



以帶氧運動作基礎固然重要，但別忘記要每週做兩天或以上的肌肉強化鍛鍊。



隨著年紀增長，肌肉和骨質開始流失，做肌肉強化鍛鍊可促進肌肉和骨骼健康，記着喇！

