



健康體能 Q & A

- Q1: 運動時肌肉抽筋怎麼辦?
What should I do when exercising muscle cramp?
- Q2: 可以在下雨時練 瘦大腿嗎?
Is possible to practice weight loss with rain water and thighs?
- Q3: 重量訓練時怎麼呼吸?
How do I breathe during weight training?
- Q4: 重量訓練可以達到減肥效果嗎?
Can weight training achieve weight loss?

Q5: 運動333 - 每天運動30分鐘
333, exercising 333, Have some aerobic today!

財團法人 台北市松山慈祐宮

台安醫院健康小站-2

臺安醫院

財團法人 台北市松山慈祐宮

財團法人 台北市松山慈祐宮



台安醫院健康小站—1



