

我家也是健身房



模仿 跑步機

訓練下肢肌群為主、
核心為輔



深蹲

訓練下肢肌力



模仿坐式 健身車

訓練上肢、核心及
下肢肌力



動動生活
(國語版)



多層次循環運動/
居家自我訓練



我家就是健身房1



我家就是健身房2



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費來自菸品健康福利捐 廣告