

條條道路 都是健身房



大腿拍壓

健走時拍打大腿、小腹，抬高大腿時輕拍大腿，藉由拍打按摩，增加身體協調度。



拍打拍按

健走運用手掌拍打臀部、小腹，前後拍打按摩，增加局部肌肉的刺激量，促進血液循環。



前後拍掌

健走時拍掌的動作，增加肩關節活動角度，強化上肢與上肢活動量。

