

樂動我最行

5

招動起來!



火直拳



齊踢打



ㄇ字腳



平衡T



大掌樂

你有規律運動嗎?

曾經因天氣不好或沒時間而無法運動嗎?
「樂動紓壓5招」讓你隨時隨地動起來!

好記又容易上手的功夫動作招式
從輕微跳動出拳、側踢，到快速跑動跳躍，最後漸進式緩和下來
花三分鐘就有效達到運動效果喔!
跟我們一起拳打腳踢，樂動Every Day

想完整學會5招，趕緊掃描看影片，動一動!



樂動紓壓5招



樂動紓壓5招-生活版



教育部體育署 董氏基金會

董氏基金會 心理衛生中心

電話：02-2776-6133#2 樂動150 官網 www.run99.org