

## 肩膀訓練器 Shoulder Arc



### 儀器簡介

此訓練器材主要提供肩膀訓練，包括木製基座、訓練膠片及二個金屬製桌面固定器。訓練器材特別設計的弧形軌道，為肩膀提供一個安全及具體的運動形態，而訓練膠片能為使用者量化肩膀的活動次數，用以增強訓練的動力及目標。訓練器弧形軌道的長短及形狀可以自訂。

### 訓練目標

在安全及有引導的環境下，提供肩膀活動關節的訓練。

### 安裝

1. 先把訓練器連木製基座放置在一張穩固的桌面上，其位置最好是接近桌邊位置；
2. 然後把桌面固定器放置於木製基座的兩端位置，並且把其螺絲收緊至訓練器可以穩固地安置在桌面上。



桌面固定器



量化訓練之膠片

### 使用說明

1. 讓使用者面向訓練器的中央位置，而使用者與弧形軌道要維持有一隻手臂的距離；
2. 把所有膠片用一隻手由一方沿著軌道運到另一方為止；
3. 使用者可按需要，以左手或右手進行訓練。

### 注意事項：

1. 如於訓練時，肩膀感到不適或痛楚，請立即停止訓練，並通知有關人士跟進；
2. 使用訓練器時，要先確定器材已經穩固地安置於桌面上；
3. 要注意訓練器的弧形軌道是不能夠受力的，所以使用時力度不可過大或當作扶手使用。