

GO健康

健康



維持理想腰圍

♀女性小於80公分

♂男性小於90公分

養成規律運動習慣

運動強度要有累、喘、流汗等感覺的中等費力活動量。



健走注意事項

1. 健走前，要做暖身運動。
2. 穿著合適有氣墊的運動鞋。
3. 選擇舒適、棉質的厚襪子。
4. 健走前、後補充適量水份。
5. 身體不適時，要立即停止健走。
6. 穿著顏色亮麗、寬鬆、易吸汗的衣服。
7. 選擇平坦的道路或就近的公園、廣場健走。
8. 炎熱、寒冷、空氣污染嚴重的環境暫停運動。

健走對銀髮族身體的好處

1. 維持好身材。
2. 增進心肺功能。
3. 強化雙腿肌肉。
4. 消除壓力、幫助睡眠。
5. 降低血糖、血脂肪並控制血壓。



自然擺動
肩放鬆

雙手微握
放腰部

手肘彎曲90°
手腕自然的前後擺動。

抬頭挺胸
縮小腹

邁開腳步
向前走

跨步後腳跟先著地，再讓腳底、腳趾著地。

