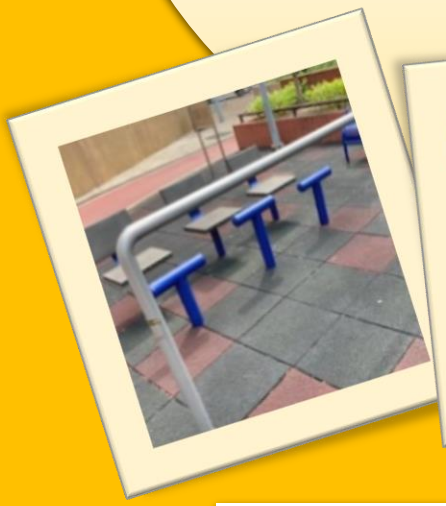
# 上水區運動設施

## 戶外健身設備

北區醫院
NORTH DISTRICT HOSPITAL

新界東醫院聯網
NEW TERRITORIES EAST CLUSTER

©2021北區醫院物理治療部 版權所有



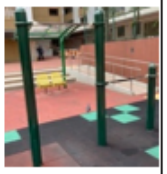
設施地圖

**免責聲明:**

北區醫院物理治療部會定期更新以盡量確保網頁上提供的資料準確。本網頁內容僅供參考，不供作診斷或預防任何疾病之用。任何人士若感到身體不適，請盡快求醫，以盡早接受適切治療。對於任何未經專業指導而進行的復康運動，北區醫院恕不負責。如對本網站的內容有任何疑問，請先諮詢物理治療師。

北區醫院特此聲明，對於因直接或間接使用本網頁上提供的資料而引起的任何及所有直接、間接、隱含的、特殊、偶然或其他間接損害，本院不會承擔任何責任，本網頁資料按原樣提供，且不作任何保證。

# 戶外健身設備－上肢訓練

| 戶外健身場地 | 太極推手器 Tai Chi spinner | 肩膊伸展器 Climbing shoulder stretcher | 手單車 Arm pedal exerciser | 高低槓 2-way chin bar | 高低槓(矮版) Accessible chin bars | 水平梯 Horizontal ladder | 手拉繩 Shoulder pulley | 上身伸展架 Upper Back Stretcher | 站立式臂伏撐 Standing Push-Up | 上身的伸展及強健鍛練 Upper Body Stretch and Strengthen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | |  | | | | | | |
| 彩園邨 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | | ✔ | | ✔ | | |
| 祥龍圍邨 | | | | | ✔ | | | | | |
| 嘉福邨 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | | | | | | |
| 清河邨 | | | | | | | | | | |
| 彩蒲苑 | | | ✔ | | | | ✔ | | | |
| 旭埔苑 | ✔ | | | | | | ✔ | | | |
| 天平邨 | ✔ | | ✔ | ✔ | | ✔ | ✔ | | | |
| 翠麗花園 | ✔ | | | ✔ | | ✔ | | | | |
| 吉祥街花園 | ✔ | | | | | | | | | |
| 百福兒童遊樂場 | ✔ | ✔ | | | | | ✔ | | | |
| 百和路遊樂場 | | | ✔ | | | | | | ✔ | ✔ |
| 北區公園 | | | | ✔ | | | | | | |
| 新運路花園 | | | | | | | ✔ | | | |
| 上水花園第一號 | ✔ | | | | | | | | | |
| 上水花園第四號 | ✔ | | | | | | | | | |
| 石湖墟馬會遊樂場 | ✔ | ✔ | | | | | | | | |
| 北區運動場 | | | | | | | ✔ | | | |

©2021北區醫院物理治療部 版權所有

# 戶外健身設備－下肢訓練

| 戶外健身場地 | 小型健腿架 Mini health walker | 大單車 Static bike | 小單車 Pedal exerciser | 大腿拉筋器 Hamstring and thigh stretcher | 踏步機 Stepper | 漫步機 Air Walker | 小腿伸展 Calf Stretch | 平衡鍛練 - 半前蹲 Balance - Partial Lunge | 平衡鍛練 - 單腳平衡 Balance - Single Leg Balance | 踏級練習 Bench Stepper | 蹬腳器 Leg press |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| 彩園邨 | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | | | | | | | |
| 祥龍園邨 | | | | | | | | | | | |
| 嘉福邨/嘉盛苑 | ✔ | | ✔ | | | | | | | | |
| 清河邨 | | | ✔ | | | | | | | | |
| 彩蒲苑 | ✔ | | ✔ | | | | | | | | |
| 旭埔苑 | | | ✔ | | ✔ | | | | | | |
| 天平邨 | | | ✔ | | | ✔ | | | | | ✔ |
| 翠麗花園 | | | | | | | | | | | |
| 吉祥街花園 | | | | | | | | | | | |
| 百福兒童遊樂場 | | | | | | | | | | | |
| 百和路遊樂場 | | | | | | | ✔ | ✔ | ✔ | ✔ | |
| 北區公園 | | | | | | | | | | | |
| 新運路花園 | | | | | ✔ | | | | | | |
| 上水花園第一號 | | | | | ✔ | | | | | | |
| 上水花園第四號 | | ✔ | | | | | | | | | |
| 石湖墟馬會遊樂場 | | ✔ | | | | | | | | | |
| 北區運動場 | | | | | | | | | | | |

©2021北區醫院物理治療部 版權所有

# 其他健身設備

| 戶外健身場地 | 仰臥起坐<br>Sit up | 扭腰機<br>Twister | 手腳鍛煉器<br>Upper and lower body warm up | 強健背部<br>Back Strengthening | 雙槓<br>Parallel bars | 背部按摩器<br>Relaxation Zone |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 彩園邨 | ✔ | | | | ✔ | |
| 祥龍圍邨 | | | | | | |
| 嘉福邨/嘉盛苑 | | | | | ✔ | |
| 清河邨 | ✔ | | | | | |
| 彩蒲苑 | ✔ | | ✔ | | | |
| 旭埔苑 | ✔ | | | | ✔ | |
| 天平邨 | ✔ | ✔ | | | ✔ | ✔ |
| 翠麗花園 | | | | | | |
| 吉祥街花園 | ✔ | | | | | |
| 百福兒童遊樂場 | | | | | | |
| 百和路遊樂場 | | | | ✔ | | |
| 北區公園 | | | | | | |
| 新運路花園 | | ✔ | | | | |
| 上水花園第一號 | | ✔ | | | | |
| 上水花園第四號 | | | | | | |
| 石湖墟馬會遊樂場 | | ✔ | | | | |
| 北區運動場 | | ✔ | | | | |

©2021北區醫院物理治療部 版權所有