



人體五大肌群



體前肌群

協助手臂及肩膀運動，經常鍛鍊有助於讓胸型更豐挺。

體後肌群

身體第二大的肌群，適度鍛鍊除了可以保護脊椎，還能改善駝背。

手臂肌群

幫助支撐、提升負重量，日常生活中，運用到上肢的動作都需要手臂與肩膀的力量。

核心肌群

身體中部的肌群，用於維持脊椎的穩定性及支撐身體。

下肢肌群

臀腿的大片肌群，與行動速度和敏捷度息息相關。

