

本市運動中心推薦身心障礙者使用健身器材表

場館	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
萬華運動中心	有氧類	室內划船機	5			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	02-2375-9900 分機 626
		心肺交叉機	3				
		靠背式健身車	11				
		直立式健身車	8				
		伸展機	6				
		商用跑步機	13				
		專業商用腳踏車	5				
	重訓類	肩部推舉訓練機	2	✓		以坐姿操作較為容 易且不用雙腳支撐	
		垂直式胸部推舉機	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。	
		上斜式胸部推舉機	1				
後三角肌/蝴蝶擴胸 訓練機	1	✓		動作皆以上半身 為主，操作較不 易有負擔			

場館	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
萬華運動中心		胸肩飛鳥訓練機	1	✓		動作皆以上半身為主，操作較不易有負擔	02-2375-9900 分機 626
		高拉划輪訓練機	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				
		腹部/背部伸張訓練機	2				
		腿部伸張機	1				
		腹部前屈訓練機	1				
	重訓類	坐姿划船機	1	✓		以坐姿操作較為容易且不用雙腳支撐	
		肱三頭肌伸展機	1	✓		以上肢活動為主且不必以下肢固定動作	

場館	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
		斜角大腿推蹬架	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。	02-2375-9900 分機 626
萬華運動中心	重訓類	史密斯訓練機	1	✓		運動軌跡固定，對身障者訓練較為安全	
		多功能訓練機	1	✓		若將輪椅固定，即可做簡易推拉動作	
		臥姿腿部彎曲機	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。	
		大腿內收外展訓練機	1				
		腹部前屈訓練架	1				
		雙軸式胸部訓練機	1				
		可調式腹部旋轉機	1				
雙軸低拉划船機	1						

場館	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
萬華運動中心	重訓類	大腿伸張機	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。	02-2375-9900 分機 626
		單雙槓訓練機	1				
		臀部訓練機	1				
		可調式仰臥起坐椅	3				
		二頭肌彎舉訓練架	1				