



居家運動新模式

- 水瓶、彈力帶簡易器材多變化
- 親子互動、代間運動、全齡健康樂趣多
- 核心穩定、瑜珈、徒手訓練效果好
- 居家運動效率高、不論風雨皆可動
- 椅子、門框、牆壁皆是好設備

再再10秒...

深蹲