

facebook.com/profile.php?id=10001339052818

搜尋 Facebook

楊世昌

楊世昌 · 年齡不是問題
2017年10月25日 · 已

The CrossFit Games
2017年7月28日 · 已

「我覺得隨著年齡的增長,你絕對自己的身體做些什麼很有趣,我的狀態比以前更好,只是很有趣。有很多人50、60、70、80、80年代的人做得超過常規,我覺得這很有趣,他們不只是變老。」
— Shaun Havard
2016年在加利福尼亞州卡森的Reebok CrossFit運動會上,威爾遜教練教他的母親,幫助她贏得女子大師賽60+分區。
今年,這對正前往聖地亞哥,兩個都在競爭。
查看原文 · 為此超標評分

朋友
1,667 位朋友
查看所有朋友

卓著宇 許業芬 Stan Chou

meet.google.com · 現在
你正在與所有人分享螢幕畫面
準備停止顯示畫面時,按這裡可返回視聽講話視窗

下午 12:11
2022/6/21

facebook.com/chosemylife/videos/1987432974820800

裘哈娜·夸斯 (Johanna Quaas)
90歲

我的人生 我選擇

我的人生我的選擇在「【世界角落的動人故事】」發佈了1段影片。
2017年2月4日 · 已

【90歲體操阿嬤 翻轉你的世界】
新年要結束了.....
3,088 69則留言 13 萬次觀看

稍後播放

【與月】灰姑娘想方...
綽號勾引皇上;可...
戲劇女工
9:19
1年前 · 224 萬次觀看

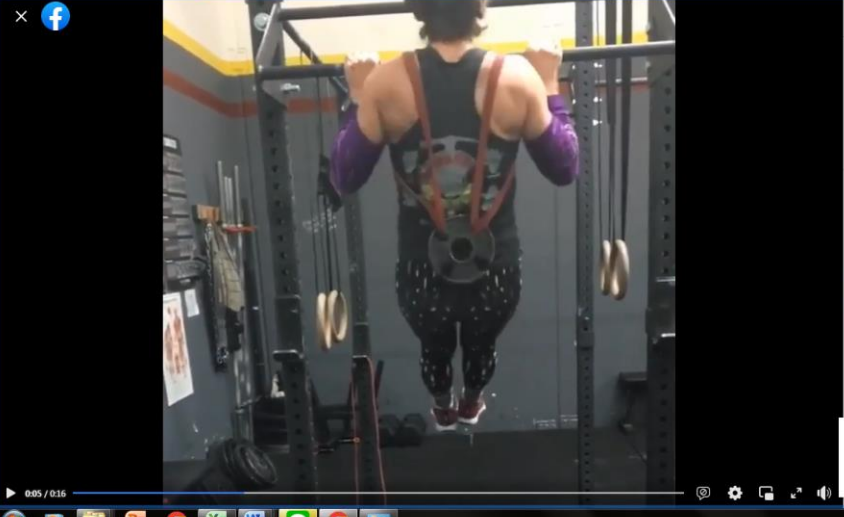
灰姑娘需要龍穿高家...
女忍毒嘴絲 · 高家...
戲劇女工
14:13
22天前 · 4.5 萬次觀看

命中注定的洛杉磯...
人, 科比傳 (二)
籃球世界
4:26
38天前 · 7.6 萬次觀看

畫面來源: Bild / ARD Mittagmagazin / The Rolling Shutter

下午 12:17
2022/6/21

facebook.com/CrossFitGames/videos/1395314030510451



The CrossFit Games
2017年1月29日 · 3,059 104則留言 16 萬次觀看

"Saturday morning arm squats...oh yeah!".....
顯示更多

稍後播放


- 【傳命】真妃遺跡討... 14:09 1 在前 · 246.5 萬次觀看
- 灰姑娘放棄腳踏天... 11:56 40 在前 · 2.9 萬次觀看
- 籃球之神喬丹傳... 3:08 34 在前 · 31.8 萬次觀看

meet.google.com · 現在 <

你正在與所有人分享螢幕畫面
準備停止顯示畫面時，按這裡可返回視聽設備畫面

下午 12:17
2022/6/21

facebook.com/elle.tw/videos/212608949944685



ELLE Taiwan
2020年3月10日 · 5.9 萬 1,367則留言 121 萬次觀看

#ELLE美妝團 94歲輕盈俐落的體態！阿嬤追夢追了85年，這就是人生最樂的樣子啊～>>
<https://elle.re/KYEII>.....
顯示更多

稍後播放

- 【救命之恩】霸總少... 6:38 36 在前 · 4.9 萬次觀看
- 【結仇】公公奪而... 15:02 33 在前 · 3.3 萬次觀看
- 羽球小教室：正手下... 3:11 47 在前 · 8.9 萬次觀看

留言..... 顯示全部

下午 12:19
2022/6/21

阻力運動 (Resistance exercise)

FITT-VP	建議 (Recommendation)
Frequency (頻率)	<ul style="list-style-type: none">建議每週進行 2-3 次的阻力運動
Intensity (強度)	<ul style="list-style-type: none">依照訓練目的而有所不同，訓練強度通常會以 1RM 的百分比來表示50-60% 1RM 多反覆次數 (15-20) 對於肌耐力有幫助60-70% 1RM 中等反覆次數 (8-12) 對於肌肥大幫助> 80% 1RM 低反覆次數 (<8) 對於肌肉力量有幫助
Time (時間)	<ul style="list-style-type: none">訓練時間並沒有一定的要求，但一般而言會在一小時或更多

meet.google.com 正在與所有人分享螢幕畫面
準備停止顯示畫面時，按這裡可返回視訊通話視窗

meet.google.com 正在與你的畫面
停止共用 隱藏

頁碼: 2 / 3 | 字數: 0 | 中文 (台灣) | 插入

下午 12:22
2022/6/21