

青花魚教練幫妳打造S身形



[青花魚教練幫妳打造S身形_下载链接1](#)

著者:崔誠兆

出版者:如何出版社有限公司

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9789861362755

◎韓國銷售破30萬冊！最佳瘦身暢銷書！「1週3天，1天30分鐘」，1個月就能看出成果！

◎韓國最知名、最帥的國民健身教練，幫妳打造好身材，重建信心，散發女性魅力！

◎亞洲超人氣明星全智賢、全惠彬、玄英、金美麗、申愛，極機密健身檔案大公開，跟著做妳也能擁有完美S曲線！

◎韓國女性眼中最性感的男明星，韓劇《市政廳》男主角車勝元保證推薦。

◎緊實胸部、告別小腹婆、蝴蝶袖、修飾小腿線條……解決女性塑身七大煩惱，完全為妳量身訂做、最貼近女性需求的健身書！

秋冬天冷穿得厚，稍不忌口就改穿L號的莉西，要怎麼做才能有效集中瘦身，在艷陽高照的夏日海灘穿上比基尼，重現迷人的S曲線呢？

身材圓潤的愛咪和玲瓏有緻的裘莉，一樣都是身高165公分、55公斤，為什麼身材看起來差很大？

妳也有這樣的煩惱嗎！？青花魚教練到妳家親授妙招，幫妳消憂解愁

本書傳授專屬女性的正確運動法，不只幫妳消除贅肉、降低體脂肪，更要為妳解決惱人的七大問題，幫妳打造：沒有贅肉的結實腹部、充滿彈性的臀部和大腿、緊實堅挺的完美胸部、讓人忍不住想觸摸的性感後背、散發女性柔美的頸部和肩膀、沒有蝴蝶袖的纖細手臂、迷人的小腿線條和性感腳踝。只要跟著青花魚教練這樣做，妳絕對能擁有散發明星魅力的完美S身形！

作者介绍:

崔誠兆

南韓體育大學體育系畢業，8年的專業健身教練經歷。於MBC《星期天的夜晚》之「車勝元健身俱樂部」，以及SBS《金勝賢鄭銀兒的美麗清晨》之「快速脫離肥胖」等節目擔任嘉賓，並在KBS 2TV《直播世界的早晨》節目中開設健身講座，往返奔波於三大電視臺之間。現為「FITNESS健身俱樂部」的法人代表。

目录: 打造S曲線絕不是夢，妳一定做得到	4
正確使用本書的方法	6
開始運動之前，必須確認的事項	8
量身訂做的健身方法	9
S曲線是可以實現的夢想，不是遙不可及的白日夢。	15
妳是否也減肥10年了	15
夢想擁有S曲線的妳，快來參加重量訓練吧！	18
吃七分飽，注意營養均衡，多喝水	25
運動中的妳最美	30
PART 1 消除贅肉，打造曲線的4週集中瘦身	
減少體內脂肪，消除贅肉的兩階段運動法	34
一種有氧運動和重量訓練交互進行的循環訓練法	34 /
透過改變運動方法和強度來擺脫停滯期	35 / 4週集中瘦身36 / 4週後的結果37
運動前的暖身運動	38
結束後的緩和運動	40
STEP 1 前2週集中燃燒脂肪	43
原地跳	44
屈腿半仰臥起坐	46
肘部撐地抬腿	48
抬腿前踢	50
膝蓋交替抬高	52
屈膝俯臥撐	54
椅上抬腿	56

原地抬腿跑 58
平躺抬腿 60
STEP 2 後2週著重塑造曲線 65
踏板蹬跳 66
俯身撐地站起 68
屈膝站起 70
上身前傾 72
兩腿交叉俯臥撐 74
啞鈴前平舉 76
啞鈴單臂彎舉 78
腿部側踢 80
平躺抬腿 82
PART 2 讓鬆弛的肌肉變得結實有彈性的各部位集中鍛鍊法
塑造苗條性感肌肉的各部位集中鍛鍊法 92
透過重量訓練提高肌肉彈性，使妳看起來更苗條92 /
打造男人的「王」字腹肌，練出女人的「川」字腹肌92 /
從臀部到大腿，讓下肢更加修長有彈性93 /
不要擔心胸部的大小，緊實漂亮的胸形才是重點94 /
打造沒有贅肉的性感後背，塑造挺拔身姿95 / 塑造柔滑優雅的肩頸線條 95 /
消除恐怖的蝴蝶袖，塑造纖細的手臂 96 / 打造優美的小腿線條和迷人腳踝 96 /
七大部位50分鐘集中加強訓練法97
打造沒有贅肉的結實腹部 98
集中鍛鍊上腹部 100
收緊下腹部消除贅肉 102
減掉肋部贅肉 104
強化腹肌彈性 106
加強上、下腹部肌力 108
〔請在健身房跟我一起這樣做〕 110
塑造充滿彈性的臀部和大腿 112
打造漂亮的大腿曲線 114
提高大腿和臀部的整體彈性 116
讓臀部更加結實有形 118
使下垂的臀部變得挺翹 120
消除臀部和大腿的贅肉 122
〔請在健身房跟我一起這樣做〕 124
打造完美胸形 126
讓下垂的胸部恢復堅挺 128
讓胸部更集中 130
〔請在健身房跟我一起這樣做〕 132
打造讓人心動的性感後背 134
消除贅肉，塑造緊實後背 136
露出性感的小塊肌肉 138
〔請在健身房跟我一起這樣做〕 140
打造魅力十足的頸部和肩膀 142
性感的鎖骨線條 144
讓肩部線條更流暢 146
〔請在健身房跟我一起這樣做〕 148
揮別恐怖蝴蝶袖的苗條手臂 150
加強肱三頭肌的彈性 152
讓鬆弛的手臂緊實有形 154
消除手臂後側鬆弛的贅肉 156
整頓手臂上的小肌肉 158
讓整條手臂變得更纖細 160
〔請在健身房跟我一起這樣做〕 162

打造柔美纖細的小腿和腳踝 164
緩解疲勞，消除腫脹 166
打造修長筆直的雙腿 168
平復凸出的小腿肌肉 170
〔請在健身房跟我一起這樣做〕 172
PART 3 打造勻稱S身形的健身球運動
健身球運動尤其適合女性 182
良好的身體協調性使妳的S身形更加完美182 / 充滿樂趣的運動可促進運動效果183 /
健身球運動的注意事項183
燃燒體脂肪的暖身跳躍運動 184
美化上身曲線的伸展運動 185
大腿變苗條的蹲踞運動 186
修飾腿部線條的拉伸運動 188
消除大腿贅肉的拉伸運動 189
聚攏胸部的啞鈴運動 190
肌肉更細緻有形的俯臥撐運動 192
頸部線條更柔美的肩膀伸展運動 194
背影更加迷人的抬腿運動 195
強化腹肌的健身球傳遞運動 196
矯正偏歪骨盆的提臀運動 198
Trainer's Tip
1.瘦身法寶！——青花魚教練快走訓練法 62
2.演藝明星的絕對機密檔案！ 打造超完美S曲線秘訣大公開 84
3.青花魚教練獨家飲食秘訣 174
4.肉，肉，肉！ 正確了解它才能減掉它 178
5.青花魚教練的消除贅肉10分鐘瑜伽 200
• • • • • [\(收起\)](#)

[青花魚教練幫妳打造S身形 下载链接1](#)

标签

美容瘦身

青花鱼教练

锻炼

腹肌

男人

王字

曲线

形象

评论

[青花魚教練幫妳打造S身形_下载链接1_](#)

书评

强烈推荐这本书。看过很多YOGA、健身操的书 这本书非常棒，文字非常的清新，贴近生活，把我们平常的烦恼都说出来而且动作要领、减肥计划都非常的详细，可操作性强同时，教练还从饮食、等各个角度介绍 当然，教练的美貌也实在是吸引人啊

比起大多数讲减肥的书，这本书很不错了，简明实用。因为作者是教练的缘故，那些方式非常的学院派且眼熟，和以前在健身房教练差不多。不过动作是不是做得到位就很需要经验和实践了。书还附了一张大挂图，简明列出要做的动作和要点——我就爱这些小玩意！总的来说这本书...

[青花魚教練幫妳打造S身形_下载链接1_](#)