

고혈압에 좋은 운동 루틴 주간계획표

- 월요일
 - 빠르게 걷기 30분
 - 가벼운 스트레칭 10분
- 화요일
 - 고정식 자전거 타기 20분
 - 복식호흡 스트레칭 10분
- 수요일
 - 요가 또는 명상 15분
 - 빠르게 걷기 20분
- 목요일
 - 아쿠아로빅 또는 실내 자전거 30분
 - 하체 중심 스트레칭 10분
- 금요일
 - 계단 오르기 10분 (무릎 관찮은 경우)
 - 상체 스트레칭 10분
- 토요일
 - 빠르게 걷기 30분
 - 요가 또는 수면 명상 15분
- 일요일
 - 가볍게 산책 20분
 - 전신 스트레칭 15분