

永耕走動地圖



姓名：_____ 電話：_____

身分：民眾 永耕員工

請攜帶此地圖至7-11蓋章
即可投入健走摸彩箱(位於永耕門診1F)，參加摸彩

日期	忠信	富朋	豫溪	永竹	永興	日期	忠信	富朋	豫溪	永竹	永興
10/1						10/16					
10/2						10/17					
10/3						10/18					
10/4						10/19					
10/5						10/20					
10/6						10/21					
10/7						10/22					
10/8						10/23					
10/9						10/24					
10/10						10/25					
10/11						10/26					
10/12						10/27					
10/13						10/28					
10/14						10/29					
10/15						10/30					
加油,堅持下去~~						10/31					

健走好處多

1. 達10分鐘，助心肺功能
2. 達20分鐘，開始燃燒體內多餘脂肪
3. 建議每日步行累計**至少30分鐘**以上
4. 日行**萬步**可消耗約**300大卡**熱量

順序	項目	時間	說明
1	暖身	10分鐘	簡單伸展使肌肉脫離僵直狀態，讓身體舒展
2	起步緩走	5分鐘	先以比散步快一點的速度行走，使身體習慣並活絡筋骨
3	健(快)走	至少30分鐘	保持健走速度，注意姿勢是否正確並調整呼吸，結束前放慢步伐，非直接停步
4	緩和運動	5分鐘	藉上下肢的放鬆運動，減慢呼吸心率，舒展肌肉保持身體柔韌性