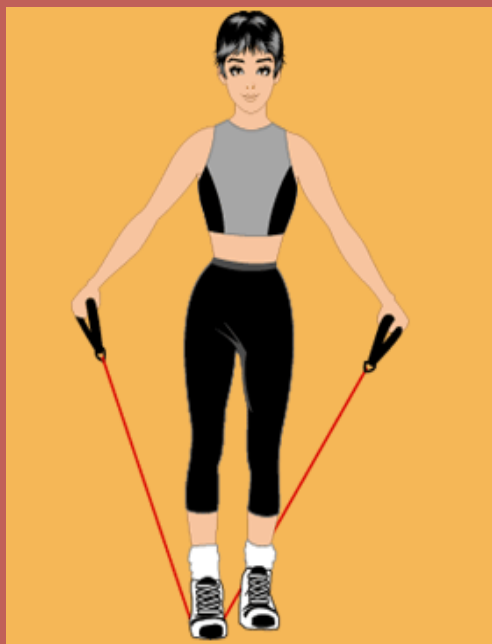


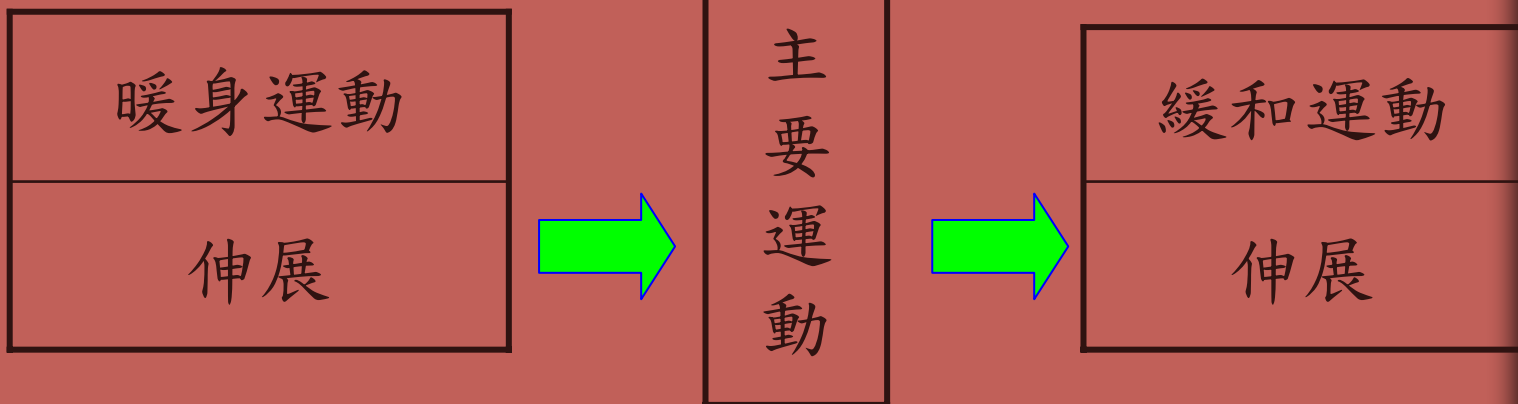
上班族 — 身心健康操教導



教練
丁婉婷(布丁)



運動三部曲



熱身

頸

肩部

上背

腰

膝

手腕、腳踝



主活動

香肩美人操



手臂前側雕塑操



Bye-bye蝴蝶袖



脊椎扭轉操



大腿開合操



大腿前側雕塑操



小腿雕塑操



墊腳尖!!



伸展收操

■ 頸部

■ 肩部

■ 手臂

■ 上背

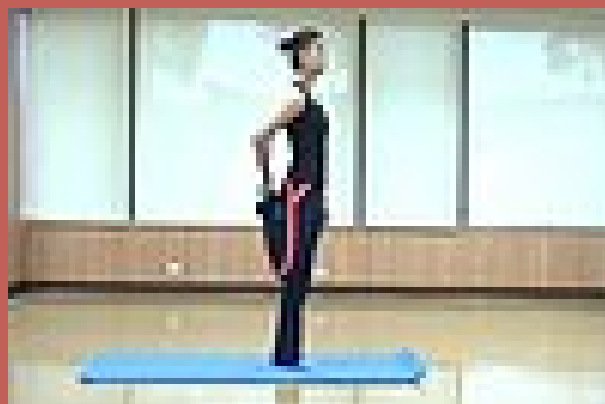
■ 胸大肌

■ 側背扭轉

■ 臀大肌

■ 腿後肌群

■ 大腿前側



減脂“七”字秘訣

「少吃、多動、有恆心」

