D

訓練輪狀圖

步行

每組20 分鐘，做2組。

步行的速度是以能讓您保持和旁人對話，但感到輕微費力。

自第 7 週起，改為持續走 30 - 45 分鐘。

休息

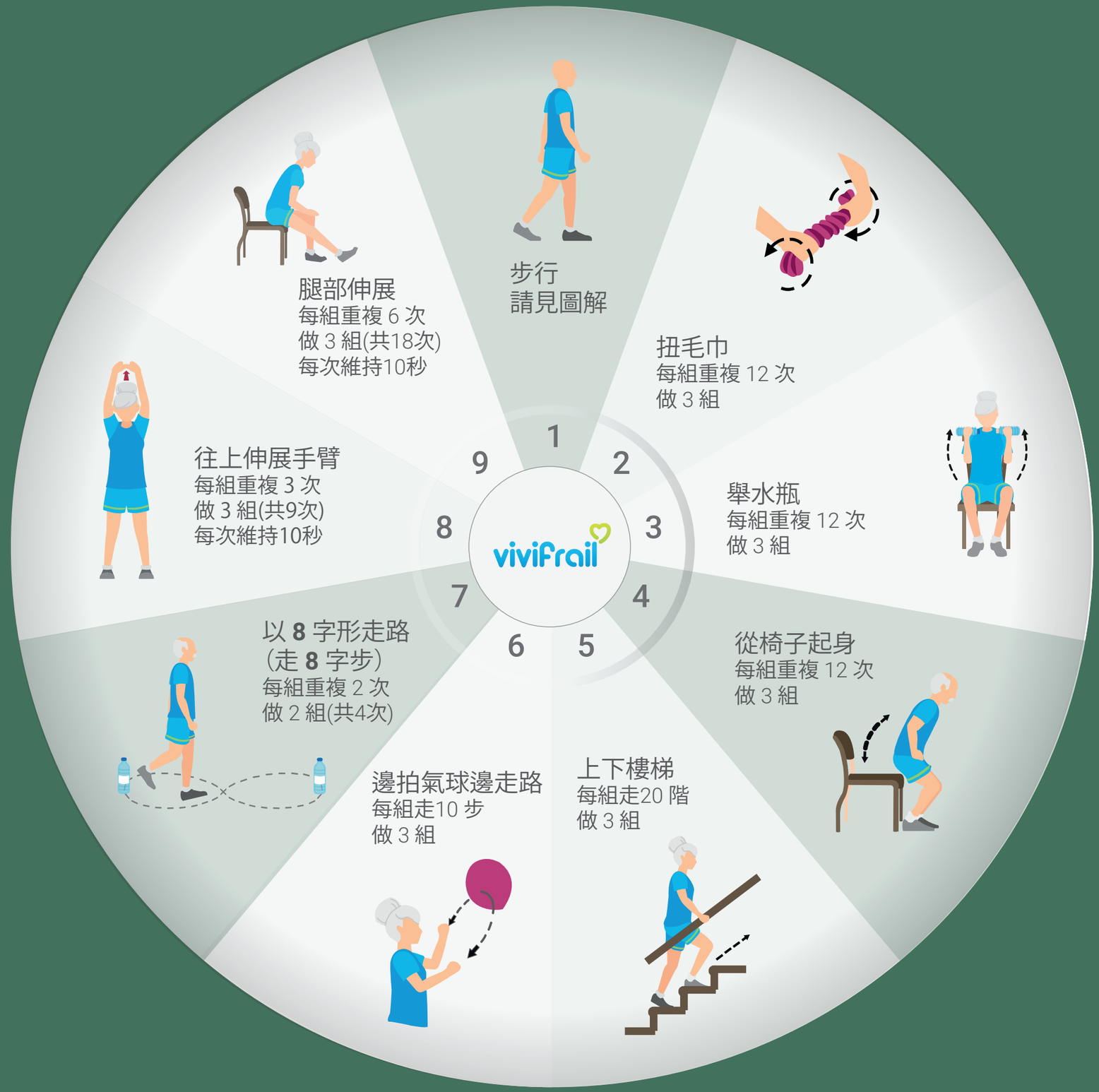
記得每組之間要休息。

維持正常呼吸

請保持正常呼吸，不要憋氣。

訓練

如果對於訓練的方式有任何疑問，請參考手冊說明。



「經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應」

預防衰弱與跌倒風險之多種類體能訓練方案。© Mikel Izquierdo