

運動想瘦，享受運動

主講者:陳有榮

手機:0933-886301

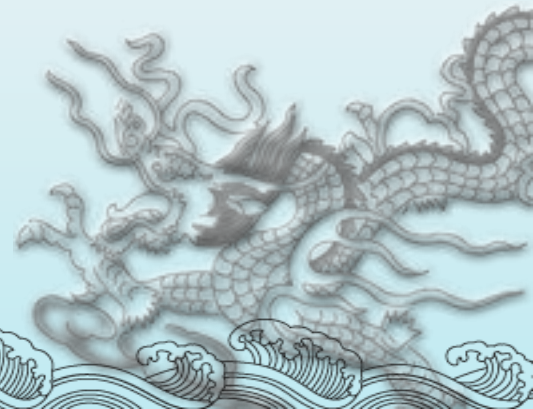
E-mail:robert@jente.edu.tw

辦公室:仁德醫專體育室 037-731412



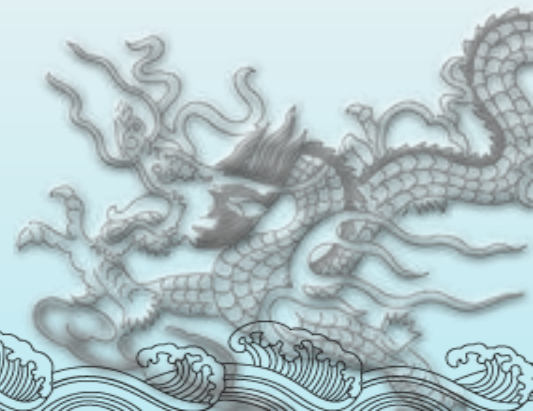
學經歷

- ◆ 學歷：文化大學體育系
美國Arkansas Tech University 體育教育碩士
- ◆ 經歷：99 --102年度 苗栗縣頭份衛生所 健促計畫講師
100--102學年度大學入學體育組術科考試委員會 監試人員
- ◆ 現任：仁德醫護管理專科學校體育運動組組長
- ◆ 證照：教育部初級體適能指導員
體委會體適能檢測員
中華民國網球協會國家B級教練
中華民國拔河協會國家B級教練
中華民國木球協會國家B級教練



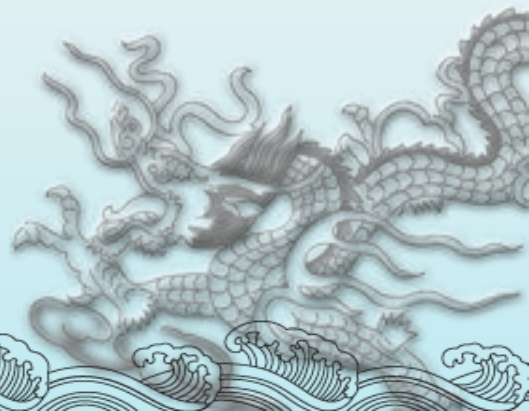
目錄

- ◆ 運動目的
- ◆ 運動治療
- ◆ 肌力訓練得目的(1-8)
- ◆ 如何照顧您的背部
- ◆ 動一動



運動目的

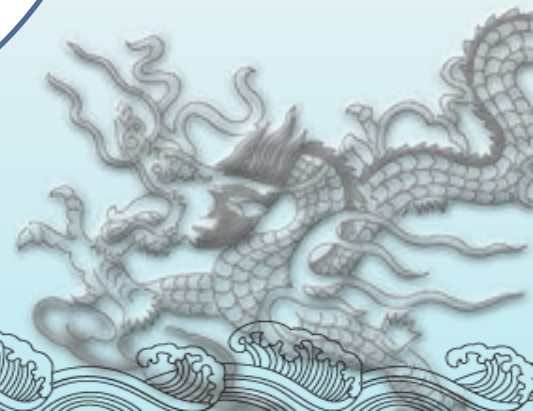
- ◆ 1. 雕塑身材
- ◆ 2. 養身復健
- ◆ 3. 強身健美
- ◆ 4. 強化心肺
- ◆ 5. 愉悅人生



減肥 ≠ 減重

減肥

減重

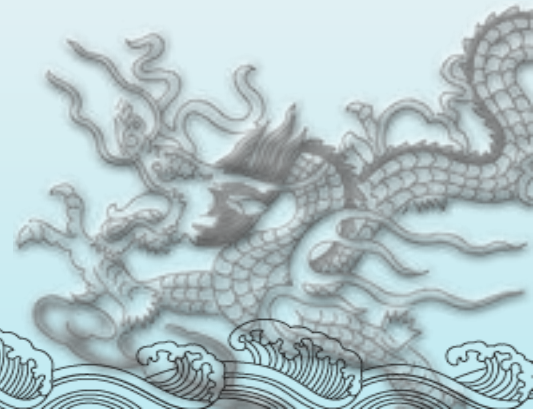


運動=抗癌

一、增加新陳代謝

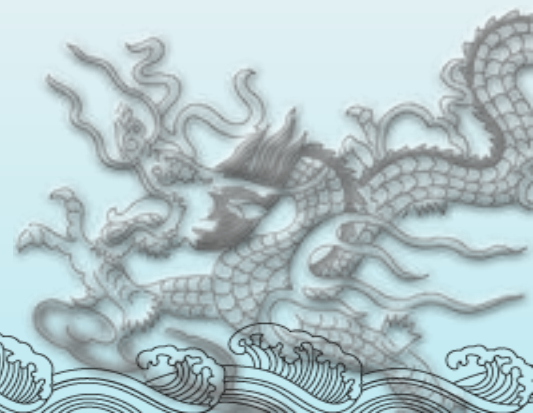
- 1、脂肪也是致癌的因素之一，運動抗癌絲毫不遜於飲食。它能提高人體製造白細胞的能力，提高機體免疫力。
- 2、在運動時血液循環會加快加大，增加肺活量，這樣機體吸入的氧氣也會比靜止時多8-12倍以上。多吸入的氧使血紅蛋白含量明顯增多，可將一些致癌物質排出體外，使血液得到“淨化”。

二、增加基礎代謝率



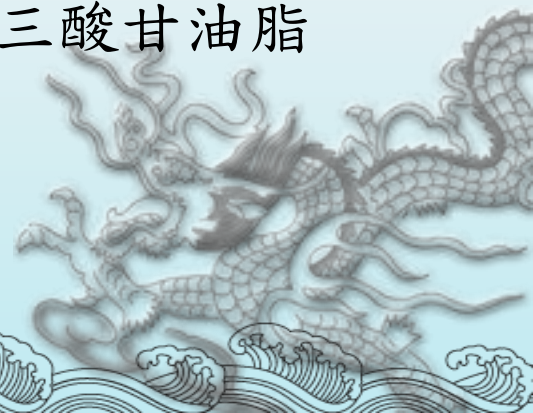
適度之運動可增加

1. 多巴胺快樂泉源。
2. 血清素情緒與記憶養分。
3. 正腎上腺素注意力之提升。
4. 減少大腦白質產生(神經纖維)-老人癡呆。
5. 增加血液循環(肌肉的強化可增加血管收縮)。
6. 強化肌肉, 增加保護功能。
7. 增加鈣質吸收, 強化骨骼。

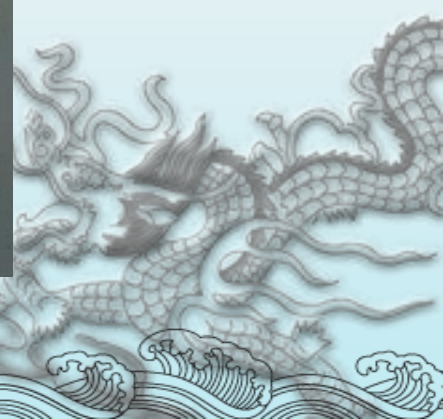
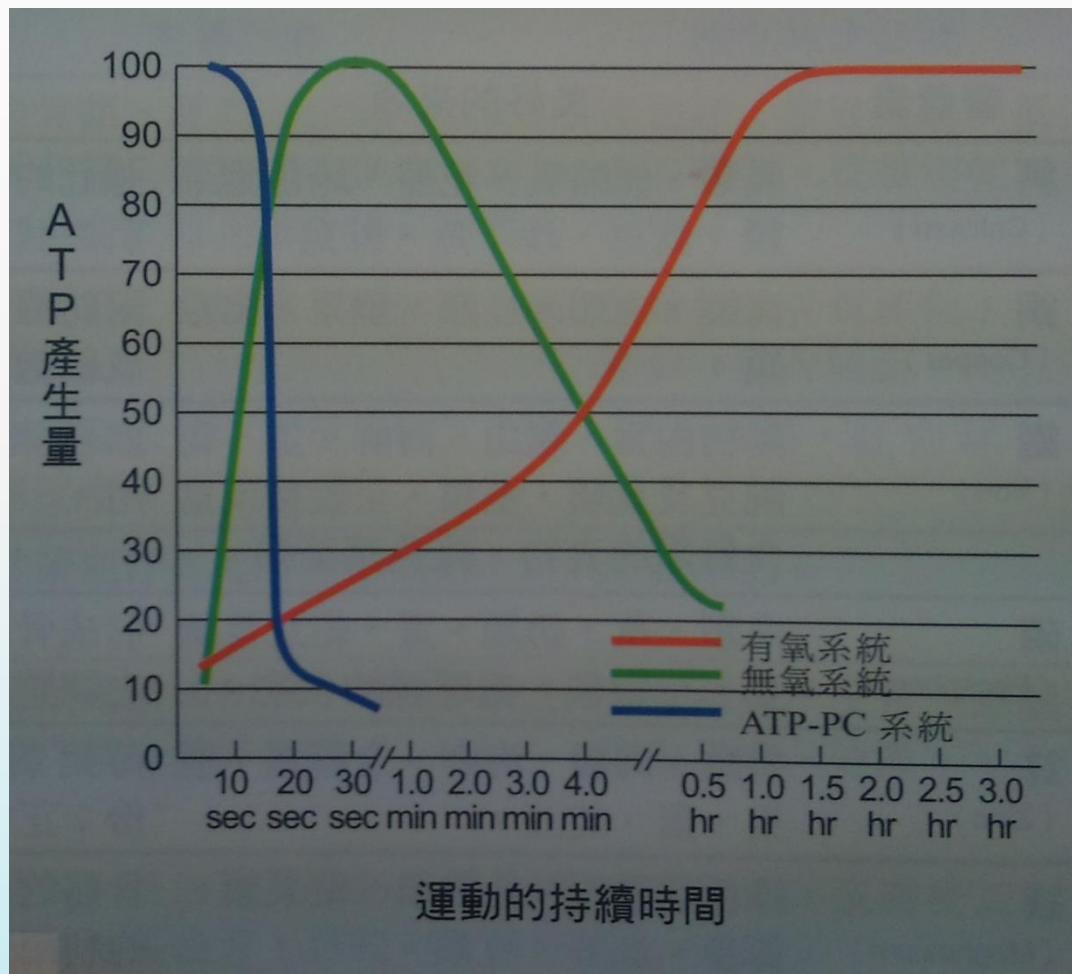


有氧訓練的好處

1. 提升最大耗氧量。使得身體可動得較久、較激勵。
2. 增加血液攜帶氧能力。增加血紅素數量。
3. 降低休息時的心跳數, 同時增加心肌的收縮力量及尺寸。
4. 相同的工作下, 心跳數較低。
5. 增加粒線體的數量和大小。能量的產生單位。
6. 增加微血管的數量。增加氧氣交換, 延遲疲勞發生。
7. 恢復時間較快。內在平衡的破壞, 恢復的較快。
8. 降低血壓和血脂肪的濃度。降低膽固醇及三酸甘油脂
9. 增加燃燒脂肪的酵素。



能量消耗



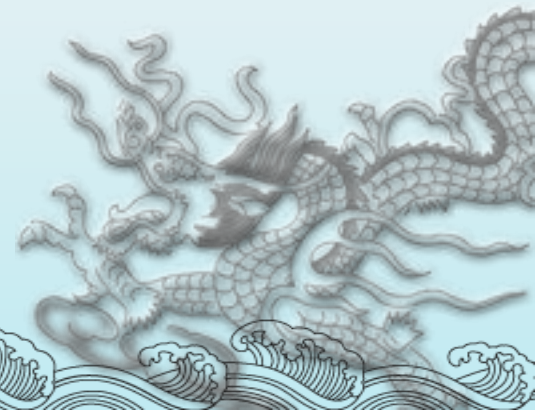
運動治療

- ◆ 伸展—預防與保護
- ◆ 肌力訓練—強化與治療
- ◆ 有氧訓練—機能與精神提升
- ◆ 增加身體代謝功能



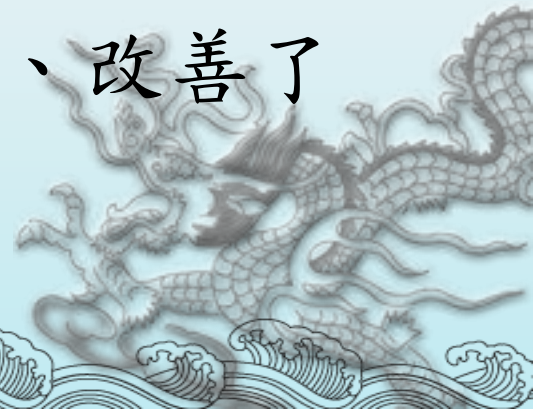
運動防百病

- ◆ 伸展操的療效——祛痛、排毒、增強性功能，其亦是治療，也是診斷。
- ◆ 肌肉的功能：運動、維持姿態、產生熱
- ◆ 疲勞是萬病之源，適度之休息及訓練是預防百病之方式。



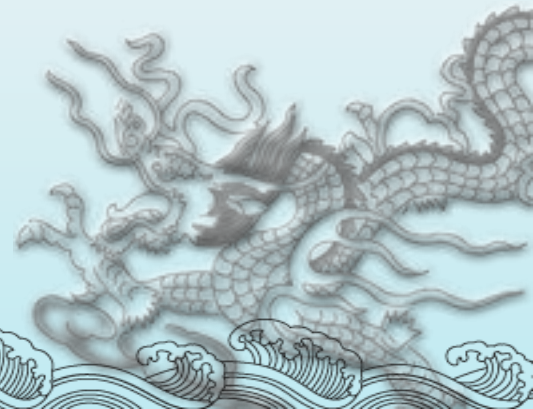
伸展操的療效——祛痛、排毒、增強性功能，其亦是治療，也是診斷

- ◆ 現稱伸展操，以前稱為拉筋。既所謂舒筋活骨。
- ◆ 伸展操使肌鍵及肌肉變有彈性及軟柔，令脊椎上的錯位得以復位，於是“骨正筋柔，氣血自流”，腰、膝、四肢及全身各處的痛、麻、脹等病癥因此消除或減緩。
- ◆ 拉筋可打通背部的督脈和膀胱經、改善了大腿內側的肝脾腎。



(一)肌力訓練目的

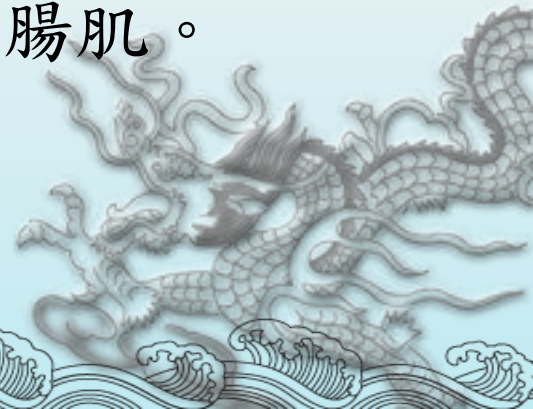
- ◆ 分為肌力和肌耐力。
- ◆ 維持身體姿勢及所有身體大小動作的基礎。
- ◆ 肌力訓練是針對身體主要的肌群作訓練。
- ◆ 但是青少年的重量訓練強度不宜過強及過重，否則可能會影響發育，尤其是不利於身高的發展。



(二)人體肌群的區分

人體在運動時分為七大肌群：

- ◆ 1、**手臂**：肱三頭肌、肱二頭肌及前臂肌群。
- ◆ 2、**肩部**：三角肌、斜方肌。
- ◆ 3、**胸部**：胸大肌。
- ◆ 4、**腹部**：腹直肌、腹內斜肌、腹外斜肌。
- ◆ 5、**背部**：脊柱肌、闊背肌、菱形肌。
- ◆ 6、**臀部**：臀大肌、臀中肌。
- ◆ 7、**腿部**：股四頭肌、股二頭肌及腓腸肌。

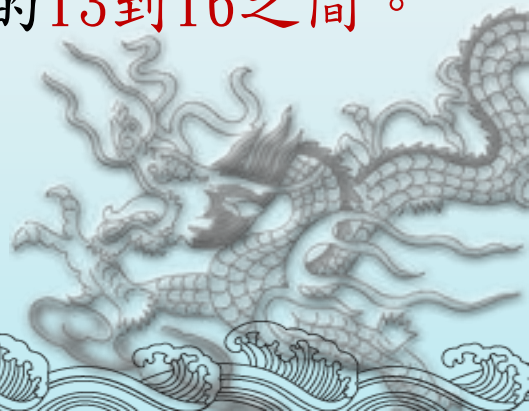


(三)訓練肌群的方法

- ◇ 1、手臂： 手臂屈曲、伸直、引體向上(拉單槓)。
- ◇ 2、肩部： 聳肩、肩部環繞、手伸直做上舉過頭、前舉、後伸、側平舉、向內交叉。
- ◇ 3、胸部： 伏地挺身(屈膝、直膝)。
- ◇ 4、腹部： 屈膝仰臥起坐、站姿側彎。
- ◇ 5、背部： 俯臥弓身,俯臥直抬腳。
- ◇ 6、臀部： 提臀運動、後抬腿(站姿)、跪姿抬腿
(直膝、屈膝)、正躺抬臀。
- ◇ 7、腿部： 屈膝半蹲步(平行、分腿)、側躺側舉腿
(內側、外側)、踮腳、交替前弓箭步。
- ◇

(四)運動強度的設定

- ◆ 可分為發展**肌力(最大力量)**和**肌耐力(可以持久的力量)**兩種。
- ◆ 肌力訓練的強度較高,可以反覆的次數較少;肌耐力運動的強度較低,可以反覆的次數較多。
- ◆ 1、用重量來設定。
- ◆ (1)**增強肌力**---以可以重覆做3-8次的動作為宜,做1-3組.組和組間休息2-5分鐘。
- ◆ (2)**增強肌耐力**--以可以重覆做8-12次的動作為宜,做1-3組.組和組間休息1-2分鐘。
- ◆ 2、用運動自覺量表來設定,運動自覺量表的**13到16之間**。



(五)運動持續時間的設定

- ◆ 完整的肌力訓練包括**熱身運動**、**主運動**、**緩和運動**等三大部份。
- ◆ 肌力訓練計畫在設計時通常只設定動作的次數及運動的肌群. 整個主運動在**30分鐘內**完成為最好。



(六)運動頻率的設定

- ◆ 只有規律地運動才能保持及改善肌力。
- ◆ 肌力訓練最好是做一天休息一天。
- ◆ 肌耐力運動，因為重量較輕可以每天做，大約一週運動至少三天並維持下去，就會有效果。



(七)肌力訓練計畫設計時注意事項

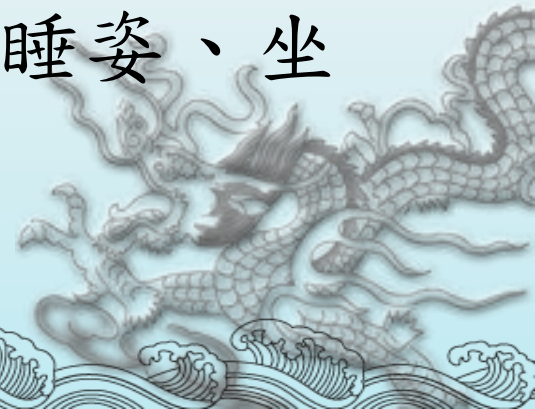
- ◆ 1、以完整的動作範圍完成每一個動作，在可控制的方式下，完成規定動作的重量運動。
- ◆ 2、訓練部位需考慮身體的平衡性，如：大腿前側、後側，腹肌、背肌需有相同之訓練量，避免造成肌力發展不良(拮抗肌群)。
- ◆ 3、做動作時勿閉氣(努則)，保持自然呼吸。



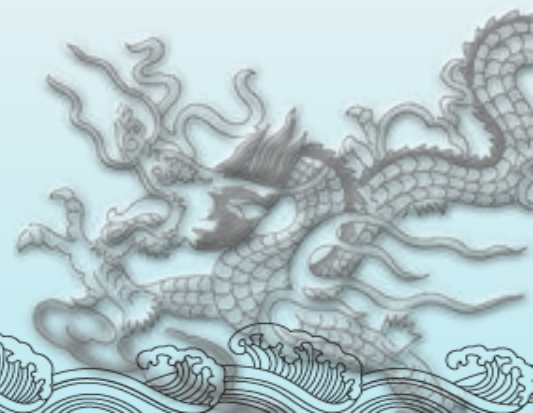
如何照顧您的背部

(Your back and how to care for it) ?

- ◆ 治療方法之一是**矯正錯誤的姿勢**。但是良好的姿勢並不只是「**站得挺直** (standing tall) 」的問題。
- ◆ 對健康最有助益的方法，是身體從事任何活動時不要對**肌肉、關節、骨骼和韌帶**產生過大的壓力。
- ◆ 預防下背痛，**日常生活的活動**，必須儘量避免**背部過度負荷或拉傷**。例如睡姿、坐姿、站姿、走路、工作和運動。



- ◆ 身體的**位置正確**時，內部器官就有**足夠**的空間執行正常的功能並使或中血液循環更順暢。
- ◆ 在日常生活中，不管在任何情況下，學習擁有良好的姿勢，你就必須要改善適當的姿勢和強化肌力以預防和支撐背部沉重的負擔。



檢查你的姿勢--正確的站立姿勢

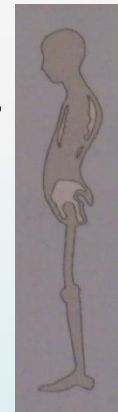
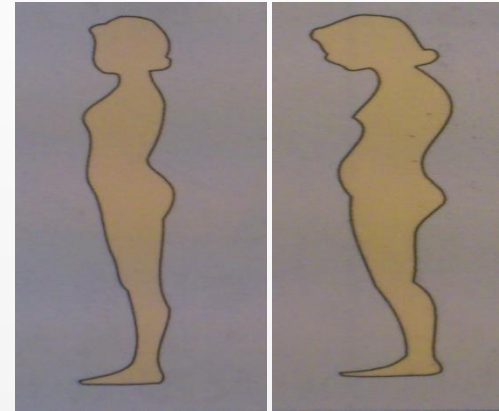
- ◆ 是耳朵、肩膀的頂端（尖峰）、髌骨中間、膝蓋骨的後緣和踝骨（ankle-bone）的前緣，成一直線。

不正確：

- ◆ 下背部呈弓型或中空。==>
- ◆ 上背部彎下背部卻成弓形，腹部前凸。
- ◆ 骨盆前傾，下顎突出，肋骨下放，擠壓到內臟器官，這樣的姿勢會造成肌肉過勞。

正確：

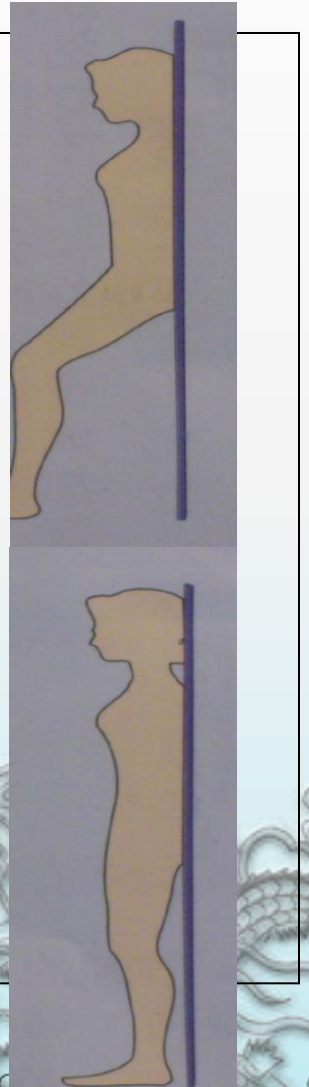
- ◆ 應該是下顎內收，抬頭挺胸，背部直立，骨盆挺直。



檢視

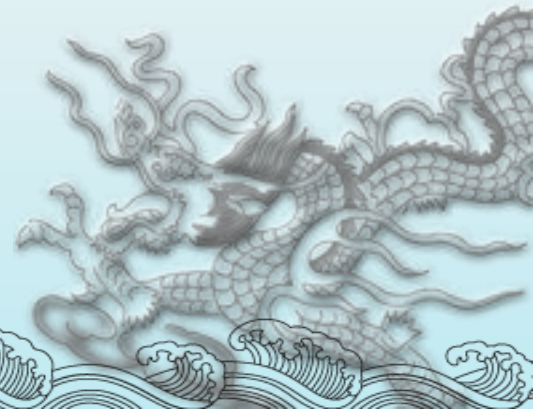
如何檢視正確的站姿：

- ◆ 一隻腳離開牆壁，膝蓋**微微彎曲**，**==>**
靠牆成**坐姿狀**，**腹部**和**臀部**肌肉
向內縮，這樣可以使**骨盆**向後傾斜，
下背部平直。
- ◆ 維持這個姿勢，然後腿部伸直，**==>**
身體**緩緩向上**，靠牆成**站立姿勢**，
然後保持這個姿勢在家裡**到處**
走動。然後背部再次靠牆，檢視是
否仍**維持同樣的姿勢**。

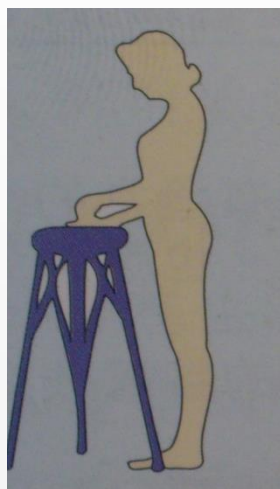


如何擺放腿的位置， 才不會造成背部的負擔

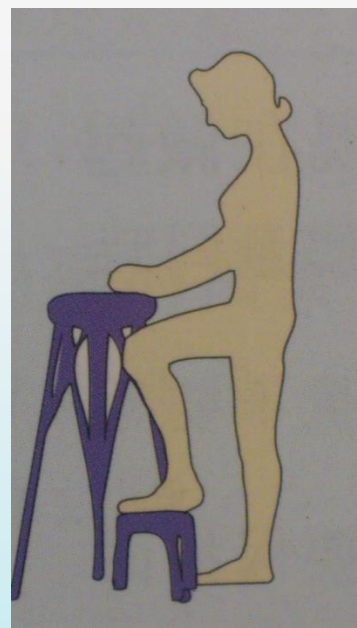
- ◆ 日常活動為了預防肌肉拉傷和疼痛，做完下一項工作要換另一項工作時，最好能有適度的內臟休息。家庭主婦在作家事時也要適度的休息。此外，應經常檢查身體的姿勢，小腹微向內收，背部保持平直，膝蓋微微彎曲。



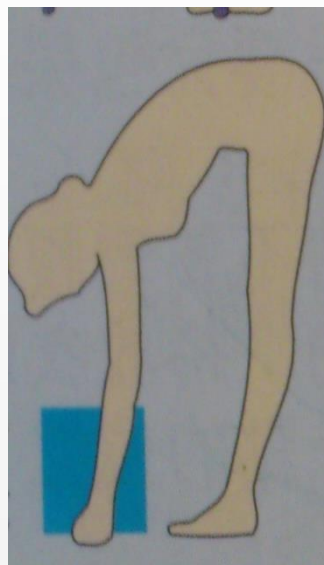
◆ 不正確的方法



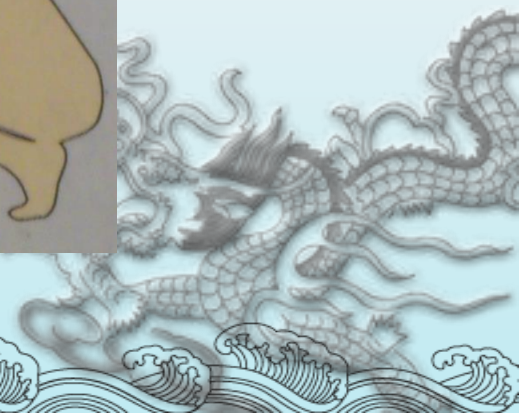
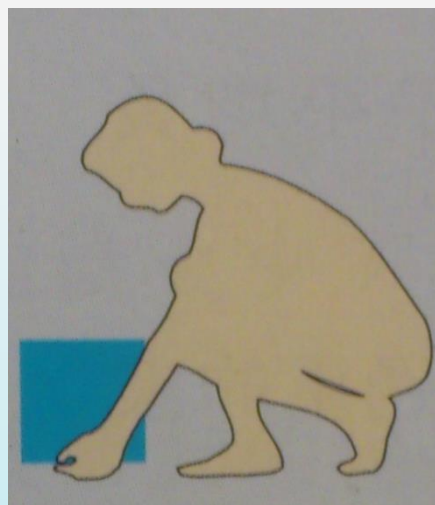
◆ 單腿呈放鬆狀態可避免背部異常凹出。



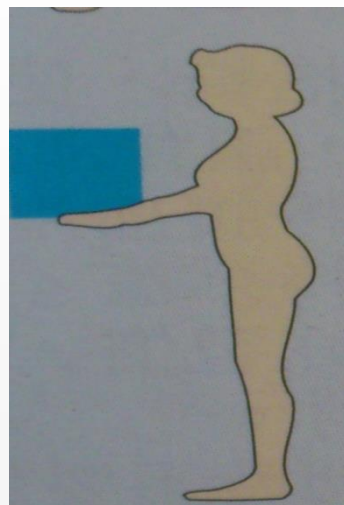
◆ 不正確的方法



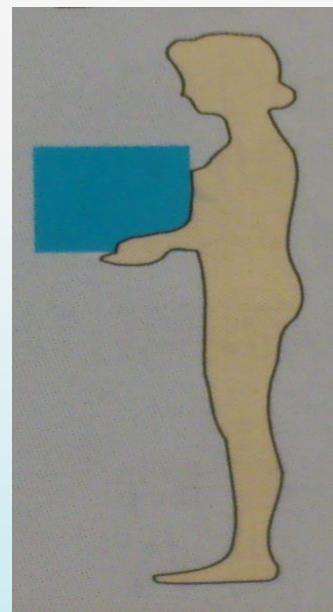
◆ 膝蓋和髖部彎曲，
腰部不要前彎。



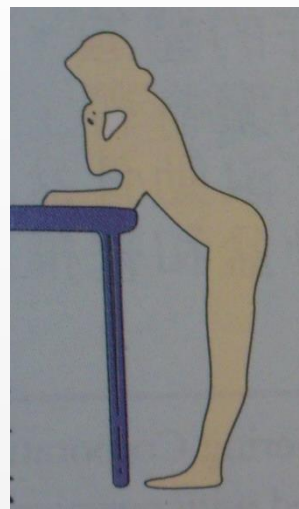
◆ 不正確的方法



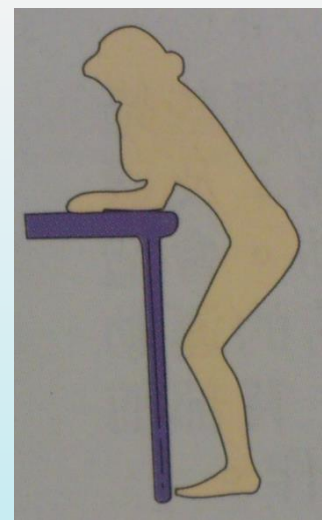
◆ 手持重物時儘量貼近身體。



◆ 不正確的方法

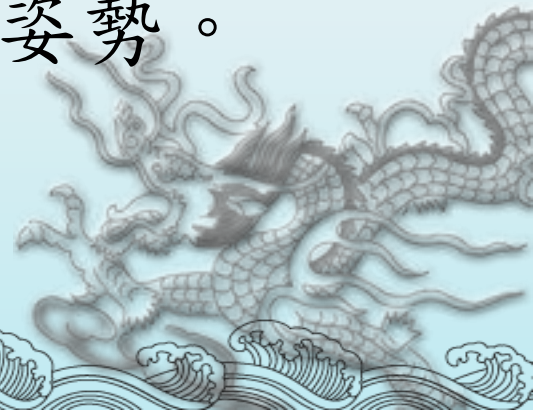


◆ 身體前彎時膝蓋最好能彎曲。



怎樣才是正確的坐姿？

- ◆ 背部最好的朋友是**挺直而堅硬**的椅子。
- ◆ 如果你坐的椅子不是很理想，就要學習坐任何椅子時如何採取**正確的坐姿**。
- ◆ 為了矯正坐姿，避免身體**向前滑落**須先將**頭部向後移動**，然後**頭部再向前傾**，並將**下巴內收**，這樣就可以**使背部挺直**，然後再**收小腹，挺胸**，並經常檢視這姿勢。



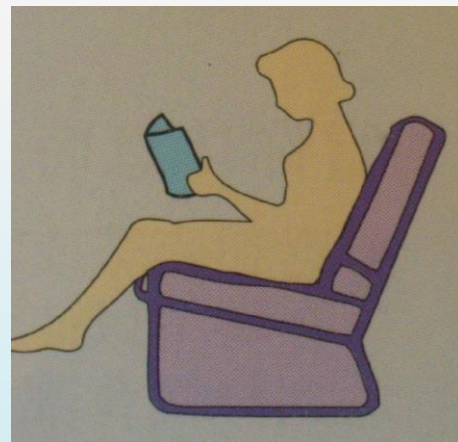
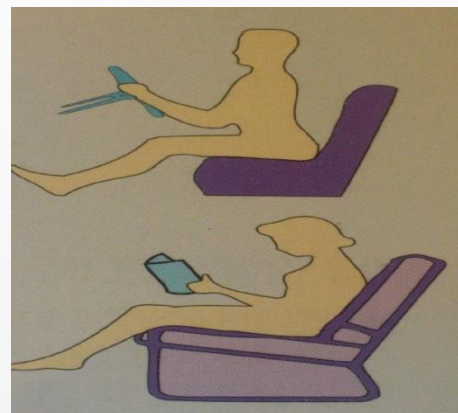
- ◆ 坐時上半身微微前傾，收小腹，背部挺直，兩腳膝蓋交叉。這個姿勢可以避免背部過勞。
- ◆ 使用腳墊可避免脊椎異常。
- ◆ 開車時正確的坐姿應該是身開車時正確的坐姿應該是身體儘量靠近踏板、繫安全帶和使用堅硬的椅背。



- ◆ 看電視時身體往前滑落，會造成背部圓凸，易導致頸部和肩膀的過勞。
- ◆ 椅子太高會造成脊椎的異常。
- ◆ 脖子和背部儘量與脊椎成一直線，上半身微微向前傾。

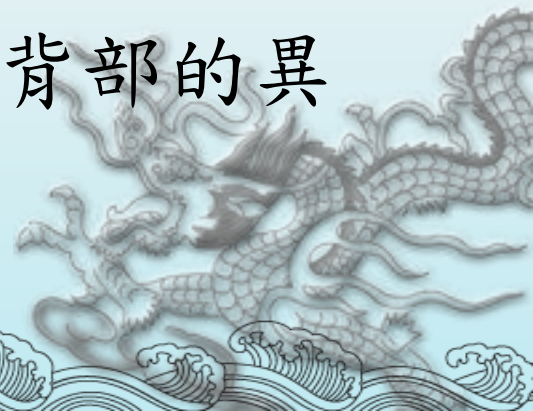


- ◆ 駕駛座離油門踏板太遠會導致下背部的彎曲。
- ◆ 不正確的閱讀姿勢會使前傾的頭部和頭部肌肉產生過勞。



臥床時背部要如何擺放

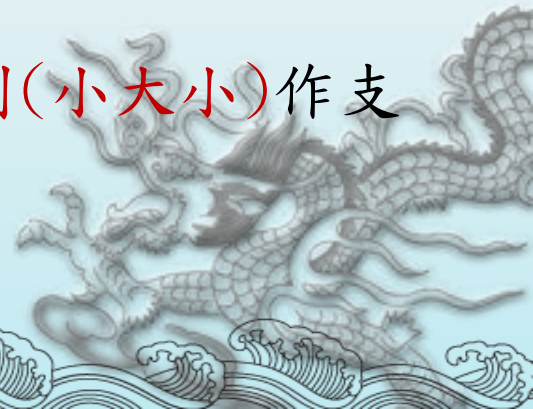
- ◆ 不正確：
- ◆ 背部平躺會使**背部異常(受傷)**更加惡化。
- ◆ 使用**過高的枕頭**會導致頸部、手臂和肩膀的過勞。
- ◆ 臉部朝下的睡姿會使**腹背部異常(受傷)**更加惡化；頸部和肩膀過勞。
- ◆ **彎曲**髖部和膝關節，並無法紓解背部的異常。



臥床時背部要如何擺放

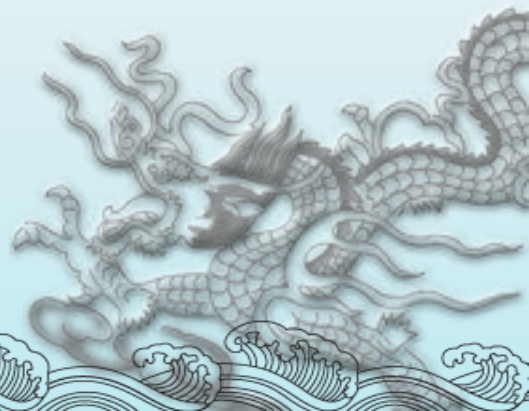
◆ 正確：

- ◆ 側睡時膝蓋彎曲可以使背部保持平直；而平坦的枕頭可用來支撐頸部，因為肩膀的寬度大於頭部。
- ◆ 仰躺時膝蓋放置適當的支撐物，是正確的做法，可使背部處於較放鬆的狀態。
- ◆ 腹部感到不適時，仰躺時可利用八英吋厚的軟墊將腳墊高。
- ◆ 在床上休息或閱讀時，可將枕頭適當的排列(小大小)作支撐。



當你休息時，可以做這些姿勢

- ◇ 感到疲勞或背部疼痛時，最重要的是休息。將腿彎曲90度且有支撐物支撐的姿勢，且平坦的枕頭可用來支撐頸部可以使背部和腿部減輕壓力和重量的負荷，達到舒緩背部疼痛的目的。
- ◇ 將枕頭墊在膝蓋下方可以舒緩脊椎的壓力。
- ◇ 為了達到完全的舒緩和放鬆的效果，這些姿勢至少要維持5至25分鐘。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -1

- ◆ **屈髖肌群的伸展** (Hip Flexors Stretch)
- ◆ 動作 = 右膝跪在運動軟墊或軟質的表面上，或將毛巾墊在膝蓋。抬起左腳放在身體前方約3英尺處，左手放在左膝上。
- ◆ 伸展部位：髖關節前面的屈肌。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -1

- ◆ **屈髖肌群的伸展** (Hip Flexors Stretch)
- ◆ 動作 = 右手放在右髖骨
的後方，下背部保持平
直，緩慢的將右邊寬股
儘量向前向下壓。然後
換腿再做。
- ◆ 伸展部位：髖關節前面
的屈肌。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of LowBack Pain) -2

- ◆ **單腿屈膝靠胸伸展**
(Single-Knee-to-Chest Stretch)
- ◆ 動作 = 平躺，一隻腿約彎曲100度，雙手置於另一隻腿的膝蓋後面，將膝蓋朝胸部方向拉近，在最後位置停留幾秒鐘，然後換腿再做。
- ◆ 伸展部位：下背部和腿後肌的肌群；腰椎韌帶。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -2

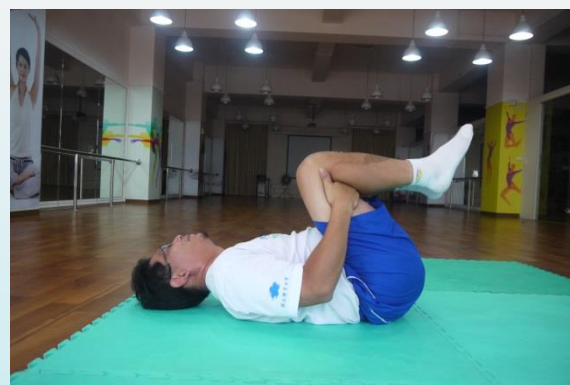
- ◆ **單腿屈膝靠胸伸展**
(Single-Knee-to-Chest Stretch)
- ◆ 動作 = 平躺，一隻腿約彎曲100度，雙手置於另一隻腿的膝蓋後面，將膝蓋朝胸部方向拉近，在最後位置停留幾秒鐘，然後換腿再做。
- ◆ 伸展部位：下背部和腿後肌的肌群；腰椎韌帶。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -3

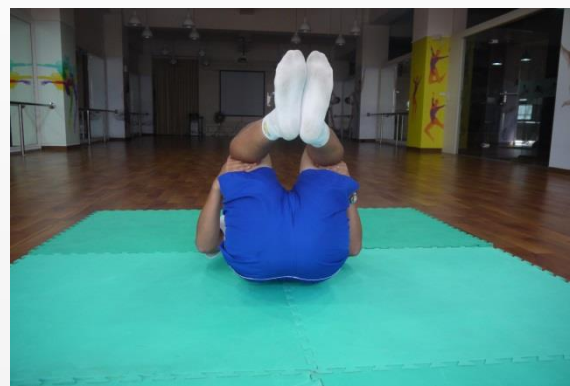
- ◆ **雙腿屈膝靠胸伸展**
(Double-Knee-to-Chest Stretch)
- ◆ 動作＝平躺，雙手置於膝蓋後面，將膝蓋朝胸部方向拉近，最後位置停留數秒鐘。
- ◆ 伸展部位＝上背部、下背部和腿後肌的肌群；脊推韌帶。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -3

- ◆ 雙腿屈膝靠胸伸展
(Double-Knee-to-Chest Stretch)
- ◆ 動作＝平躺，雙手置於膝蓋後面，將膝蓋朝胸部方向拉近，最後位置停留數秒鐘。
- ◆ 伸展部位＝上背部、下背部和腿後肌的肌群；脊推韌帶。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of LowBack Pain) -4

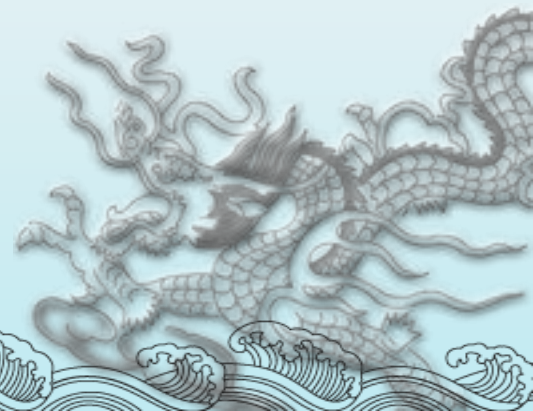
- ◆ 上背部和下背部的伸展
(Upper and Low-er Back Stretch)
- ◆ 動作＝坐在地板上，雙腳靠近身體，雙腳的腳底互相觸碰，雙手抓住雙腳，頭部和胸部緩慢向前傾。
- ◆ 伸展部位＝上背部和下背部的肌群及韌帶。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -5

- ◆ **坐姿體前彎伸展**
(Sit-and-Reach Stretch)
- ◆ 動作＝坐在地板上，兩腿併攏，身體儘量向前彎，最後位置停留幾秒鐘。此運動也可以將雙腿分開，然後身體往兩側儘量前彎。
- ◆ 伸展部位＝腿後肌群和下背部肌群；腰椎骨的韌帶。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -6

◇ 臀部伸展

(Glutt al Stretch)

- ◇ 動作＝坐在地板上，右腿彎屈：右踝置放在左膝上，雙手亂左大腿後後面，緩等地將大腿向胸部拉近，然後換腿再做。
- ◇ 伸展部位＝臀部肌群。



下背痛的預防和復健之伸展運

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -7

- ◆ **伸背伸展** (Back Extension Stretch)
- ◆ 動作 = 臉部朝下，伏臥地上，地貼地，慢慢肘前，手肘靠近掌節的90度貼地。胸部伸展半個。下部頸力，個個過程。
- ◆ **背部圍會加** 的伸展，因為下背部的伸展，不要超過這個範圍，或更惡化。
- ◆ 此伸展位約停留十秒鐘。
- ◆ 伸展位 = 腹部區域：
- ◆ 額外的效果可治癒下背部不正常的彎曲問題。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -8

- ◆ **轉體和下背伸展** (Trunk Rotation and Lower Back Stretch)
- ◆ 動作 = 平坐地面，右腳彎屈放置在左膝蓋的外側，將左手肘放在右膝上並往前推，軀幹同時向右側（順時鐘方向）旋轉，並停留幾秒鐘，然後後邊再澀做。
- ◆ 伸展部位 = 髖部和大腿骨的外側；軀幹和下背部。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -9

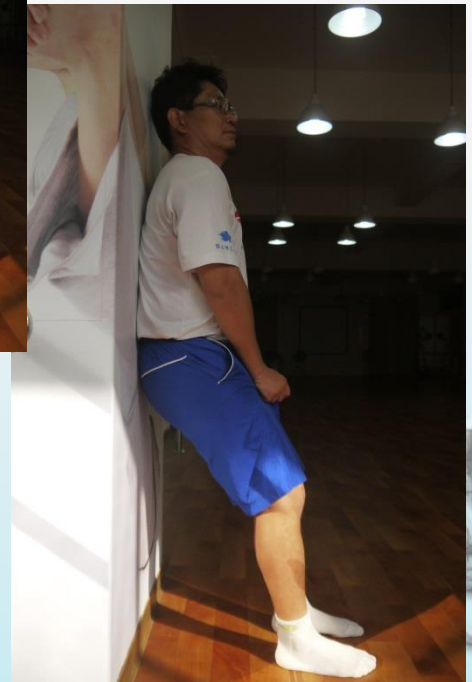
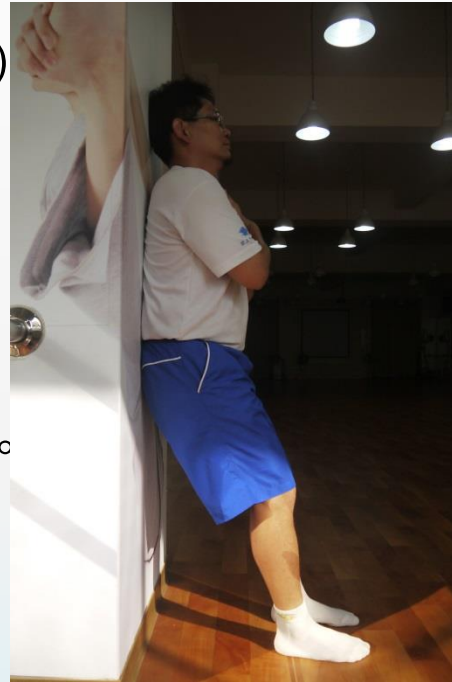
- ◆ **骨盆傾斜** (Pelvic Tilt)
- ◆ 動作要領＝身體躺平，膝蓋彎屈約90度 (A)，，緊縮腹肌使骨盆向後傾斜，讓背部平貼地面，同時上提臀部，下面區域的肌肉，使它微微離開地面 (B)。。這個動作持續數秒之久。這個動作也可以對牆來做 (C)。
- ◆ 伸展肌肉＝部位下背部的肌肉和韌帶。
- ◆ 強化肌肉部位＝腹肌和臀部肌肉。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -9

- ◆ **骨盆傾斜** (Pelvic Tilt)
- ◆ 動作要領 = 身體躺平，膝蓋彎屈約90度 (A)，，緊縮腹肌使骨盆向後傾斜，讓背部平貼地面，同時上提臀部，下面區域的肌肉，使它微微離開地面 (B)。這個動作持續數秒之久。這個動作也可以對牆來做 (C)。
- ◆ 伸展肌肉 = 部位下背部的肌肉和韌帶。
- ◆ 強化肌肉部位 = 腹肌和臀部肌肉。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -10

- ◆ **弓背伸展**
(Cat Stretch)
- ◆ 動作 = 雙膝著地，雙手掌平貼地面，與肩同寬，軀幹和下背部儘量放鬆 (A)，然後腹部儘量向內縮並弓背，這個姿勢停留幾秒鐘 (B)。反覆4-5次。
- ◆ 伸展部位 = 下背部的肌群和韌帶
- ◆ 強化部位 = 腹肌和臀部肌肉



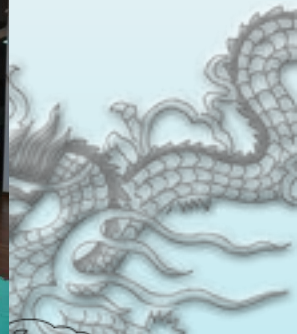
下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -11

◆ 腹部捲曲式彎腿上身捲曲

(Abdominal Crunch and Abdominal Curl-up)

- ◆ 動作要領＝
- ◆ 預備動作時，頭和肩膀離開地面，手臂胸前交叉，膝蓋彎曲（A）。
- ◆ 膝蓋彎曲的角度愈大，難度愈高。然後，腹部捲曲約30度（如圖B所示）。
- ◆ 或是腹部完全向上捲曲（如圖C所示）。返回起始位置時，頭和肩膀不要碰觸地面，髖部不要離開地面，否則，做下一次時身體很可能，會利用到向上彈振的力量，而減低腹肌的負荷。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -11

- ◆ **腹部捲曲式彎腿上身捲曲**
(Abdominal Crunch and Abdominal Curl-up)
- ◆ 動作要領 =
- ◆ 預備動作時，頭和肩膀離開地面，手臂胸前交叉，膝蓋彎曲 (A)。
- ◆ 膝蓋彎曲的角度愈大，難度愈高。然後，腹部捲曲約30度 (如圖B所示)。
- ◆ 或是腹部完全向上捲曲 (如圖C所示)。返回起始位置時，頭和肩膀不要碰觸地面，髖部不要離開地面，否則，做下一次時身體很可能，會利用到向上彈振的力量，而減低腹肌的負荷。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -11

◆ 腹部捲曲式彎腿上身捲曲

(Abdominal Crunch and Abdominal Curl-up)

◆ 動作要領＝

◆ 預備動作時，頭和肩膀離開地面，手臂胸前交叉，膝蓋彎曲 (A)。

◆ 膝蓋彎曲的角度愈大，難度愈高。然後，腹部捲曲約30度 (如圖B所示)。

◆ 或是腹部完全向上捲曲 (如圖C所示)。返回起始位置時，頭和肩膀不要碰觸地面，髖部不要離開地面，否則，做下一次時身體很可能，會利用到向上彈振的力量，而減低腹肌的負荷。

◆ 下背疼痛者勿作。



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -12

- ◆ 向後捲曲 (Reverse Crunch)
- ◆ 動作＝要領背部躺下，雙手放在身體兩側，膝蓋和髖部彎屈90度 (A)，然後嚐試將骨盆垂直地抬離地面；A (B)。這個運動對剛開始想運動的人可能難度較高。
- ◆ 伸展肌肉部位＝腹肌



下背痛的預防和復健之伸展運動

(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -13

- ◆ 仰臥拱橋
(Supine Bridge)
- ◆ 動作平躺，臉朝上，膝蓋彎屈約90度，先做一個骨盆傾斜的動作，然後將髋關節抬離地面，當上半身和大腿成一直線時，維持這個姿勢5秒左右。
- ◆ 伸展部位＝臀部和腹部的屈肌。



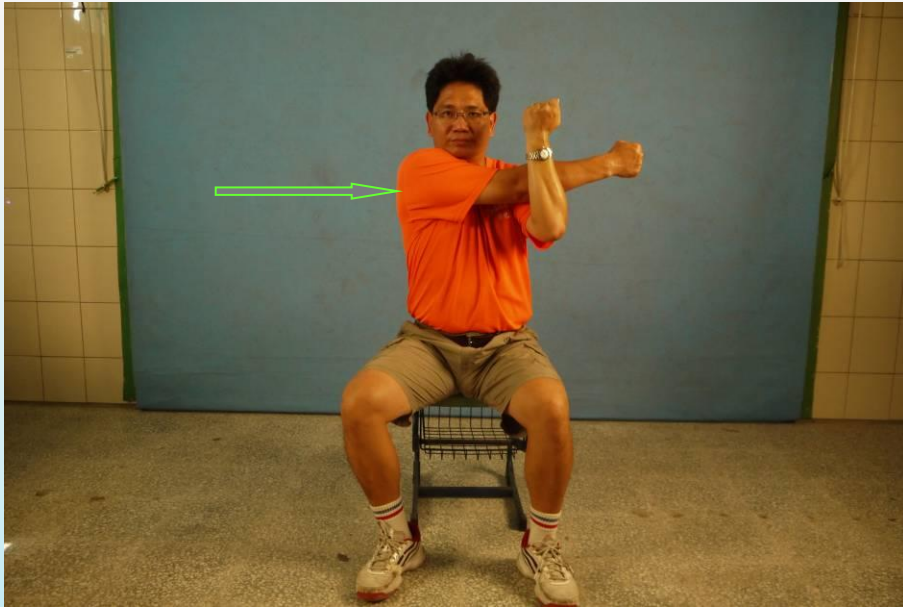
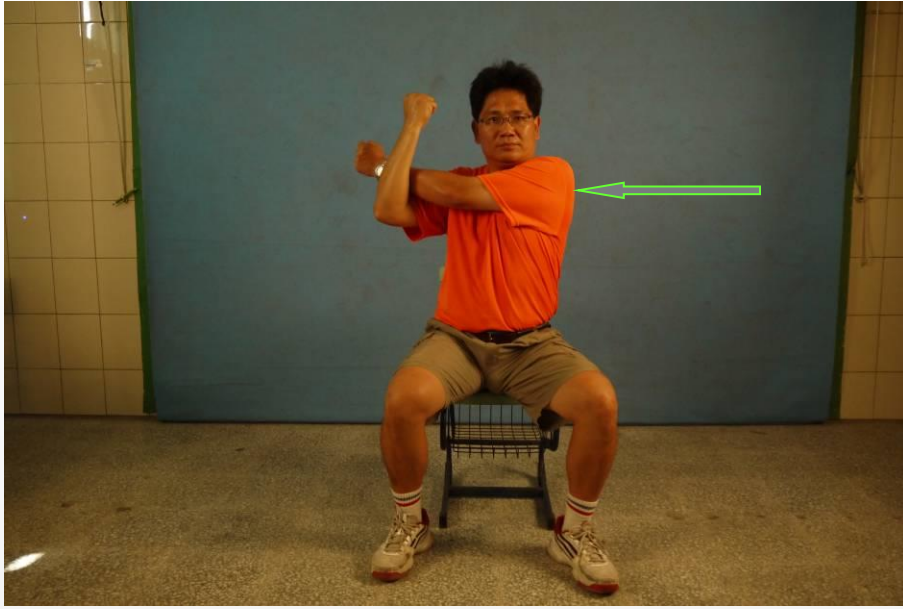
下背痛的預防和復健之伸展運動

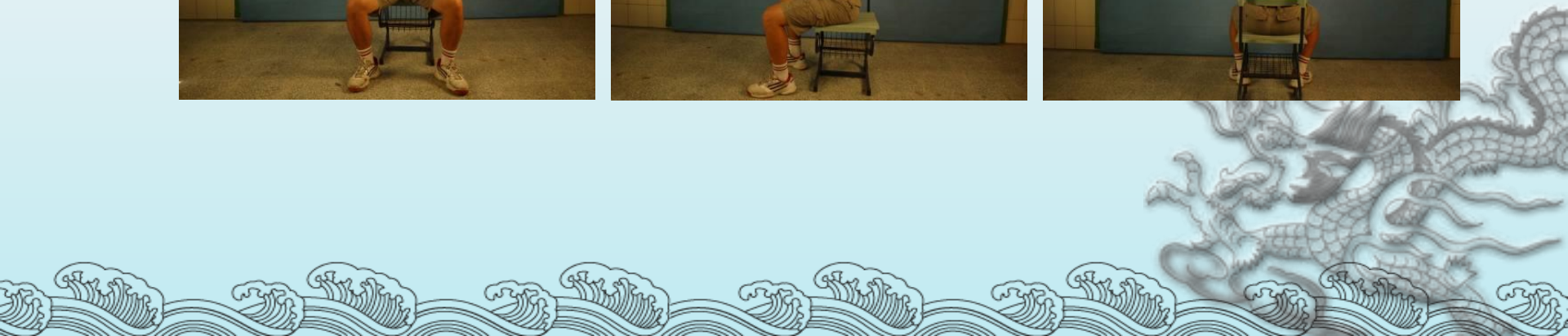
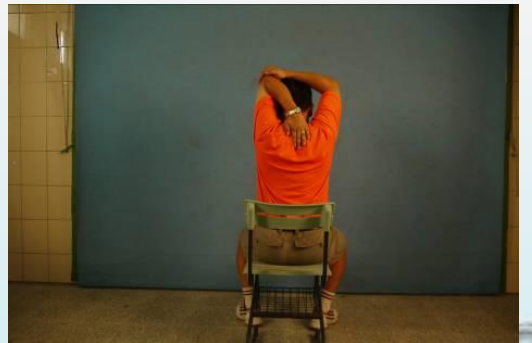
(Exercise for Prevention and Rehabilitation of Low Back Pain) -15

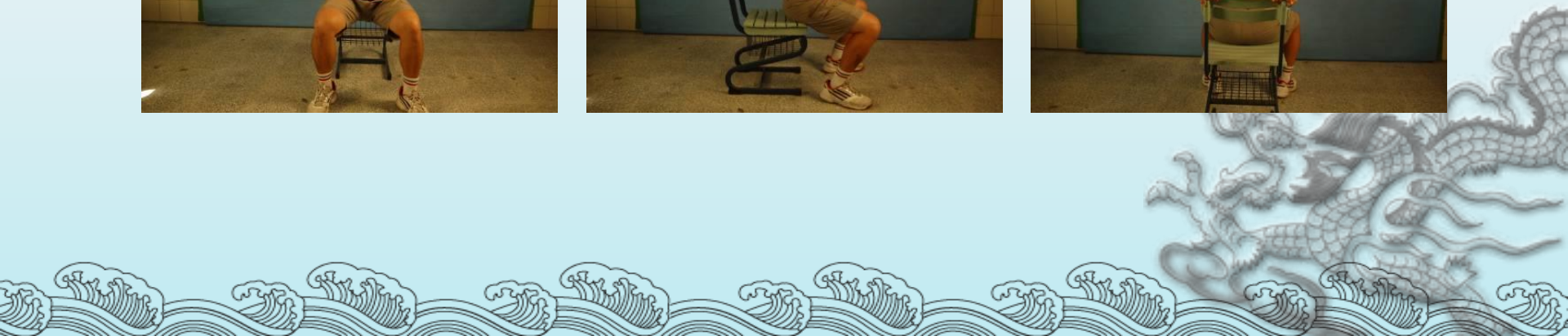
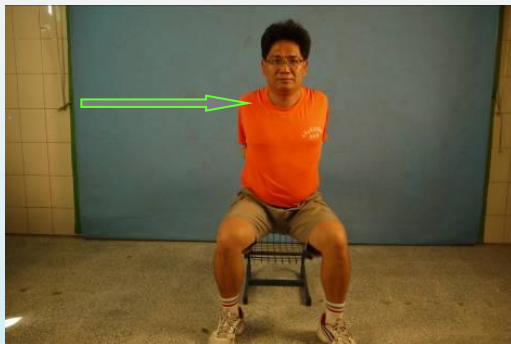
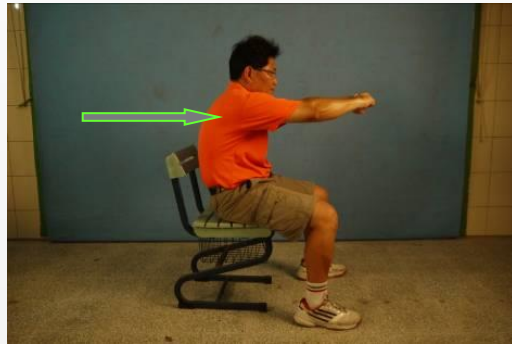


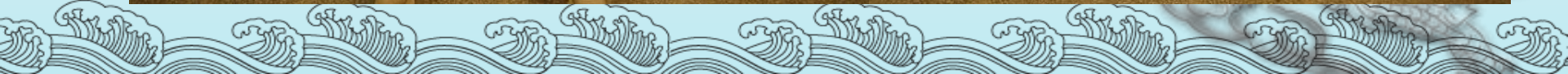
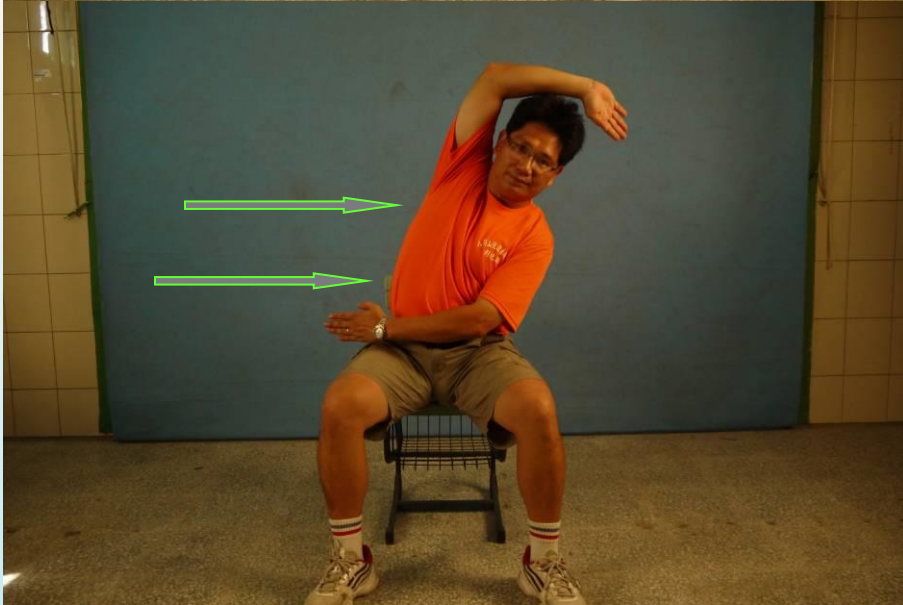
◆你累了嗎？
起來動一動
活動一下筋骨



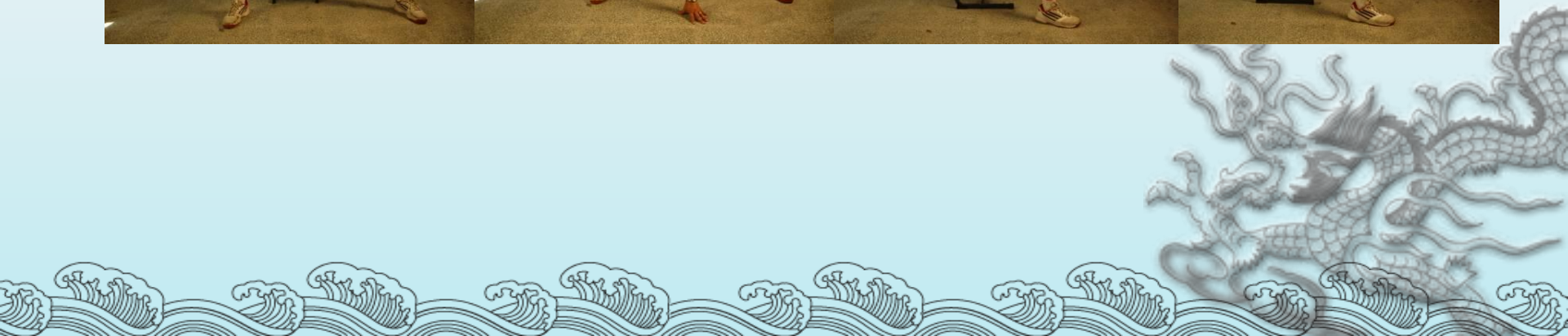


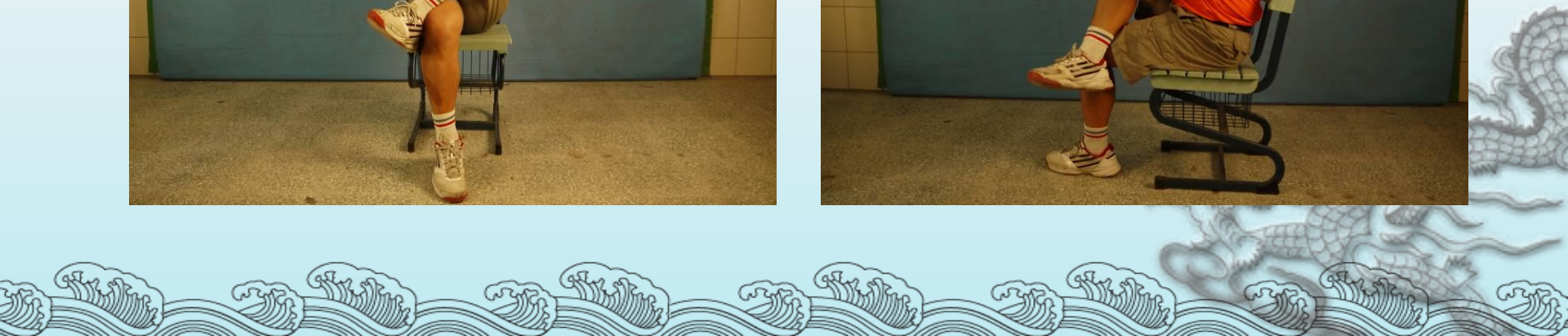






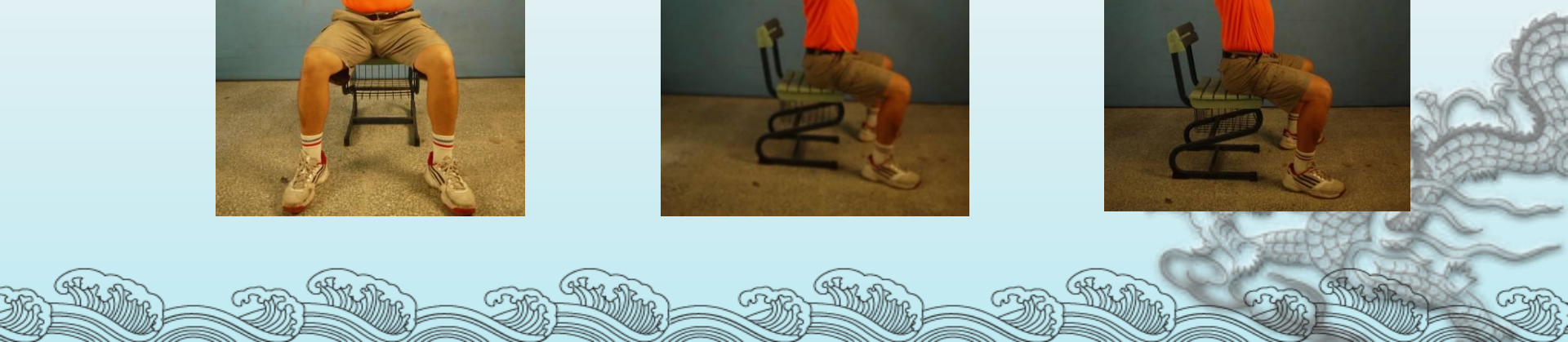
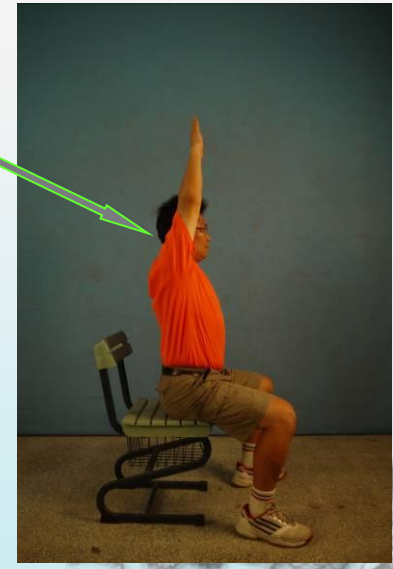
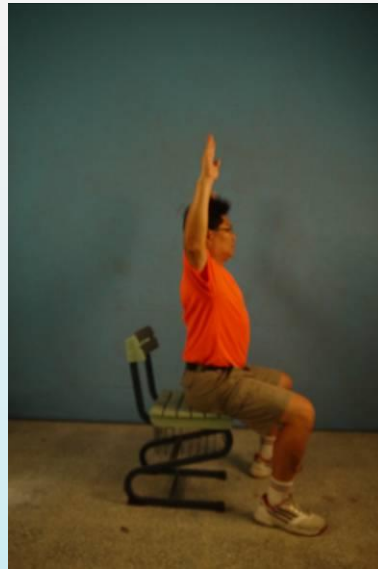










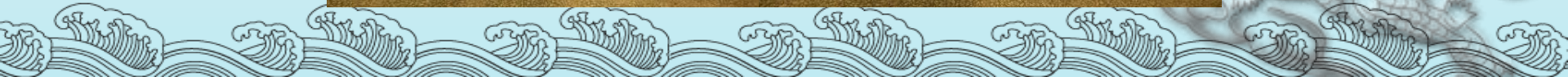
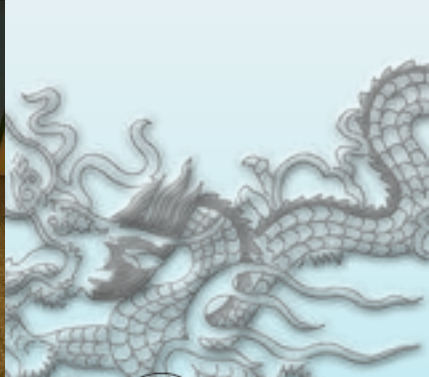
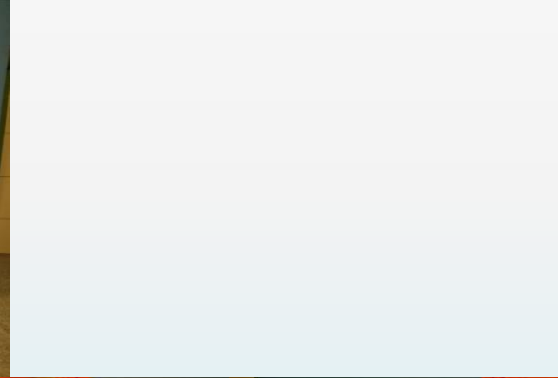
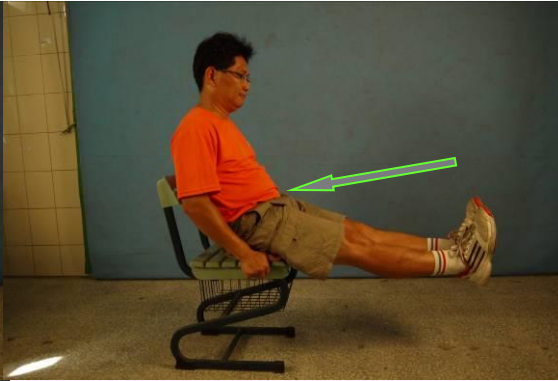












結 束

健身=健康身體

流汗=排毒

隨時皆可

