



운동 수레바퀴

걷기

근력이 향상되었을 때에 걷기를 시작 하기

5-10초씩 5세트를 반복하기

쉬지 않고 1-2분 걸을 수 있을 때까지 시간을 늘려가기

휴식

운동의 각 세트 사이에 반드시 휴식 취하기

올바르게 호흡하기

운동 중에 숨을 참지 말고 평소처럼 호흡하기

운동하기

운동방법에 대한 의문이 생기면 여권의 안내사항을 참고하기





운동 수레바퀴

걷기

2분간 5세트 걷기

걸으면서 대화를 할 수 있는 속도로 걷기 (약간의 노력이 필요함)

7주차 부터 8분간 3세트 걷기

휴식

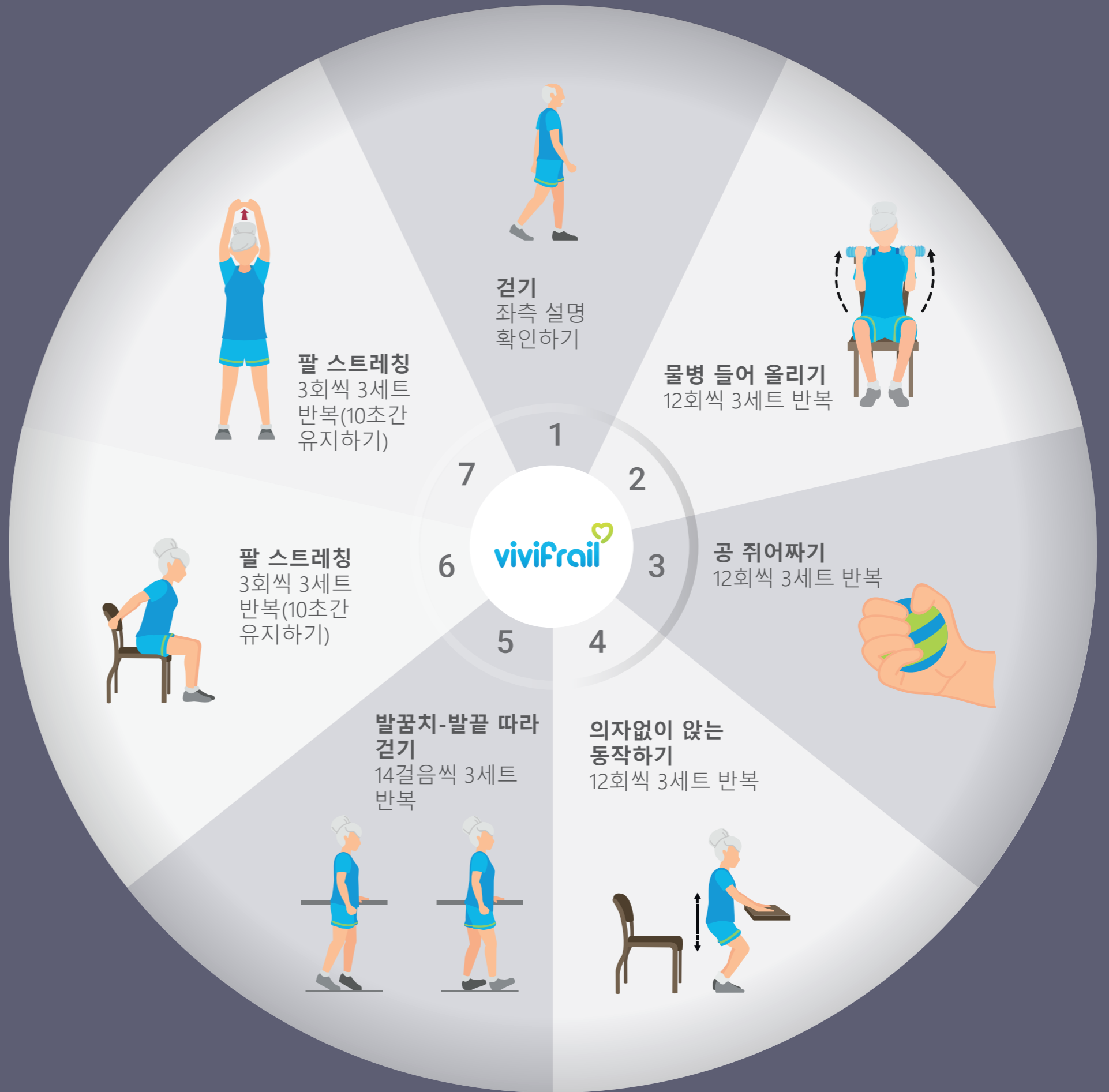
운동의 각 세트 사이에 반드시 휴식 취하기

올바르게 호흡하기

운동 중에 숨을 참지 말고 평소처럼 호흡하기

운동하기

운동방법에 대한 의문이 생기면 여권의 안내사항을 참고하기





운동 수레바퀴

걷기

10분간 3세트

걸으면서 대화를 할 수 있는 속도로 걷기 (약간의 노력이 필요함)

7주차 부터 15분간 3세트 걷기

휴식

운동의 각 세트 사이에 반드시 휴식 취하기

올바르게 호흡하기

운동 중에 숨을 참지 말고 평소처럼 호흡하기

운동하기

운동방법에 대한 의문이 생기면 여권의 안내사항을 참고하기





운동 수레바퀴

걷기

20분간 2세트

걸으면서 대화를 할 수 있는 속도로 걷기 (약간의 노력이 필요함)

7주차 부터 30-45분간 연속해서 걷기

휴식

운동의 각 세트 사이에 반드시 휴식 취하기

올바르게 호흡하기

운동 중에 숨을 참지 말고 평소처럼 호흡하기

운동하기

운동방법에 대한 의문이 생기면 여권의 안내사항을 참고하기

