



訓練輪狀圖

步行

當您已提升個人肌力後，才適合開始進行此訓練。

每組 5 - 10 秒，總共做 5 組。

請逐漸增加步行時間，直到您可以連續走 1-2 分鐘為止。

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。





訓練輪狀圖

步行

每組 2 分鐘，做 5 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 8 分鐘，做 3 組。

休息

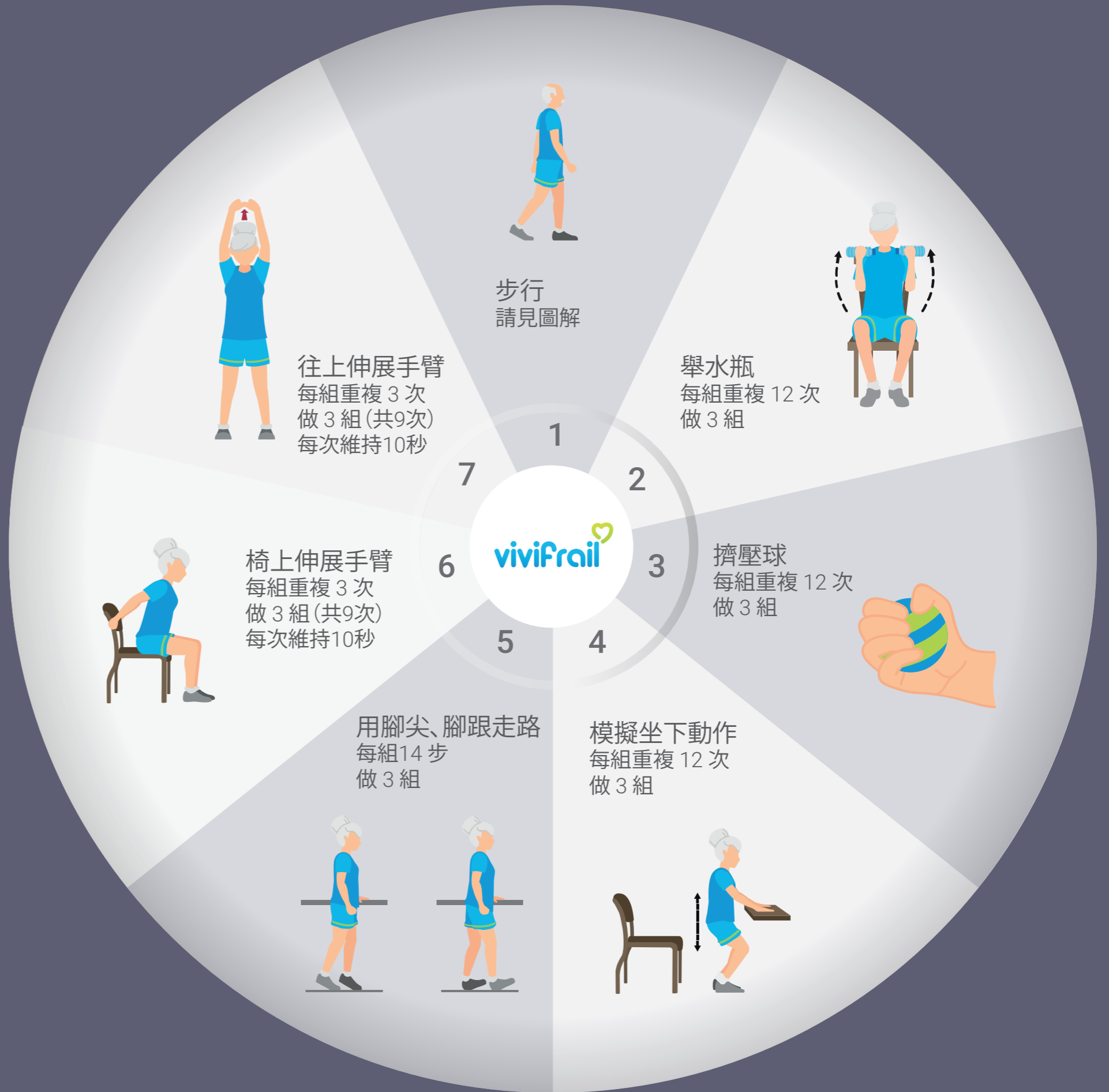
記得每組之間要休息。

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。





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

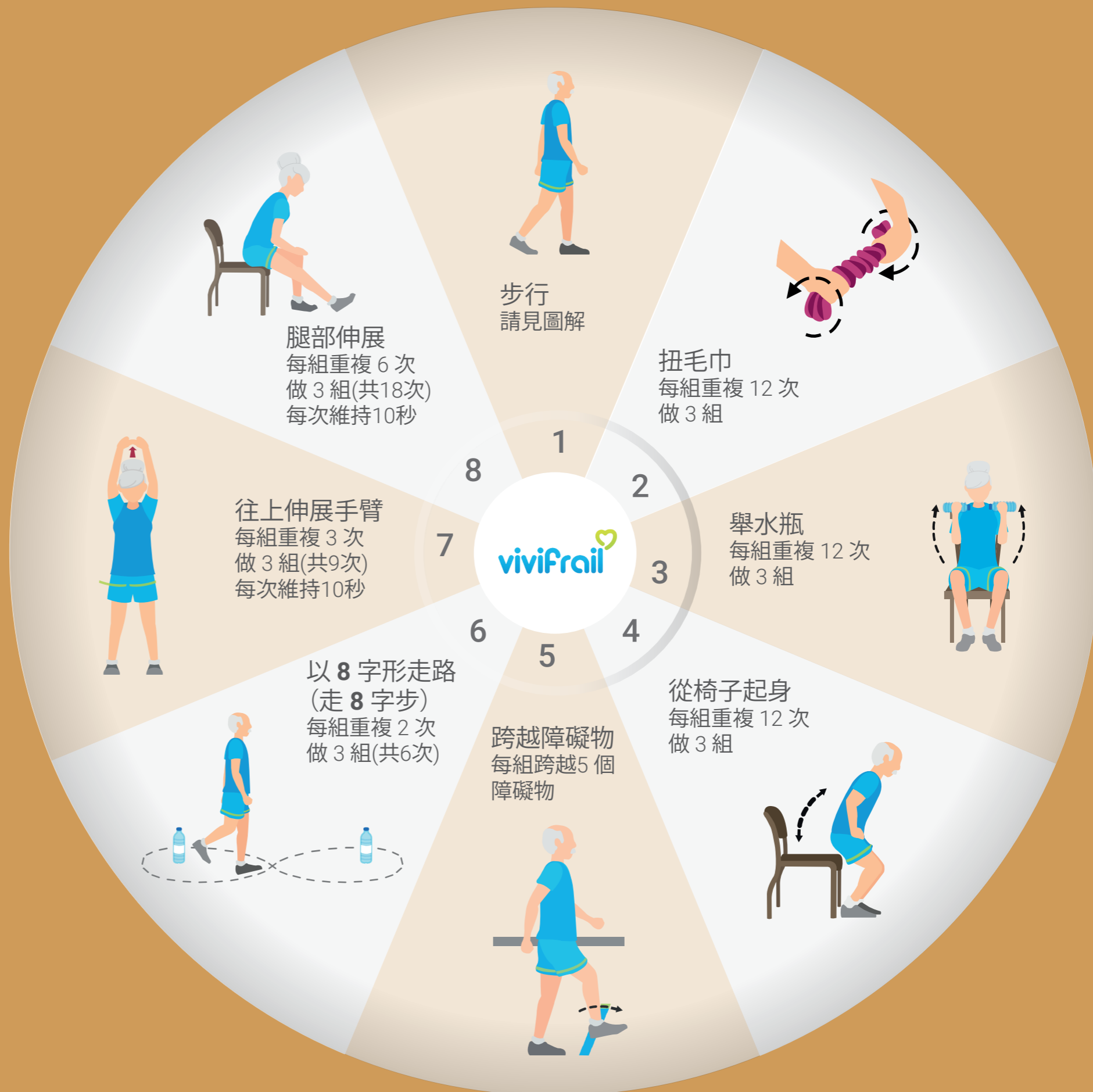
記得每組之間要休息。

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。





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

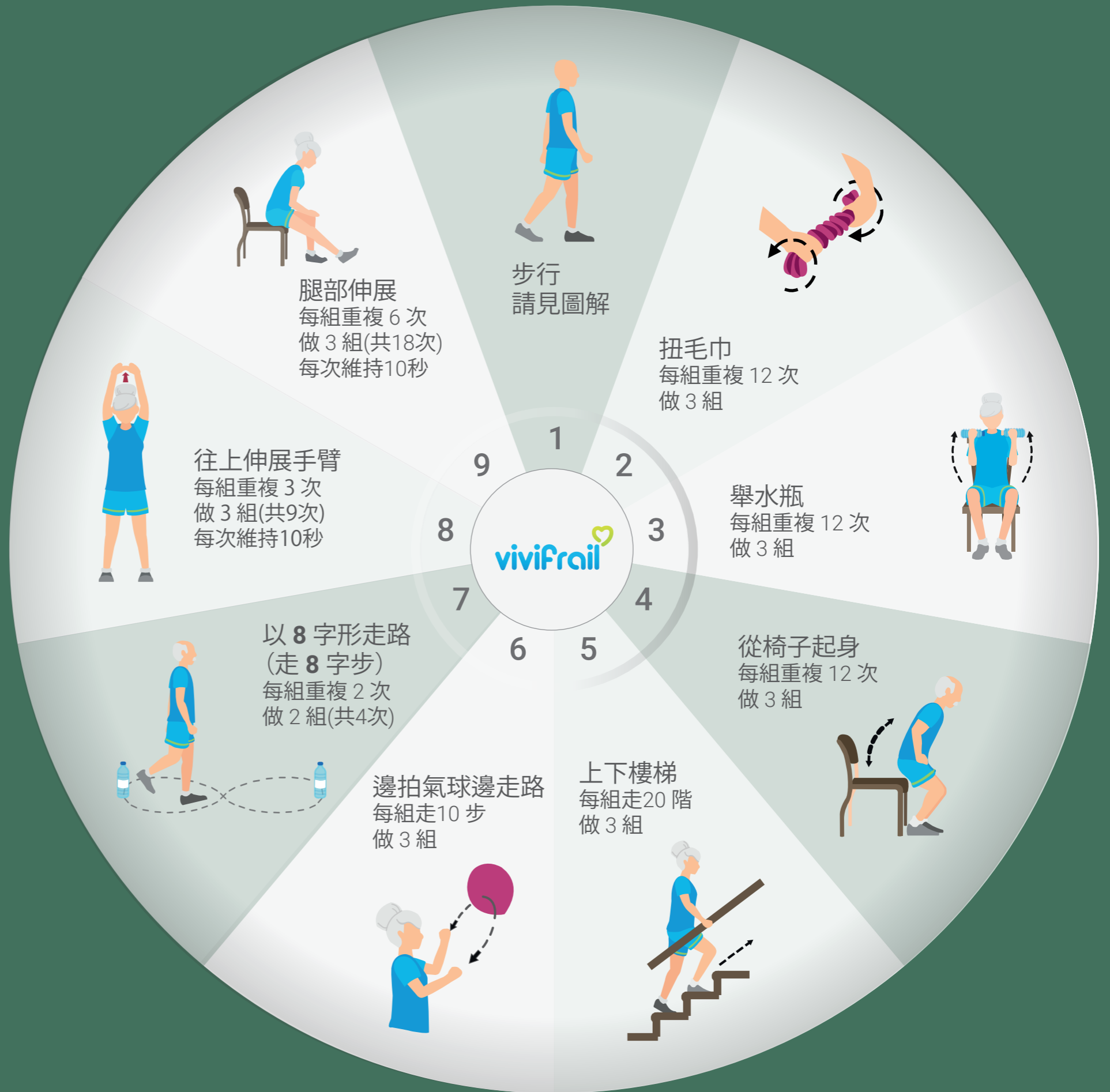
記得每組之間要休息。

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。



vivifrail

Financed by the
European Programme
of the European Union

「經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應」