

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

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