



体能训练轮状图

步行

当您已增强个人肌力后，才适合开始进行这项训练。

每组 5 - 10 秒，总共做 5 组。

请逐渐增加步行时间，直到您可以连续走 1-2 分钟。

休息

记得每组之间要休息。

维持正常呼吸

请保持正常呼吸，运动过程中不要憋气。

训练

如果有任何疑问，请参考手册说明。



简体中文版经费由浙江医院承担的国家重点研发计划项目基金2019YFE0113100提供



体能训练轮状图

步行

每组 2 分钟，做 5 组。

步行的速度是以能够让您保持和旁人说话，但感到轻微费力。

自第 7 周起，改为步行 8 分钟，做 3 组。

休息

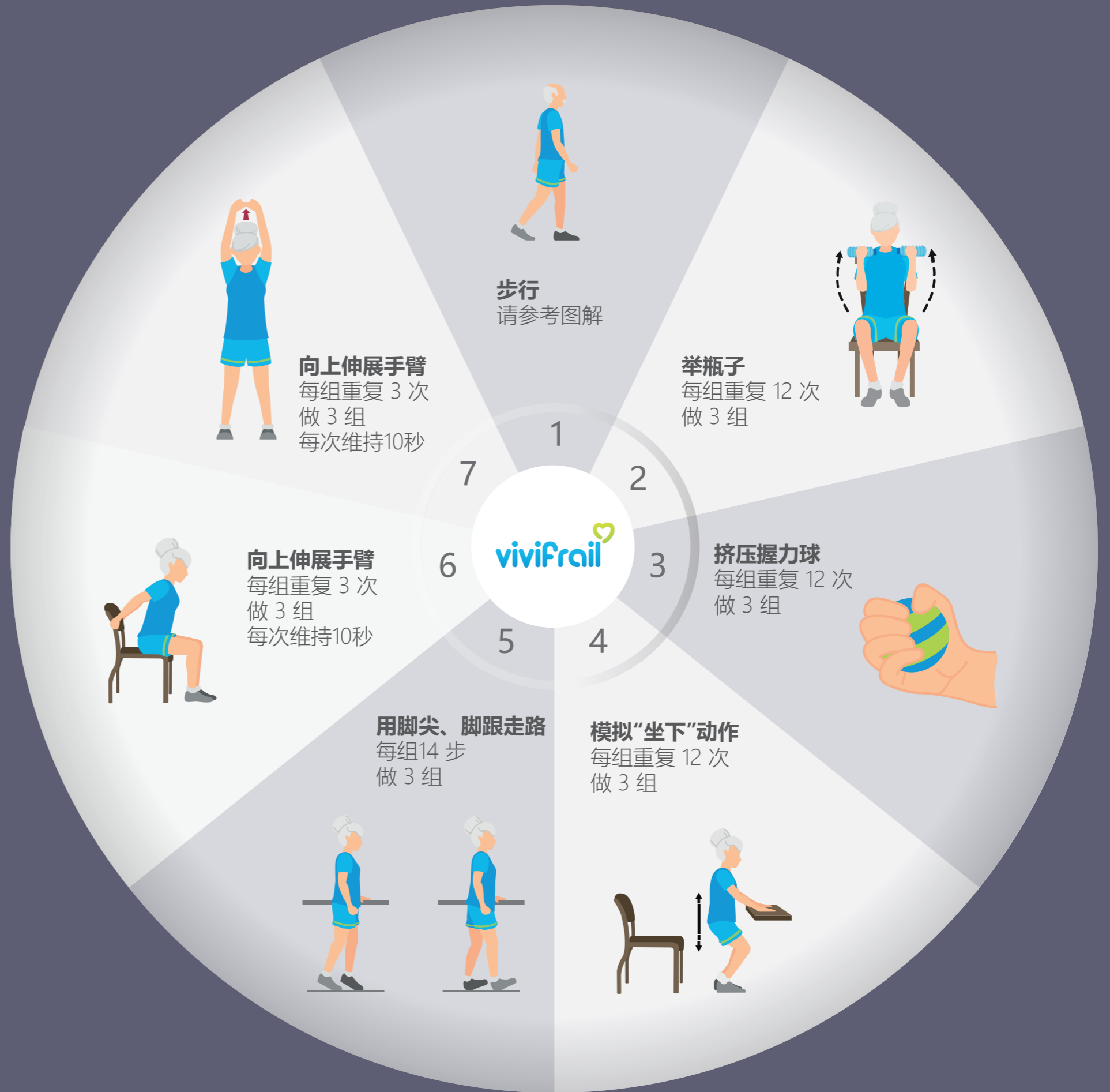
记得每组之间要休息。

维持正常呼吸

请保持正常呼吸，运动过程中不要憋气。

训练

如果有任何疑问，请参考手册说明。





体能训练轮状图

步行

每组10分钟，做3组。

步行的速度以让您能够和旁人保持对话，但感到轻微费力。

自第7周起，改为步行15分钟，做3组。

休息

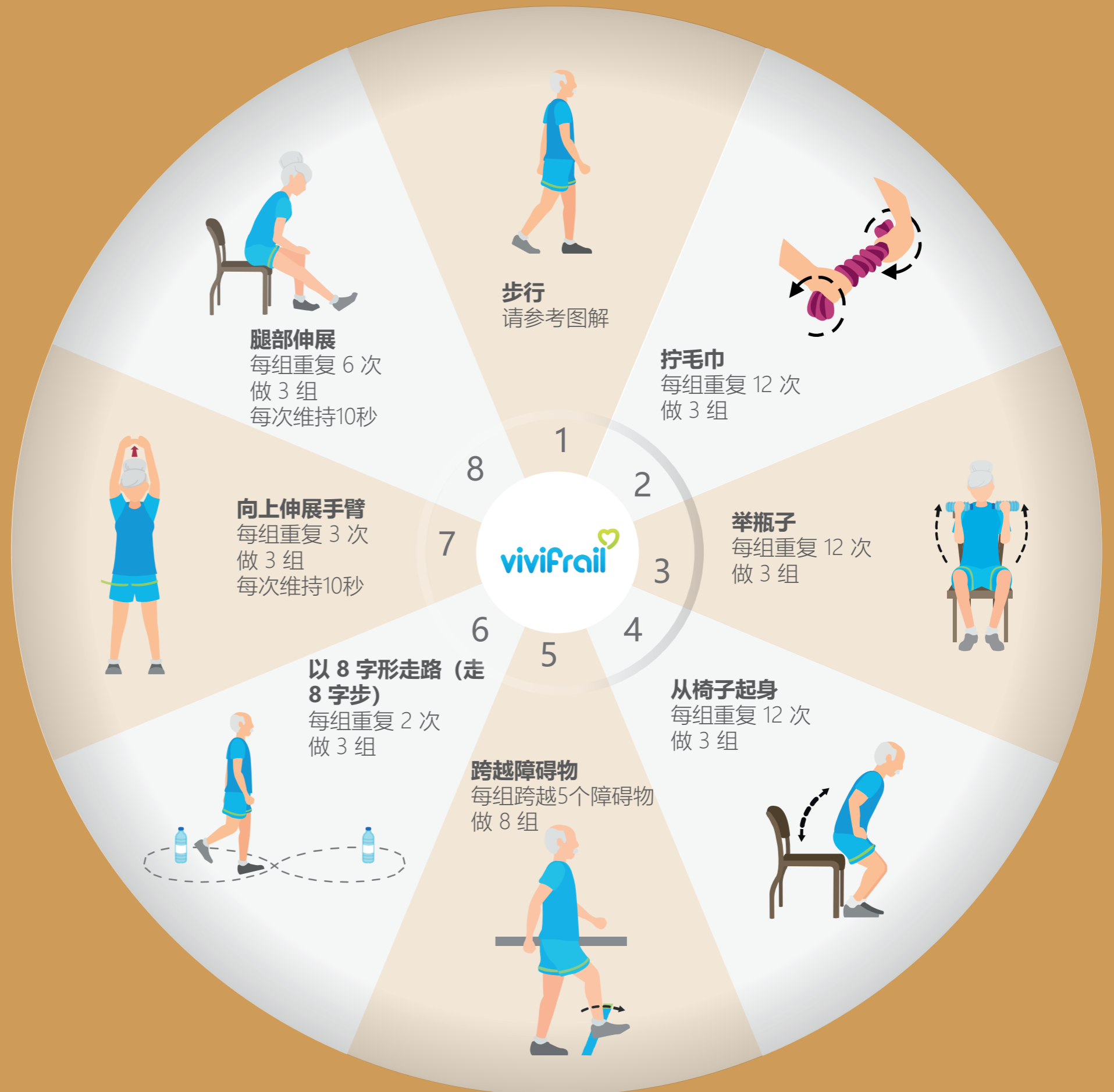
记得每组之间要休息。

维持正常呼吸

请保持正常呼吸，运动过程中不要憋气。

训练

如果有任何疑问，请参考手册说明。





体能训练轮状图

步行

每组20分钟，做2组。

步行的速度以让您能够和旁人保持对话，但感到轻微费力。

自第7周起，改为持续走 30 - 45 分钟。

休息

记得每组之间要休息。

维持正常呼吸

请保持正常呼吸，运动过程中不要憋气。

训练

如果有任何疑问，请参考手册说明。

