

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