



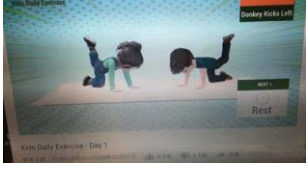
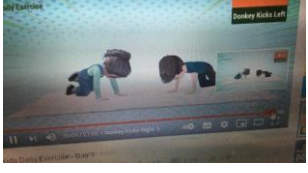


## 肢體動作中文說明

順序	動作-英文	中文意思	圖示
1	Punches	打拳	
2	The windmill	風車式	
3	Side Bends	斜腹側展	
4	High knee Jacks	高抬腿	
5	Back Turns	旋轉	
6	Ski Hops	滑雪	
7	Knee Push Ups	屈膝掌上壓	
8	Knee Tuch Crunches	收膝卷腹	
9	Donkey Kicks Right	直膝抬腿(右腳)	
10	Donkey Kicks Left	直膝抬腿(左腳)	
11	T plank	棒式	

12	Kick Backs	俯臥抬腿	
13	High knee Jacks	高抬腿	
14	Back Turns	旋轉	
15	Ski Hops	滑雪	
16	Knee Push Ups	屈膝掌上壓	
17	Donkey Kicks Right	直膝抬腿(右腳)	
18	Donkey Kicks Left	直膝抬腿(左腳)	
19	T plank	棒式	