

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

图书基本信息

书名：<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

13位ISBN编号：9789861362755

10位ISBN编号：9861362754

出版时间：2012-5

出版公司：如何出版社有限公司

作者：崔誠兆

页数：204

译者：程勻

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

前言

自序 打造S曲線絕不是夢，妳一定做得到 「青花魚教練！」以前每當別人這麼稱呼我時，我都覺得有些不好意思，但現在我已經非常習慣了，而且覺得比叫我的本名還要感覺親切。

「青花魚」這個別名是我參加MBC電視台《星期天的夜晚》之「車勝元的健身俱樂部」節目時，車勝元大哥給我取的名字。

他覺得我的身材結實有彈性，就好像煮熟的青花魚。

初聽到這個別名時，我感到一絲的壓力和負擔，因為必須「名副其實」，對得起這個稱呼才行。

幸運的，觀眾都能認同這個稱呼，覺得既有趣又親切，並給了我莫大的關心和支持。

今天我能夠出版本書，也得益於此。

藉此向大家表達最深的感謝。

前著《青花魚教練教你打造王字腹肌》得到了許多讚許和支持的聲音，這讓我始料未及。從我個人的角度來說，能這樣向讀者傳達正確的運動方法和積極的生活態度，讓我深覺自己做了一件非常有意義的事情。

《青花魚教練幫妳打造S身形》與《青花魚教練教你打造王字腹肌》的架構大體相同。擁有8年專業指導經驗的我，非常了解女性朋友希望擁有怎樣的身材，以及她們在健身時覺得最難的練習是哪些。

因此，我希望透過本書，能為繁忙的現代女性提供一些既科學又有效的健身方法。

這些方法不但容易跟著做，而且不枯燥。

就算妳不上健身房或運動中心，就算妳缺少適當的健身器材，也能透過本書所介紹的各種練習法練就妳想要的身材。

這正是本書最大的魅力所在。

另外，為了消除女性朋友對重力訓練的偏見，我用了較多篇幅對重力訓練做了詳細的介紹。

在歐美，重力訓練被認為是有助於女性健康、美容和塑身的最有效的方法之一。

但在亞洲，卻仍被視為是鍛鍊肌肉的男性專屬運動。

因此，我希望能透過本書化解誤會，讓大眾正確認識重力訓練。

如果妳的運動方法不正確，即使訓練10年，也未必比正確訓練1年的效果來得明顯。

由此可見正確的運動方法有多麼重要。

我希望女性朋友們能夠透過本書，擺脫「減肥班永久會員」的稱號，成功打造出專屬的理想身材，並由此獲得更多的自信和成就感，成為一個充滿活力和魅力十足的女人！

夢想擁有S曲線的各位女性，我們一起加油吧！

青花魚教練 崔誠兆

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

內容概要

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 《青花魚教練幫妳打造S身形》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、充滿彈性的臀部和腿部、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！

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

作者簡介

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。

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

書籍目錄

打造S曲線絕不是夢，妳一定做得到 正確使用本書的方法 開始運動之前，必須確認的事項 量身訂做的健身方法 S曲線是可以實現的夢想，不是遙不可及的白日夢。

妳是否也減肥年了 夢想擁有S曲線的妳，快來參加重量訓練吧！

吃七分飽，注意營養均衡，多喝水 運動中的妳最美 PART 消除贅肉，打造曲線的週集中瘦身減少體內脂肪，消除贅肉的兩階段運動法 一種有氧運動和重量訓練交互進行的循環訓練法 / 透過改變運動方法和強度來擺脫停滯期 / 週集中瘦身 / 週後的結果運動前的暖身運動 結束後的緩和運動 STEP 前週集中燃燒脂肪 原地跳 屈腿半仰臥起坐 肘部撐地抬腿 抬腿前踢 膝蓋交替抬高 屈膝俯臥撐 椅上抬腿 原地抬腿跑 平躺抬腿 STEP 後週著重塑造曲線 踏板蹬跳 俯身撐地站起 屈膝站起 上身前傾 兩腿交叉俯臥撐 啞鈴前平舉 啞鈴單臂彎舉 腿部側踢 平躺抬腿 PART 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 透過重量訓練提高肌肉彈性，使妳看起來更苗條 / 打造男人的「王」字腹肌，練出女人的「川」字腹肌 / 從臀部到大腿，讓下肢更加修長有彈性 / 不要擔心胸部的大小，緊實漂亮的胸形才是重點 / 打造沒有贅肉的性感後背，塑造挺拔身姿 / 塑造柔滑優雅的肩頸線條 / 消除恐怖的蝴蝶袖，塑造纖細的手臂 / 打造優美的小腿線條和迷人腳踝 / 七大部位分鐘集中加強訓練法 打造沒有贅肉的結實腹部 集中鍛鍊上腹部 收緊下腹部 消除贅肉 減掉肋部贅肉 強化腹肌彈性 加強上、下腹部肌力 請在健身房跟我一起這樣做 塑造充滿彈性的臀部和大腿 打造漂亮的大腿曲線 提高大腿和臀部的整體彈性 讓臀部更加結實有形 使下垂的臀部變得挺翹 消除臀部和大腿的贅肉 請在健身房跟我一起這樣做 打造完美胸形 讓下垂的胸部恢復堅挺 讓胸部更集中 請在健身房跟我一起這樣做 打造讓人心動的性感後背 消除贅肉，塑造緊實後背 露出性感的小塊肌肉 請在健身房跟我一起這樣做 打造魅力十足的頸部和肩膀 性感的鎖骨線條 讓肩部線條更流暢 請在健身房跟我一起這樣做 揮別恐怖蝴蝶袖的苗條手臂 加強肱三頭肌的彈性 讓鬆弛的手臂緊實有形 消除手臂後側鬆弛的贅肉 整頓手臂上的小肌肉 讓整條手臂變得更纖細 請在健身房跟我一起這樣做 打造柔美纖細的小腿和腳踝 緩解疲勞，消除腫脹 打造修長筆直的雙腿 平復凸出的小腿肌肉 請在健身房跟我一起這樣做 PART 打造勻稱S身形的健身球運動 健身球運動尤其適合女性 良好的身體協調性使妳的S身形更加完美 / 充滿樂趣的運動可促進運動效果 / 健身球運動的注意事項 燃燒體脂肪的暖身跳躍運動 美化上身曲線的伸展運動 大腿變苗條的蹲踞運動 修飾腿部線條的拉伸運動 消除大腿贅肉的拉伸運動 聚攏胸部的啞鈴運動 肌肉更細緻有形的俯臥撐運動 頸部線條更柔美的肩膀伸展運動 背影更加迷人的抬腿運動 強化腹肌的健身球傳遞運動 矯正偏歪骨盆的提臀運動 Trainer’s Tip: 瘦身法寶！

——青花魚教練快走訓練法 . 演藝明星的絕對機密檔案！

打造超完美S曲線秘訣大公開 . 青花魚教練獨家飲食秘訣 . 肉，肉，肉！

正確了解它才能減掉它 . 青花魚教練的消除贅肉分鐘瑜伽

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

章节摘录

正確使用本書的方法 1.在正式開始訓練前，請先參考第8頁介紹的方法，檢視一下自己的身材狀態。

好的開始是成功的一半，正確的判斷有助於後續訓練的規畫。

2.參考第9頁中介紹的訓練1指導，選擇符合自身情況的訓練1。

不適合的訓練只會浪費體力，甚至導致不必要的受傷。

3.正確的姿勢是決定肌肉形狀的關鍵，可以使訓練效果事半功倍，還能防止受傷。

4.必須恪守鍛鍊次數、健身器材的重量標準，以及各種注意事項。

盲目的加大運動量並不能使肌肉快速成形，或使體形變得更加健美。

5.保持正確的呼吸方法。

呼吸方法不正確可能會導致運動時產生頭痛等身體異常反應。

沒有特別標注出呼吸方法的動作只要正常呼吸即可。

6.休息的日子裡應參考第38~41頁所介紹的伸展運動，至少做一次伸展練習，以緩解肌肉疲勞。

7.本書中建議的啞鈴和器具的重量，是以普通女性健身初學者為對象統計出的平均重量的最小值。

針對鍛鍊部位使用低重量的器具慢速反覆練習，是打造女性健美身材的祕訣。

開始運動之前必須確認的事項 鍛鍊的時候，要制定出具體的、可實現的目標值。

比如「一個月減少 公斤」，或是「體脂肪減少 %」，來代替「我想變苗條」或是「我想變得更健康」這種模稜兩可的想法。

因此，我們首先要正確了解自身的身體狀態。

醫院或健身中心大都備有身體組成分析儀，它可以正確診斷出人的肥胖指數。

但我們也可以在家中根據以下幾個數值來進行判斷。

雖然簡單的數字無法反映出身體的所有狀況，但它對設定健身目標和方向非常有幫助。

1.身體質量指數 (BMI, Body Mass Index) 身體質量指數是透過體脂數和肌肉含量的比例，來衡量是否肥胖和標準體重的重要指標。

(BMI) = 體重 (kg) ÷ 身高 (m²)。

例如妳的身高為160cm，體重為55kg的話，按公式計算為55÷1.6(2)，則BMI指數大約是21.48。

BMI (身體質量指數) 類別	小於18.5	體重過輕	18.5~22.9	正常體重	23.0~24.9	超重
	25.0以上	肥胖	2.腰臀比例 (WHR, Waist Hip Ratio) WHR是透過腰和臀部的尺寸比例來評估一個人的腹部肥胖程度。			

計算方法：WHR = 腰圍 (cm) ÷ 臀圍 (cm)。

測量腰圍時腹部要放鬆，取站姿，用皮尺測量腰圍的最大周圍即可。

臀圍則要將皮尺放在臀部最豐滿處測量。

性別	最佳	良好	普通	危險	非常危險	女性	小於0.75	0.75~0.80	0.81~0.85	0.86~0.89	0.90
於0.85	0.86~0.90	0.91~0.95	0.96~1.00	1.00以上	量身訂做的健身方法	1.如果妳想透過4週的時間集					

瘦身 →請參考PART1中的兩階段練習法 (32頁) 按照由有氧運動和少量重力訓練組成的PART1訓練兩週，然後再按照PART2練習兩週。

此方法可有效分解體內脂肪，恢復正常體重，增強肌肉基礎力量。

2. 如果妳結束了4週的PART1練習 →提高訓練強度，將訓練擴充至8週 (37頁) 按照PART1的兩階段練習法集中瘦身4週後，如果妳想要繼續塑身，可按照37頁所介紹練習法將訓練擴充至8週。

此方法可透過運動強度的變化進一步減輕體重，並使全身肌肉變得富有彈性。

3.如果妳想透過集中的鍛鍊減掉贅肉，修飾體形的缺陷 →請參考PART2的各部位集中練習法 (90頁) PART2介紹針對女性最為煩惱的7大部位所規劃的集中訓練法。

這些重力訓練動作非常簡單，可以在家利用啞鈴或是自身的體重來完成，能夠非常有效的增加肌肉彈性。

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

4.如果在家中利用啞鈴以外的其他器具來練習 →開始PART3的健身球練習吧 (180頁)

健身球是青花魚教練最想向女性朋友推薦的健身器材之一。

健身球能恢復女性身體的平衡，並能透過消耗大量熱量來達到瘦身的效果。

靈活的訓練方法比枯燥的啞鈴運動更容易使人堅持下去。

...看全部

<<青花魚教練幫妳打造S身形>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>