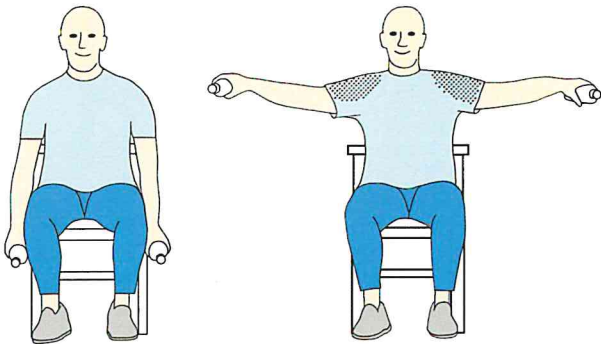


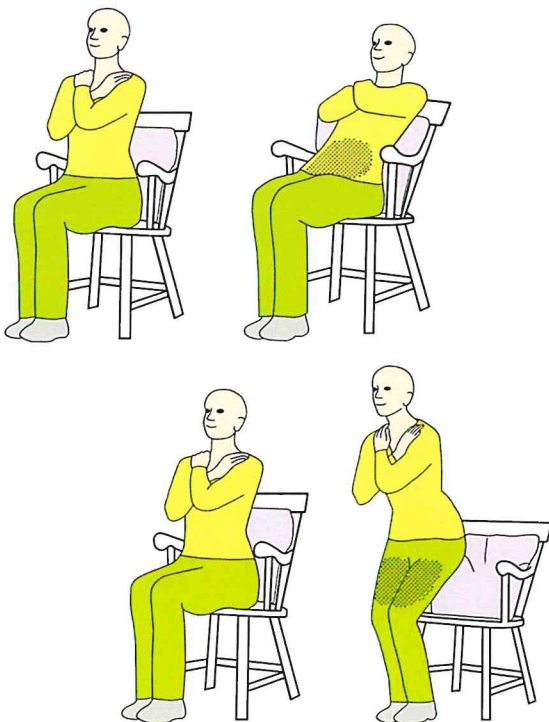
增強肌力12招

- 增加肌力可以讓你更有能力去做你需要做及想要做的事。
- 強化肌力可以保護你，減少不小心受傷的機會（跌倒、扭傷、拉傷）。
- 鍛鍊肌肉可以讓肌肉即使在你休息時，還可繼續活躍的新陳代謝，幫你維持良好體重，避免脂肪的堆積。
- 增強肌力讓你——代謝旺、體力足、精神好！

1 側面平舉雙手 --- 強化肩膀肌肉

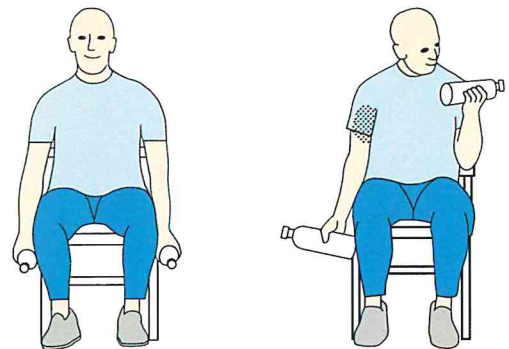


2 坐著站起 --- 強化腹部及大腿肌肉

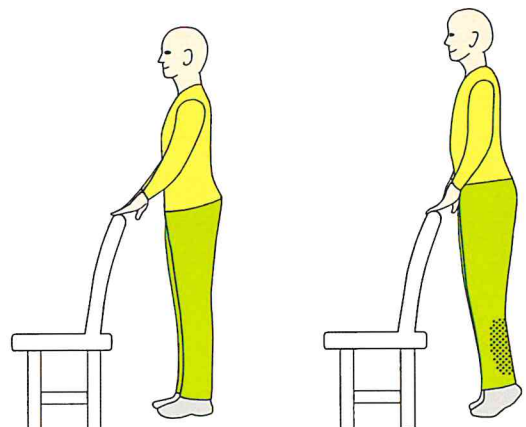


可利用保特瓶裝水或裝沙，來當啞鈴，做為肌力訓練的簡易輔助工具。

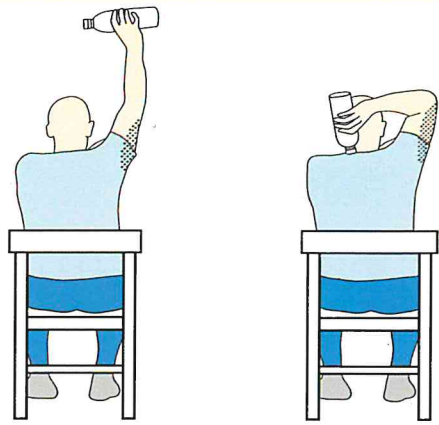
3 彎手舉物 --- 強化上臂前面肌肉



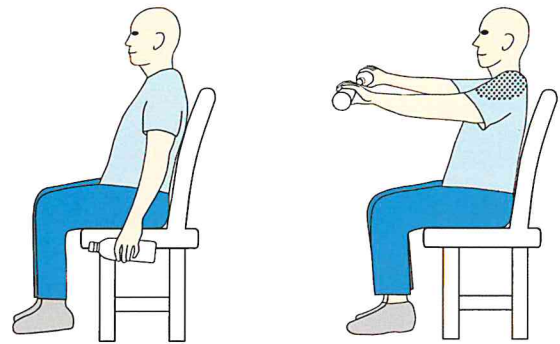
4 墊起腳尖 --- 強化膝蓋及小腿肌肉



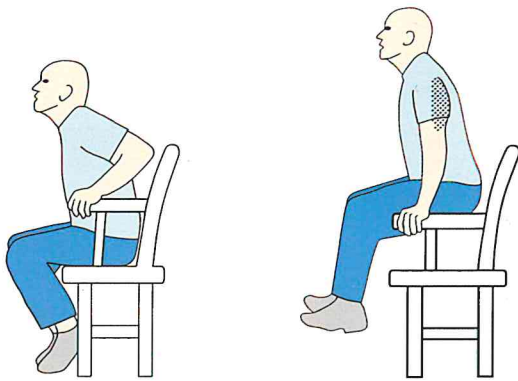
5 伸直手臂舉物 --- 強化上臂後面肌肉



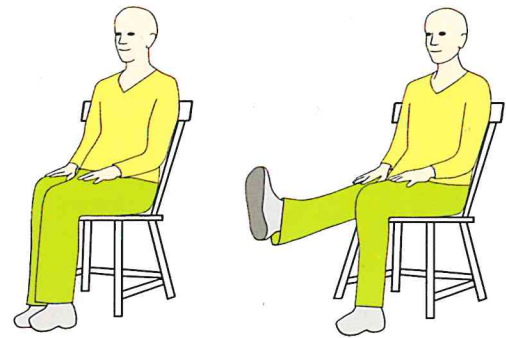
9 往前平舉雙手 --- 強化肩膀肌肉



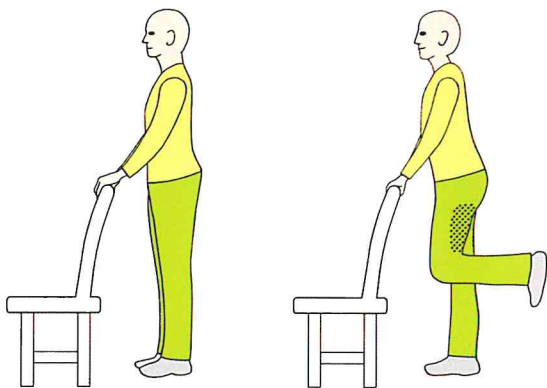
6 伸直手臂撐起身體 --- 強化上臂後面肌肉



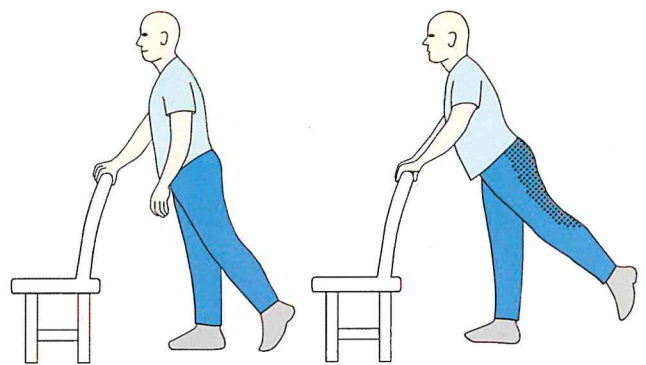
10 坐姿伸直膝蓋 --- 強化大腿及臀部側面肌肉



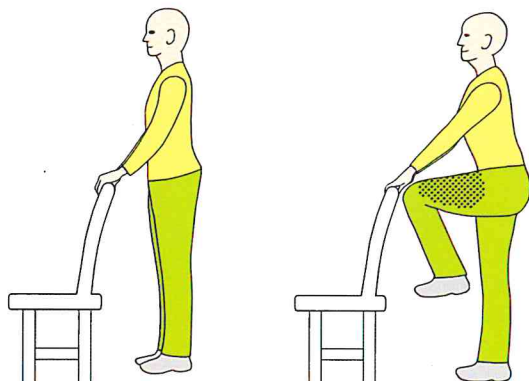
7 站直彎屈膝蓋 --- 強化大腿後面



11 站姿伸直腳後抬腿 --- 強化後臀部及下背肌肉



8 站直屈膝抬腿 --- 強化大腿前面及髖部肌肉



12 站姿伸直腳側抬腿 --- 強化大腿及臀部側面肌肉

