# 胸部

* 伏地挺身(push up)(done)

# 二頭肌

* 二頭彎舉(curl)(done)

# 三頭肌

* 三頭肌屈伸triceps\_extension(done)

# 背部

* 單臂划船(one-arm row)(done)

# 腹肌

* 反式屈膝捲腹(Reverse crunch)(done)

# 大腿

* 深蹲(squat)(done)

# 小腿

* 墊脚(tiptoe)(done) #要側身

# 肩膀

* 啞鈴側平舉 (Dumbbell Lateral Raise) (done)
* 啞鈴肩推 (Dumbbell Shoulder Press) (done)

# 核心

* 開合跳(star jump)(done)
* 棒式(plank)(done)