



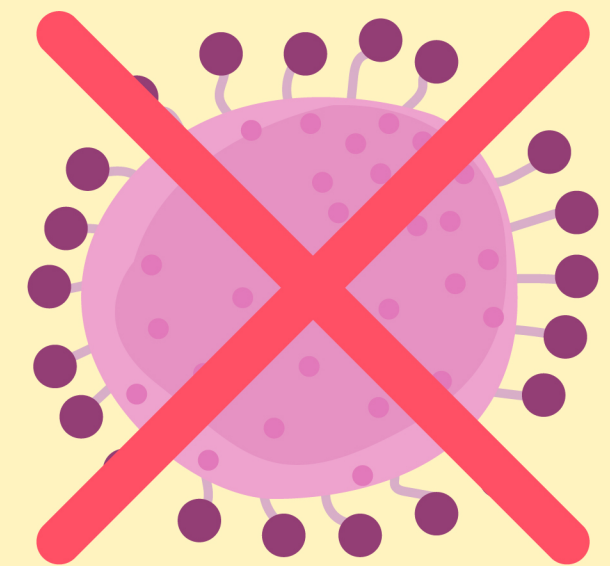
運動好處多



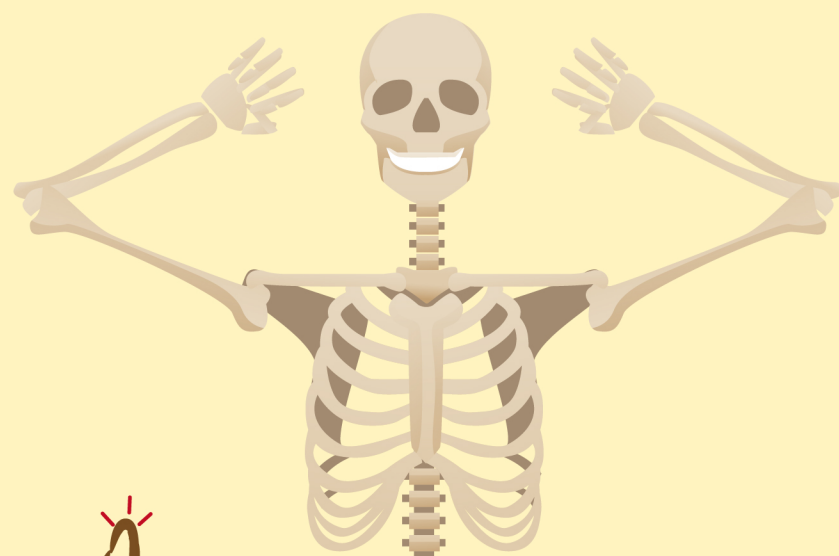
消耗身體過多的熱量，幫助減肥或維持適當體重



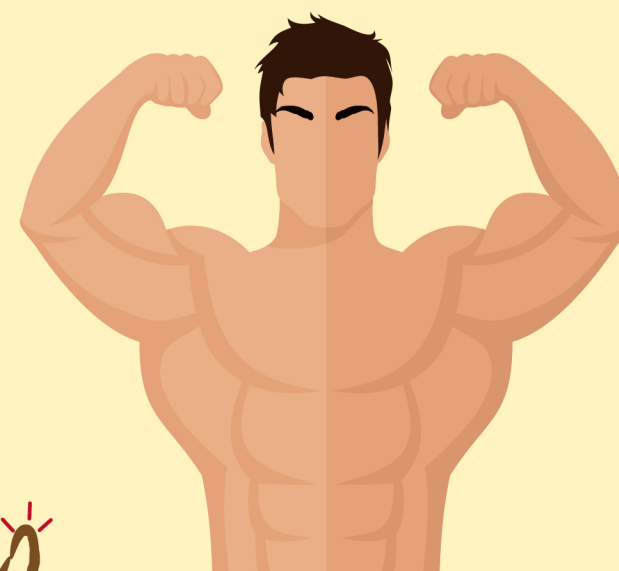
增強心肺功能，促進血液循環



增強身體抵抗力，減低患病的機會



強壯骨骼，預防骨質疏鬆症



幫助改善身型，強壯肌肉