



# 訓練輪狀圖

## 步行

每組10 分鐘， 做3 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， 改為步行15 分鐘， 做 3 組。

## 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。

