

上肢動作訓練

跟著影片動作伸展身體-暖身運動

教學參考網站：

https://www.youtube.com/watch?v=st6cWQ8ZnbE&list=PLiT_ZsaEqKkmLAQ8pBv10ixUqGuEB8Tk_&index=3



利用彈力帶拉伸上肢與關節

教學參考網站：https://www.youtube.com/watch?v=wyUNJt_ra2c

