MOVE / 002

걸을 때 말이 이어지나요

속도를 대화로 가늠해요.



TALK

01

편한 대화

호흡과 말하기가 어떤지 살펴요.

02

중강도 기준

말은 가능하지만 노래는 어려운 정도예요.

03

개인차

같은 속도도 강도는 다르게 느껴져요.

공공자료 기반 건강정보

개인 상태에 맞게 조정하고 통증이 있으면 중단하세요.

CDC · Activity intensity