

動動 7333

掌握健康的第一步從規律運動開始，如何規律運動，掌握 7333 原則。

每週運動至少三次、每次運動 30 分鐘、運動強度達到有流汗的程度。

對於慢性病友而言，適合的運動需要節奏慢較和緩的，因此散步或打太極等，都是值得推薦的。

我家也是健身房

我家也是健身房
動動生活 GO!

模仿跑步機
訓練下肢肌群為主、
核心為輔

深蹲
訓練下肢肌力

模仿坐式健身車
訓練上肢、核心及
下肢肌力

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署
National Health Insurance Administration
經費來自菸品健康福利捐 國產

我家也是健身房



國家健康服務網 | 我家也是健身房 | 親子運動

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署
National Health and Medical Research Council
經費來自菸品健康福利捐 廣告

頭屋鄉衛生所關心您的健康