






「教你這樣做 親子運動增加體力又有趣」新聞稿附件：

	動作圖示	動作資訊
<p>推推球運動</p>		<p>2 人一起推著彈力球走。 運動部位：上肢、腹部</p>
<p>拋拋背運動</p>		<p>雙手握拳，以每分鐘約 60 次且不痛為宜。 運動部位：上肢</p>
<p>跳跳繩運動</p>		<p>上半身抬頭挺胸，眼睛直視前方，繩子放於腳後拉直，然後由腳後方繞過頭頂向前，再往下繞過雙腳，雙腳原地跳。 運動部位：全身</p>
<p>反向跳運動</p>		<p>雙手叉腰保持身體平衡，兩人往不同方向左右跳。 運動部位：全身</p>
<p>蹲馬步運動</p>		<p>雙手握緊毛巾，臀部慢慢向後向下蹲。 運動部位：下肢</p>
<p>彈力帶運動</p>		<p>前抬膝： 將彈力帶綁於雙腳腳踝，固定於身體後方，努力將膝蓋抬起。 運動部位：下肢</p>
		<p>後抬腿： 將彈力帶綁於雙腳腳踝，固定於身體前方，努力將腿向後抬起。 運動部位：下肢</p>
		<p>抬腿跑： 將彈力繫於腰間，重心向前抬腿跑，輔助者雙手拉緊彈力帶，給予阻力。 運動部位：全身</p>