

多層次循環運動影片連結網址:

<https://www.smarthealth.org.tw/zh-tw/videos.php?act=view&id=191>

(1)後驅橢圓運動



(2)坐勢健身運動



(3)前驅橢圓運動

智慧健康城市:多層次循環運動/居家自我訓練/第1-5週



前驅橢圓機

(4)斜板臥推運動

智慧健康城市:多層次循環運動/居家自我訓練/第1-5週



斜板握推床