



中國香港腕力協會  
ARMWRESTLING FEDERATION OF HONG KONG, CHINA

MEMBER OF:

WORLD ARMWRESTLING FEDERATION (WAF)



ASIAN ARMWRESTLING FEDERATION (AAF)



## 腕力運動安全須知

### 1. 活動免責聲明

本人自願參與腕力活動，並完全知悉其固有風險。本人同意，對於因其他參與者非故意且非重大過失之行為所造成的損害，將自行承擔風險，並不向其追究責任。腕力運動有風險，如果在腕力訓練或活動中出現任何意外或受傷，本會將不會負責。

### 2. 自行購買保險

每位腕力活動參加者應自行購買意外傷害保險。凡沒購買意外傷害保險的人員，一旦出現意外傷害或事故，皆由其本人自行承擔所有後果。

### 3. 腕力運動具有風險

嚴禁參與腕力訓練少於 20次 的腕力新手參與比賽

### 4. 新手切忌不要自行對練

腕力運動有一定風險，新手切勿自行與其他人對練。如果有興趣於腕力運動發展，必須先參與本會的腕力訓練課，了解基本安全知識及累積實力，為己為人。

### 5. 新手須知

1. 每次訓練前應充分熱身，不要直接進行訓練，訓練重量須因應自身能力調整，以安全優先，不可盲目追求大重量，導致受傷。
2. 千萬不要在腕力桌以外任何地方進行腕力運動，否則極有可能導致骨折或其他嚴重傷患。
3. 身體靠近桌子，前臂與上臂距離收緊，上臂與身體緊貼，身體與手臂同時移動，無論勝負，身體都要呈鐘擺動作移動。
4. 擺位時不要將全部身體重量通過肘部壓在肘墊上，這樣可能導致骨折。需要學會移動肘部。
5. 眼睛一定要時刻注視著自己手腕，不要將頭轉向另一邊，這樣可能導致螺旋性骨折。
6. 手腕被屈腕後避免硬撐，這樣可能導致骨折。
7. 避免過度依賴及使用橫向力，這樣可能導致骨折。
8. 避免前臂孤立下壓，這樣可能導致骨折或關節損傷。
9. 避免反關節姿勢，或者身體與手臂反方向移動，這樣可能導致骨折或關節損傷。
10. 若感到身體任何肌肉或關節疼痛不適，應立即停止訓練或對練。
11. 腕力運動不是一項單靠力量的運動，不要因勝負心或想用力而導致動作錯誤。應確保動作正確後才加強力量，一切以安全優先。
12. 若果對任何動作或安全技術不清楚，應立即向教練查詢。

\* 以上內容是依照世界腕力協會 (WAF) 及 亞洲腕力協會 (AAF) 的安全指引而定立。