FITNESS BINGO

手臂走路 30-50 秒	提踵肩推举 30-50 秒	弓步 20-30 次
爬虫式侧弯腰 20-25 次	高抬腿 30-50 秒	踏点步 30-40 次
仰卧起坐 10-15 次	单脚左右跳 30-50 秒	平板支撑 30-50 秒

STAY ACTIVE