

多層次循環運動影片連結網址:

<https://www.smarthealth.org.tw/zh-tw/videos.php?act=view&id=191>

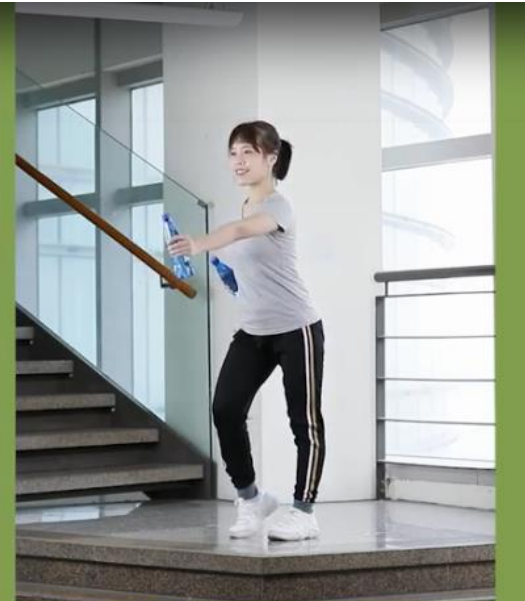
(1)後驅橢圓運動



(2)坐式健身運動



(3)前驅橢圓運動



前驅橢圓機

(4)斜板握推運動



斜板握推床