

## 健身徑 (地圖座標)

健身徑名稱	編號	內容/位置	地圖座標
龍虎山健身徑 健身牌	1	想改善體格嗎？想遠離疾病嗎？	KK049 663
	2	要怎樣做呢？	KK049 663
	3	行裝及用品	KK049 663
	4	計劃行程	KK049 663
	5	熱身	KK048 663
	6	保護自己顧及安全	KK048 662
	7	伸展運動	KK049 662
	8	防蚊措施	KK049 662
	9	耗氧運動	KK049 662
	10	控制步速	KK050 661
	11	空氣質素	KK050 659
	12	健康評估: 1.腰圍指標                      2.體重指標 3.食物的選擇                    4.心臟能力	KK051 659
龍虎山健身徑 指示牌	1	(指示牌只有編號)	KK049 663
	2	(指示牌只有編號)	KK048 663
	3	(指示牌只有編號)	KK048 663
	4	(指示牌只有編號)	KK048 662
	5	(指示牌只有編號)	KK049 662
	6	(指示牌只有編號)	KK050 660

<b>香港仔健身徑</b>	1	熱身	KK071 635
	2	掌上壓	KK074 636
	3	側跳	KK074 637
	4	斜梯	KK074 639
	5	仰臥起坐	KK075 640
	6	梯級	KK075 640
	7	橫梯	KK076 640
	8	袋鼠跳	KK076 641
	9	木樁行	KK074 641
	10	引體上升	KK073 640
	11	平衡木	KK073 639
	12	支撐提腿	KK073 639
	13	鬆弛運動	KK072 637
<b>屯門健身徑</b>	1	熱身	HE071 794
	2	曲腿挺身	HE072 792
	3	掌上壓	HE072 791
	4	側跳	HE072 789
	5	引體上升	HE073 788
	6	健身組合	HE073 785

	7	立定跳高	HE073 784
	8	梅花椿	HE073 783
	9	支撐提腿	HE072 782
	10	仰臥坐起	HE074 779
	11	橫梯	HE075 779
	12	側一字撐壓腿	HE077 778
	13	平衡木	HE081 778
	14	熱身	HE085 777
(設施)	1	TL/B/001	JK966 769
	2	TL/B/002	JK962 767
	3	TL/B/003	HE076 778
	4	TL/B/004	HE073 782
	5	TL/B/005	HE077 810
	6	TL/B/006	HE077 809
	7	TL/B/007	HE073 785
(郊遊場地)	8	TL/P/001	JK966 769
	9	TL/P/002	JK963 768
	10	TL/P/003	JK962 769
	11	TL/P/004	JK962 770
	12	TL/P/005	JK961 775
	13	TL/P/006	JK960 779
	14	TL/P/007	HE086 778
	15	TL/P/008	HE077 778
	16	TL/P/009	HE075 779
	17	TL/P/010	HE074 779