



# 安全守則

在開始任何鍛鍊或鍛鍊計劃之前，請諮詢你的醫生並遵守下面列出的所有安全守則。

- 請把運動帶放在正確的位置，並把它充氣到建議的壓力
- 戴上運動帶時不要提舉重物
- 不要戴運動帶超過20分鐘。（可以選擇）把運動帶除下，休息並飲水，再戴上運動帶進行另一節20分鐘的鍛鍊
- 戴上運動帶之前、運動期間和之後都要多飲水
- 如果你患上或懷疑患上鐮刀型紅血球疾病，不可戴運動帶
- 懷孕期間不可戴運動帶鍛鍊。產後並康復到能進行正常的活動才可恢復鍛鍊
- 發燒或有醫療緊急事故不可戴運動帶
- 操作任何機動車輛不可戴運動帶
- 任何肢體有急性損傷不可戴運動帶
- 任何肢體有麻痺、疼痛或水腫都不可戴運動帶
- 不可將運動帶戴在有血管通路或留置導管或靜脈注射的肢體上
- 如有任何未治療的深層靜脈血栓，不可戴運動帶
- 任何肢體有淋巴水腫不可戴運動帶
- 如果醫生說你不能做運動，就不可以戴運動帶

## 運動帶的保養

你可以用溫和的肥皂在溫水中清洗運動帶，或者你可以用洗衣機的溫和程序洗滌。不要把運動帶放在乾衣機或陽光下。你可以用酒精紙巾把運動帶清潔消毒，之後給另一個人使用。

留意並訂閱我們的 YouTube 頻道，以獲得幫助你入門的有用視頻。在 Facebook 和 Instagram @B3Sciences 可以找到我們。

想要更多有用的運動練習和提示，請你瀏覽：[B3Sciences.com](http://B3Sciences.com)



# 說明指南

隨附凡士林包：任何時候當你發現氣泵難以連接時，將少量凡士林塗抹在 B3 運動帶氣閥上的黑色小橡膠環上。



## 將B3運動帶充氣

運動帶穿好後，將運動帶的氣閥連接到打氣泵上。泵至藍色拉片左下角列出的建議壓力設置(參考以下建議壓力設置)

### 佩戴運動帶

將臂帶放在二頭肌和三角肌之間的摺痕處(見圖)瓣膜朝向中線。把臂帶魔术貼拉緊。

在靠近腹股溝的腿上戴上腿帶(見圖)。瓣膜朝向中線。將魔术貼拉緊。

你應該把運動帶綁在手臂或腿上有何緊？運動帶應牢固地綁在手臂和腿上。

- 如果你感到疼痛或皮膚受到擠壓，則表示運動帶太緊了。
- 如果你可以將運動帶與皮膚分開向上或向下滑動，則運動帶太鬆了。
- 將運動帶套在一層薄衣服上，如跑步緊身衣或T恤或直接戴在皮膚上。

### 建議壓力的設置

|      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 尺寸 1 | 150 | 尺寸 3 | 250 |
| 尺寸 2 | 200 | 尺寸 4 | 300 |

### 運動、組數、次數和休息時間的建議

- 在一次鍛鍊中選擇 3 - 5 個上半身動作和 3 個下半身動作
- 建議每個動作做三組，每組 30 次，每組之間休息 30 秒
- 不同動作之間休息大約一分鐘
- 你應該在 20 分鐘內完成你的運動，然後取下運動帶
- (可以選擇) 把運動帶取下，短暫休息並飲水，再戴上運動帶進行另一節 20 分鐘的鍛鍊

### 我如何知道一節的鍛鍊是否有效？

- 每個動作的第 1 組應引起輕度燃燒感或輕度疲勞反應
- 每個動作的第 2 組應引起中度燃燒感或中度疲勞反應
- 每個動作的第 3 組應引起強烈燃燒感或強烈的疲勞反應

### 評估每次鍛鍊的成效

- 鍛鍊後不疲勞
- >增加泵壓 50 點 (例如：150 > 增加到 200)
- 鍛鍊後輕度疲勞
- >增加泵壓 25 點 (例如：150 > 增加到 175)
- 強烈的疲勞
- >泵壓不變
- 嚴重疲勞 (不能完成 3 組)
- >降低泵壓 50 點 (例如：250 降低到 200)