二頭肌彎舉架	1				
	啞鈴組	4	✓		屬上肢訓練	02-2396-3358 分 機 201
	可調式訓練椅	4			各器材使用方式及訓練部位等 相關資訊歡迎洽詢現場工作人 員或教練	
	平臥椅 (臥推/灣舉兩用椅)	2				
	伸展機	3				