

# 大家一起來動一動~

## 健走小技巧

**1. 健步前 熱身運動**

**1. 原地踏步**  
 \* 雙手握拳，手肘彎  
 \* 前後各步約20~30秒  
 \* 作用：活動肩關節及胸、背部肌肉

**2. 胸部旋轉**  
 \* 向後轉圈、向前轉圈  
 \* 前後各步約20~30秒  
 \* 作用：活動肩關節及胸、背部肌肉

**3. 腿部活動**  
 \* 腳跟輕鬆向前點地，雙腳交替進行  
 \* 重複約30秒  
 \* 作用：增進腿部肌肉柔軟

**2. 健步中 體能加強注意**

**《上3下3》**

**上半身動作要領**  
 1. 手肘彎曲約90度，手背彎曲，開始加快腳步  
 2. 手背向前不過胸，拳頭後擺在膝側  
 3. 身體向上拉高，不因加速而彎腰

**下半身動作要領**  
 1. 腳跟先著地，腳掌輕輕  
 2. 膝蓋保持彈性不僵硬，刻意彎曲不可以  
 3. 快步走與大步走，加快速度輕腳步

註：加快健走速度時，小腿骨刺感或膝蓋痠痛三項現象，10~20分鐘後應會逐漸好轉

## Youbike 微笑單車

**如何租車**  
 設備介紹  
 費率說明  
 安全騎乘教學

**加入YouBike**  
 Join  
 會員：請持悠遊卡至Kiosk、本網站或服務中心註冊加入YouBike。  
 單次租車：無悠遊卡者，請使用中韓電信手機或晶片信用卡至各場站KIOSK借車。

**選車**  
 Take  
 會員：請先在停車柱上方感應已註冊之悠遊卡，待取車綠燈閃爍，再將車向後拉出使用。  
 單次租車：在Kiosk上選車，如有90秒的時間至選定之停車柱，將車向後拉出使用。

**騎乘**  
 Ride  
 會員：帶著微笑愉悅的心情開始使用。  
 單次租車：帶著微笑愉悅的心情開始使用。

**還車**  
 Return  
 會員：將車身卡槽插入空的停車柱。待刷卡感應閃爍，感應本次借車時使用之悠遊卡，確認本次扣款與剩餘金額，即完成交易。  
 單次租車：將車身卡槽插入空的停車柱，確定車輛穩固停於車柱上，即完成該次租借。系統將由原先選定的付款方式進行自動扣款。



### 費率表

項目	單次租車	會員
適合對象	單次租車者	長期使用者
付費方式	晶片信用卡或中華電信手機帳單	悠遊卡
註冊方式	各站點KIOSK申辦	1. 服務中心申辦 2. 官方網站申辦 3. 各站點KIOSK申辦
使用費率	每30分鐘10元	前30分鐘免費，後每30分鐘10元

## 運動 333

- 1. 每週運動至少三次 (運動頻率)
- 2. 每次 30 分鐘以上 (運動時間)
- 3. 運動時讓每分鐘心拍數跳到 130 下 (運動強度)
- 可以消耗身體過多熱量，健康達到適當體重身體抵抗力增加，降低生病機會

## 折疊腳踏車/自行車 選購技巧

一張座墊，應該有 [三度考量：角度、厚度、寬度]

- 1. 角度：競速型 15 度 > 運動型 30 度 > 中等型 60 度 > 輕鬆騎 90 度
- 2. 厚度：強度越高的長程騎乘，襯墊越薄；越輕鬆休閒的騎乘，襯墊越厚
- 3. 寬度：座椅寬度 > 座骨太多，增加大腿內側磨擦燒檔的機會，座椅寬度 < 座骨太多，無法正確由座骨支撐體重