

# 我的第一本肌肉鍛鍊書



[我的第一本肌肉鍛鍊書\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:瑞麗美人國際媒體

出版时间:2016-3-4

装帧:平装

isbn:9789869243445

瘦要瘦得有肌肉！有肌肉的女人更性感！

韓國最驚人的「逆天奇蹟」健美女王李弦峨出書了！

一上市即攻佔「肌肉鍛鍊瘦身書暢銷榜」TOP3！

別懷疑！

她已經55歲，卻擁有比25歲更辣的魔鬼好身材！

現在，她要現身說法、親自示範告訴你：

不必挨餓、不用器材！

1天只要8個居家肌力運動，就能練出一身傲人曲線！

上從鎖骨、肩膀到手臂，下從腰腹、臀部到大腿，

想瘦哪裡？就練哪裡！

保證「2周Size小1號」是事實，絕不是口號！

本書特色

◎「身材差、沒自信」，這可能是許多女人心中的「痛」！就算有心改造自己，但往往又因為用錯方法、成效不佳，導致最後整個人乾脆----「自我放棄」！“妳”是不是也屬於這樣的「死心一族」？

◎現在，請妳先把自卑自憐、自暴自棄通通放到一邊，因為，曾經跟妳有過一樣「心情」與「身材」的「韓國最美歐巴桑」李弦峨，將透過本書讓妳看見：「只要做對運動，大媽也能變身令人血脉噴張的超辣女神」！

◎在韓國，現在只要提到「50歲美魔女」、「腹肌歐巴桑」「主婦健美選手」……，大家就會直覺聯想「逆天奇蹟李弦峨」，因為～她凹凸有致的緊實身材實在太讓人印象深刻了！根本沒有辦法相信，她竟然已經是「一個33歲、一個25歲的兩個兒子的媽」！

許多人都會問她：妳能擁有姣好身材的祕訣是什麼？

而她的答案，永遠只有一個，那就是：「我的祕訣就是做肌肉運動！」

◎沒錯，就是靠著一套自己研發、「在家就能做的肌肉鍛鍊運動計劃」，她走過人生低潮期，不僅在年近半百的時候重拾美貌、達成「健美女王」的夢想，更因此擺脫憂鬱症、重拾健康與青春！

◎現在，只要翻開本書跟著李弦峨一起做，就能創造屬於”妳的奇蹟”！

特色1：只要2星期！健美女王濃縮十年經驗化為「肌力訓練瘦身法」，讓妳身型小一號！

肌力訓練已經是公認雕塑身材最有效的運動，而且肌肉量高，即使睡覺時仍能繼續燃燒脂肪！比起「有動才有效」的有氧運動更有用！本書首度公開韓國「健美女王」濃縮自身鍛鍊肌肉10年經驗而成的「肌力訓練縮小尺寸瘦身法」，再搭配私房低鹽、低油菜單，只要短短2周，就能讓妳的Size「從XL變L、從L變M、從M變S！」

特色2：鍛鍊最精準！利用「部位別小肌肉」打造黃金S曲線，絕對不會瘦得軟趴趴！

別以為「瘦就是美」，現在可不流行「肉鬆瘦」！因為毫無肌肉、軟趴趴的瘦下來，其實一點也不健康，不僅毫無身材曲線，也很容易再度復胖！本書與世界瘦身潮流同步，

針對「各部位小肌肉」設計出最有效的鍛鍊動作，從鎖骨、肩膀、手臂，到腹部、臀部、大腿，都可以藉由簡單的2個動作達到完全雕塑，打造出結合「力與美」的黃金曲線！

特色3：方法超簡單！每天只要8個動作，不需器材、效果最優！隨時隨地都能做！

有效的運動不必多，只要動作到位、充分達到「肌力訓練」的效果，就能快速健康瘦！本書作者李弦峨深知女性「上健身房很麻煩」的心情，所以開發出這套「在家就能做」的肌肉鍛鍊運動，包括在客廳看電視、在廚房做家事、在臥室床上都可以練，甚至連走在街上也可以輕鬆做。所以，只要妳願意，隨時隨地都可以開始妳的「逆天奇蹟鍛鍊計畫」，每天只要8個動作，2個星期就能看到驚人成果！

作者介绍：

李弦峨

- 原本只是個全職家庭主婦，到了44歲時才正式開始做運動，卻180度轉變了自己的生活，現今身兼健美選手、個人教練、模特兒、講師等多職。
- 自2008年起開始參加健美大賽，至今已獲得了21個獎項和獎盃，包括：第一次參加韓國先生 & 小姐健美大賽時就獲得了冠軍；2010年文化部長官盃獲得了冠軍；2011年韓國健美大賽獲得亞軍；2012年首爾市長盃獲得冠軍；2013年仁川廣域市健美大賽獲得冠軍；2014年YMCA健美大賽獲得冠軍……等。
- 她夢想成為婦女的導師，所以在年紀很大時才進大學體育學系進修，且於2015年進入研究所碩士班就讀。希望通過運動而擁有更大的夢想，並積極參與各種演講和聚會，不斷自我挑戰。
- 因擁有「20歲女性般的窈窕身材」而成為韓國媒體焦點，曾接受韓國KBS、SBS、tvN等電視節目邀請，也在MBC《歷史上的特例》節目中推出「直到死前都想維持青春的你，延長青春的祕訣」特輯，專門介紹她保持窈窕身材的祕訣技巧，獲得廣大女性熱烈回響。
- 本書內容是她過去十年鍛鍊肌肉瘦身經驗的濃縮版，除了介紹有效的肌力運動，也公開她個人的養生減重菜單，可說是雙管齊下的「肌力訓練縮小尺寸瘦身法」。

目錄: 作者序／女性朋友們，一起來做運動吧！

本書使用方法

夢想成真！

50歲的我更美麗／像退休運動選手般的走樣體型／44歲罹患憂鬱症／46歲開始為實現夢想做挑戰／至今我仍無法停止運動

PART 1 有肌肉的女人更性感！

我是肌肉緊實的女人

天生的身材VS打造出來的身材／你也可以做到的！

只要禁食和走路，就可以變漂亮嗎？

禁食會降低基礎代謝量

各種運動方法的成效不一

想純粹減肥，還是想擁有S曲線？

跳脫體重數字的迷思

縮小一個尺寸比減重更為重要！

不是減掉體重，而是減掉體脂肪！

無數次的減肥失敗，就用肌力運動來終結吧

按照自己的喜好打造體型  
從暈眩和老齡肉中解放出來吧  
多動能讓體力變好  
脖子、肩膀、腰部、背部等部位的疼痛消失  
沒做過整型手術，卻看起來年輕十歲  
每天只要做30分鐘的居家運動

「喜歡舒適」，就是懶惰？  
每天只要做30分鐘的居家運動  
從「兩周縮小一個尺寸」開始吧！  
開始運動前需知道的Q & A

Q：我的骨架已經很大，如果再練肌肉，會不會看起來很像運動選手嗎？Q：有什麼運動可以讓特定部位的脂肪消失呢？Q：年紀大的人也可以通過做運動增加肌肉量嗎？Q：做肌力運動，胸部會變大嗎？Q：做肌力運動，會長出像男人般粗壯的肌肉嗎？Q：不再做肌力運動時，肌肉就會變脂肪嗎？Q：吃蛋白質補充劑，可以增加肌肉量嗎？Q：運動引起的肌肉痠痛須通過運動來舒緩…Q：運動過後，食欲變好了，沒有解決的方法嗎？Q：生理期需做運動嗎？

PART 2 兩周集中訓練，縮小一個尺寸！SIZE 「L→M→S」不是夢！

兩周縮小一個尺寸，只要照著做，一定會成功！

不需任何運動器材，任何人都可在家做的運動

呼吸必須很喘，成效才快速

利用空檔以10分鐘做完一遍

這麼做，運動效果會更好

2周集中訓練運動計畫 實踐方法

第1周的運動時間表／第2周的運動時間表

加速塑身的兩周減肥菜單

想徹底減重的必做事項

兩周內必須遵守的五種飲食習慣

「吃兩周」的一日菜單

【第一周運動計畫】：喚醒全身沉睡的肌肉

暖身運動 往左或右跨步、雙手往上伸直

Workout1 雙腳打開半蹲後站起

Workout2 往前趴下爬行後站立

Workout3 雙手觸摸腳尖

Workout4 前後跳躍後，雙腳併攏趴地跳躍

Workout5 � 往後側滾動後，以坐姿往左右轉身

Workout6 跳躍後再站起

Workout7 腳抬高指尖碰觸腳尖

Workout8 趴地後手腳左右交錯抬高

結束動作—伸展操 趴地做全身伸展運動

【第二周運動計畫】：促進體脂肪的降低和增加肌肉量

暖身運動 張開手臂跳躍

Workout1 雙腳打開後跳躍

Workout2 趴地手按地、腳彈踢

Workout3 碰觸左右側腳尖後跳躍

Workout4 往後滾動後，站起做萬歲動作

Workout5 趴地跳躍、腳往後踢

Workout6 伏地挺身後，手腳伸直

Workout7 手腳換邊碰觸

Workout8 趴地手腳伸直再往上抬高

結束動作—伸展操 貓姿和躺著伸展全身

【星期六 & 星期日】：周末做的伸展運動

PART 3 超精準「部位別運動」，打造黃金S曲線完美身材！

設計自己想要的身體曲線！

打造凹凸有致的身材

兩周之後……邁向更大目標

鍛鍊各部位肌肉的方法

拒絕溜溜球效應，一輩子維持S號的健康食譜

吃得多，不可能維持身材

不要刻意設計菜單

只需銘記幾個大原則！

建議要吃的三種食品：蛋白質食品、蔬菜、水

不建議吃的三種食品：甜食、鹹食、油炸食物

隨時以蛋白質食物為主食

隨身攜帶簡單點心

不困難的習慣，才能維持一輩子

——雕塑【上半身】的運動：

◎模糊的鎖骨曲線 輪廓分明的凹陷鎖骨

雙腳交叉做伏地挺身

手握啞鈴張開後再靠攏

◎模糊的肩膀 讓衣服穿起來更好看的肩膀曲線

手握啞鈴往上舉

手握啞鈴往前和兩側舉高

身體往下彎，手握啞鈴往兩側打開

◎一直晃動的蝴蝶袖 小肌群線條分明的手臂

手握啞鈴舉高後又放下

手握啞鈴往後伸直

◎肥胖的腋窩肉 無贅肉的腋窩

雙手臂張開，手掌往後旋轉

雙手臂張開，用手畫圓圈

◎下垂的胸部 堅挺有彈性的胸部

用雙手將胸部聚集

雙手在胸前靠攏，手肘彎曲往上舉高

躺著將啞鈴往上推高

◎肥厚的背部 性感的背部和脊椎曲線

手臂抬高，並舉高身體

手握啞鈴往後拉

手握啞鈴，身體下彎再拉直

◎肥厚的肋下 水蛇腰曲線

上半身往左右轉動

肋下側彎，膝蓋和手肘互相碰觸

向前跨一大步，身體側轉

——雕塑【腹部】的運動：

◎鬆弛的腹部 扁平緊實的腹部

將腳擺在椅子上，捲曲身體

雙腳舉高，臀部往上抬高

躺著將雙腳交叉

——雕塑【下半身】的運動：

◎下垂的臀部 緊實有彈力的蘋果臀

躺著將臀部抬高

腳往旁側抬高再後踢

身體往前俯身90度

◎鬆弛的大腿內側 緊實的大腿內側

一腳側彎後再伸直

雙腳打開，半蹲後再站起

◎軟綿綿的大腿肉 緊實的大腿肌肉

單腳往前跨大步

半蹲後站起，大腿往上舉高

左右各跳1步

◎僵硬的小腿 繖細光滑的小腿曲線  
上半身往下彎低，將小腿伸直

躺著將腿伸直

成功減肥需知 Q & A

Q：「零卡可樂」等減肥食品吃了也無妨嗎？Q：水果可以盡情大吃嗎？Q：飯只吃一點點，菜可以多吃一些嗎？Q：回家時間較晚可以提早吃晚餐嗎？Q：白煮肉或瘦肉的油脂已去除，多吃應該沒關係吧？Q：吃辣味食物，可以減肥嗎？Q：植物性油脂不是有益健康嗎？Q：去吃自助餐，順序該從什麼開始呢？Q：一天一餐的減肥方式怎麼樣？Q：忍不住吃過多時，應該怎麼辦？Q：只吃一種食物減重後再做肌力運動好嗎？

PART 4 生活中養成以「肌力運動」瘦身的習慣！

小小的努力造成顯著的成效

只有勤勞的人才會變美麗

肌肉不用時，馬上就會消失

一生需養成的美麗身材習慣

——【在客廳】邊看電視邊運動

腳縮拉

側躺抬腳

——【在廚房】邊工作邊運動

在流理臺前踮腳再平放

輕扶椅子單腳往後高踢

——【在浴室】邊漱洗邊運動

刷牙時邊做蹲後站動作

邊洗臉邊將臀部往後翹

在馬桶上方抬高臀部半蹲

——【在床上】邊休息邊運動

膝蓋彎曲，往左右轉動

將腿伸直坐著，身體往前彎低

躺著踢腳尖

——【在街上】邊走路邊運動

走路時／爬樓梯／等公車或捷運時

結語／減肥是一生的習慣

· · · · · (收起)

[我的第一本肌肉鍛鍊書](#) [下载链接1](#)

标签

健身

健身,瑜伽,跑步,腹肌,游泳,塑形,减脂,马甲线

评论

[我的第一本肌肉鍛鍊書\\_下载链接1](#)

书评

[我的第一本肌肉鍛鍊書\\_下载链接1](#)