

公園就是我的健身房



太空漫步機

雙手輕握扶手，運用大腿前後擺盪的力量，讓下肢輕鬆的漫步。



椅子運動

坐在座椅或石凳上，進行單腳抬腿伸膝動作。



扶手運動

雙手握穩公園內的扶手或利用樹幹，進行伏地挺身的動作

