



# 健康好行－健走、自行車



健走① 熱身運動有哪些？

健走② 緩和運動有哪些？

健走③ 注意事項有哪些？

➤ 上半身

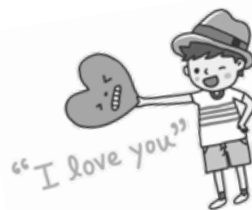
1. 手肘彎曲約成\_\_\_\_\_度。
2. 手臂向前擺動時，手不得高過\_\_\_\_\_。向後時，拳頭位置約在腰部外側。
3. 維持身體拉高的姿勢，不要因為速度加快而從腰部向前彎。

➤ 下半身

1. \_\_\_\_\_先著地，這時腳尖上勾；再將體重到前腳掌肉墊處，以腳尖用力推離地面。
2. 隨時保持\_\_\_\_\_狀態，但並非刻意彎曲。
3. 當加快速度時主要應該加快腳步，不要有意地加大步幅。

什麼是運動??? 有達到請在□打勾

- ☐ 1. 每週運動至少\_\_\_\_\_次（運動頻率）
- ☐ 2. 每次\_\_\_\_\_分鐘以上（運動時間）
- ☐ 3. 運動時讓每分鐘心跳數跳到\_\_\_\_\_下（運動強度）



小小測試

消耗熱量 \* 公斤 \* 分鐘 = 約可消耗 XXX 大卡熱量

走路消耗熱量 4~7 大卡/公斤/小時

→ 我一分鐘消耗了\_\_\_\_\_熱量 \* \_\_\_\_\_公斤 \* \_\_\_\_\_分鐘 = \_\_\_\_\_大卡熱量



折疊腳踏車/自行車 選購技巧？

（請寫下 3 點）

折疊腳踏車/自行車 保養技巧？

（請寫下 3 點）