

How can I warm up?

如何做熱身運動？

Before you start to walk, do the stretches shown here. Remember not to bounce when you stretch. Perform only as far as you feel comfortable.

在開始步行之前，你應該先做如下圖所示的伸展運動。記住，在做伸展運動的同時不用跳躍，盡量做到你覺得舒服自然的程度。

Side Reaches

伸臂運動

Reach one arm over your head and to the side. Keep your hips steady and your shoulders straight to the side. Hold for 10 seconds and repeat on the other side.

將一只手舉高到頭頂，然後向另外一邊傾斜，保持臀部平穩及雙肩平直。這邊手持續10秒之後，換另外一邊手重復此動作。



Knee Pull

提膝運動

Lean your back against a wall. Keep your head, hips, and feet in a straight line. Pull one knee to your chest, hold for 10 seconds, then repeat with the other leg.

將你的背直靠在牆上。保持你的頭、臀部和腳在同一直線上，把一只膝蓋提到胸前，持續此動作10秒，然後換另外一邊的膝蓋重復此動作。



Wall Push

推牆運動

Lean your hands on wall with your feet about 3 to 4 feet away from the wall. Bend one knee and point it toward the wall. Keep your back leg straight with your foot flat and your toes pointed straight ahead. Hold for 10 seconds and repeat with the other leg.

雙腳離牆三至四呎，雙掌伸直貼牆。將一邊的膝蓋彎曲向牆，另外一邊的腿伸直且保持腳板著地，腳趾向前。持續此動作10秒之後換另外一邊腿重復此動作。



Leg Curl

抬腿運動

Pull your right foot to your buttocks with your right hand. Keep your knee pointing straight to the ground. Hold for 10 seconds and repeat with your left leg. 用你的右手把你的右腳向後拉到臀部，保持膝蓋與地面垂直。將此動作持續10秒之後，換左邊重復此動作。



Take the first step

第一步驟

Walking the right way is very important 正確的步行方法是非常重要的：

- Walk with your chin up and your shoulders held slightly back. 步行時下巴朝上，雙肩略向後傾。
- Walk so that the heel of your foot touches the ground first. Roll your weight forward. 步行時腳後跟應先著地，保持重心向前。
- Walk with your toes pointed forward. 步行時應保持腳趾向前。
- Swing your arms as you walk. 步行的同時搖擺你的手臂。

Over several weeks, begin walking faster, going further, and walking for longer periods. 連續幾個星期之後，可以開始加快步行的速度及強度，及加長步行的時間。

Developed by Charles B. Wang Community Health Center, May 2005

此健康教育材料由王嘉廉社區醫療中心編寫 5/2005

Website (網址) : <http://www.cbwchc.org>

BUILD UP TO 30 MINUTES OF BRISK WALKING FIVE DAYS A WEEK

一週五次三十分鐘的輕鬆步行

	TIME 熱身時間	TIME 快速步行時間	TIME 放鬆時間	TOTAL TIME 總時間
WEEK 1 第一週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 5 min. 快速步行五分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	15 min. 十五分鐘
WEEK 2 第二週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 8 min. 快速步行八分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	18 min. 十八分鐘
WEEK 3 第三週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 11 min. 快速步行十一分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	21 min. 二十一分鐘
WEEK 4 第四週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 14 min. 快速步行十四分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	24 min. 二十四分鐘
WEEK 5 第五週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 17 min. 快速步行十七分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	27 min. 二十七分鐘
WEEK 6 第六週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 20 min. 快速步行二十分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	30 min. 三十分鐘
WEEK 7 第七週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 23 min. 快速步行二十三分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	33 min. 三十三分鐘
WEEK 8 第八週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 26 min. 快速步行二十六分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	36 min. 三十六分鐘
WEEK 9 第九週	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	Walk briskly 30 min. 快速步行三十分鐘	Walk slowly 5 min. 慢行五分鐘	40 min. 四十分鐘