

걷기 앱(워크-온)



걸으면서 **건강**도 챙기고 **선물**도 챙기세요~!!

■ 걷기운동의 효과

- 심폐기능 향상 : 혈액순환 촉진/ 심장질환 예방
- 체지방 감소 : 비만 개선/ 성인병 관리
- 스트레스, 불안감, 우울증 감소
- 골다공증 예방/ 면역력 증가

■ 워크온의 기능

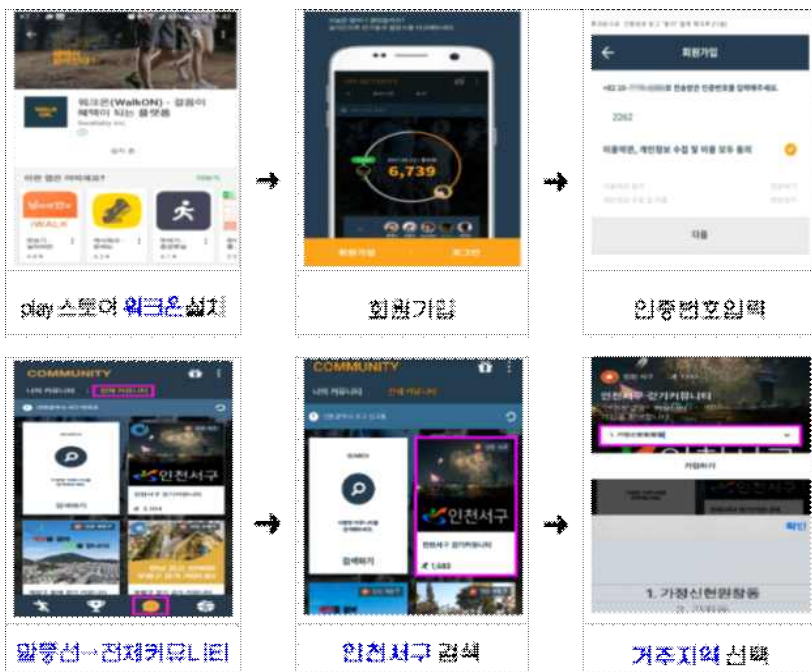
나의 걸음 수 통계/ 친구 걸음 수

챌린지 → 1. 가입 후 1일 6,000보 1주일 달성 시 **힙색** 증정
2. 목표걸음 달성 시 **혜택제공(기념품/ 무료쿠폰)**

서구 나의 걸음 순위/ 우리 동네 나의 걸음 순위

걷기 좋은 길 소개

< 가입방법 >



< 챌린지 참여방법 >



* 인천서구 커뮤니티 등록 후 챌린지 참여가능