

每一個人，都能感受，
幸福、溫暖、微笑！
因為，健康正在北投發酵。

源起

現代人的工作形態，越趨於靜態，壓力也越來越重，長期下來，靜態的坐姿使人血液循環變差，身體代謝也跟著變慢，慢性疾病也接踵而至。

健走活動算是最適合一般大眾的有氧運動。只要養成定時健走的習慣，每日健走30~60分鐘，就可以增強我們的心肺功能，促進血液循環。除此之外，健走還可以活化免疫系統、強化骨質密度、紓解緊張的壓力、增進肌肉耐力、降低體脂肪、提升自信心…等。



健康正在北投發酵~~~

發現幸福、溫暖、微笑的步道

幸福，要靠您親身的把握與掌握，非不勞而獲，努力是絕對不可免的！只要願意讓雙腳漫遊在「北投溫泉步道」騰騰的天泉之上，細細體驗悠遊生活的愜意，必能發現充滿熾熱的浪漫情感，感受北投的魅力。

『北投綠色悠活能量帶』：〈北投溫泉步道〉

步道位置

〈北投溫泉步道〉位於臺北市北投區中山路2號，以北投親水公園為中心，環抱住北投溫泉親水公園，形成一個人車分道的圓環型健走路線。

步道總長

全線單程約1.42公里(約2400步)。
建議每次健走可以往返2-4趟。

花費時間

單程一圈環繞時間，大約
15~20分鐘左右。

花費時間

「★★」。本路段平緩，健走步道距離短，公園內有許多涼亭可供銀髮長者休憩。

附註：5顆星「★★★★★」代表運動強度最強；
1顆星「★」代表運動強度最弱。

社區環境因素調查結果

本路段經過「空間」、「便捷性」、「支持性設施」、「安全性」、「美觀性」五項指標評估後，「北投溫泉步道」整體環境狀況評估結果「極佳」。

〈北投溫泉步道〉



健走秘訣

一般依照速度將步行分為散步、走路、健走和競走，其中健走時速1小時可到4~6.4公里，大約1分鐘行走120步，有運動習慣者還可以增加每分鐘的步數。

抬頭挺胸背如松，雙臂擺動手微鬆；
調心調氣調壓力，邁開腳步身如風。

體適能健走法-上3下3

上半身動作要領

1. 手肘彎曲約90度，手臂擺動，間接加快腳步
2. 手臂前擺不過胸，拳頭後擺在腰側
3. 身體向上拉高，不因加速前彎腰

下半身動作要領

1. 腳跟先著地，腳步要輕盈
2. 膝蓋保持彈性不僵硬，刻意彎曲不可以
3. 快步走非大步走，加快速度輕腳步

註：加快健走速度時，小腿前側感覺酸痛屬正常現象，10~20分鐘後應會逐漸好轉

