

臂膀背肉一起消

利用下腹部的力量帶動上背、副乳與手臂內側這三個位置。

重點提示 動作解析

以能固定毛巾、肩膀不會不舒服，雙手能合起的最小角度為準。

手腕要直不彎曲。

中指到手肘成一直線，手臂與地板平行。

兩手肘不需併攏。

肚子內縮、身體不前傾、不聳肩。



這樣做就能瘦

[次數] 15次。

[雕塑部位] 背肉、手臂內側、下腹部、副乳、肩肉。

[動作解說] 以此動作為基準，吐氣時，手肘伸直往外，再向內夾回（4拍伸直，再4拍夾回）。

[注意事項] 做此動作時必須採坐姿，可避免身體前傾；多數人兩隻手無法並攏，這是正常的，若硬要併攏反而容易造成聳肩，使脖子後方肉凸起。

腰變細、腰變順

藉由手部動作的不同，可讓女生的腰變細、男生的腰變順，而且能確實保護腰部不受傷。

這樣做就能瘦

[次數] 左邊加右邊為1次，共10次。

[雕塑部位] 側腰。

[動作解說] 以此動作為基準，吐氣後，往左邊側彎再回正，換右邊側彎再回正（左右各8拍）。

[注意事項] 彎曲角度不能過大，腳跟到鼠蹊部盡量成一直線；藉由伸展式的運動，來幫助燃燒脂肪、雕塑線條，所以動作完成時，應該要有痠軟感才正確；若彎曲角度過大，表示預備動作有問題，請再重新調整一次。

重點提示 動作解析

去或回的動作進行時，身體都不能放鬆。

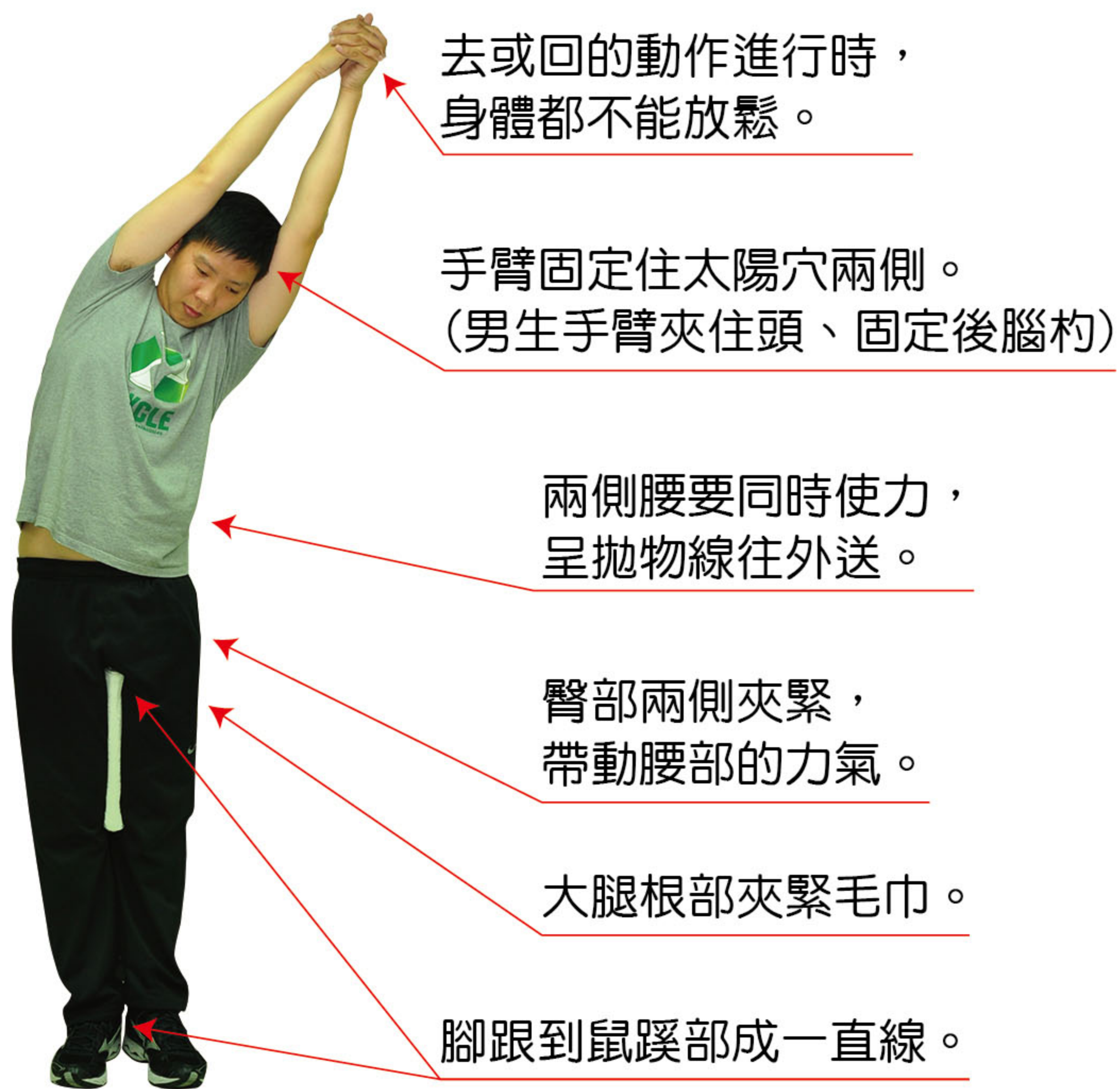
手臂固定住太陽穴兩側。
(男生手臂夾住頭、固定後腦杓)

兩側腰要同時使力，呈拋物線往外送。

臀部兩側夾緊，帶動腰部的力氣。

大腿根部夾緊毛巾。

腳跟到鼠蹊部成一直線。



資料來源 / 《精瘦美2》三采文化出版

勞動心。新哲學

大家一起來
健康動起來！
每天10分鐘，讓你漂亮一輩子



廣告

改善惱人小腹問題

重點在練出「儿」字型腹肌，透過下腹部的力氣來關上肋骨修飾腿部線條並雕塑馬鞍袋，改善惱人小腹問題。

重點提示 動作解析



這樣做就能瘦

[次數] 15次。

[雕塑部位] 腹肌、大腿內側到下腹、小腹。

[動作解說] 以此動作為基準，吐氣後，向後縮腹，再往前向內捲起（8拍向後，再8拍向前捲起）。

[注意事項] 做此動作時，要特別注意腳跟不可離地；腰痠代表動作出了問題，痠的位置應僅限於大腿內側、下腹部、肚臍到上腹；下腹部到肋骨都要凹進去，不能凸起。若是凸起，代表忘了換氣，要再重來一次！

減掉腰間游泳圈

每天花一點時間練習此動作，可幫助減掉腰間游泳圈，還能讓整個人小一圈！

這樣做就能瘦

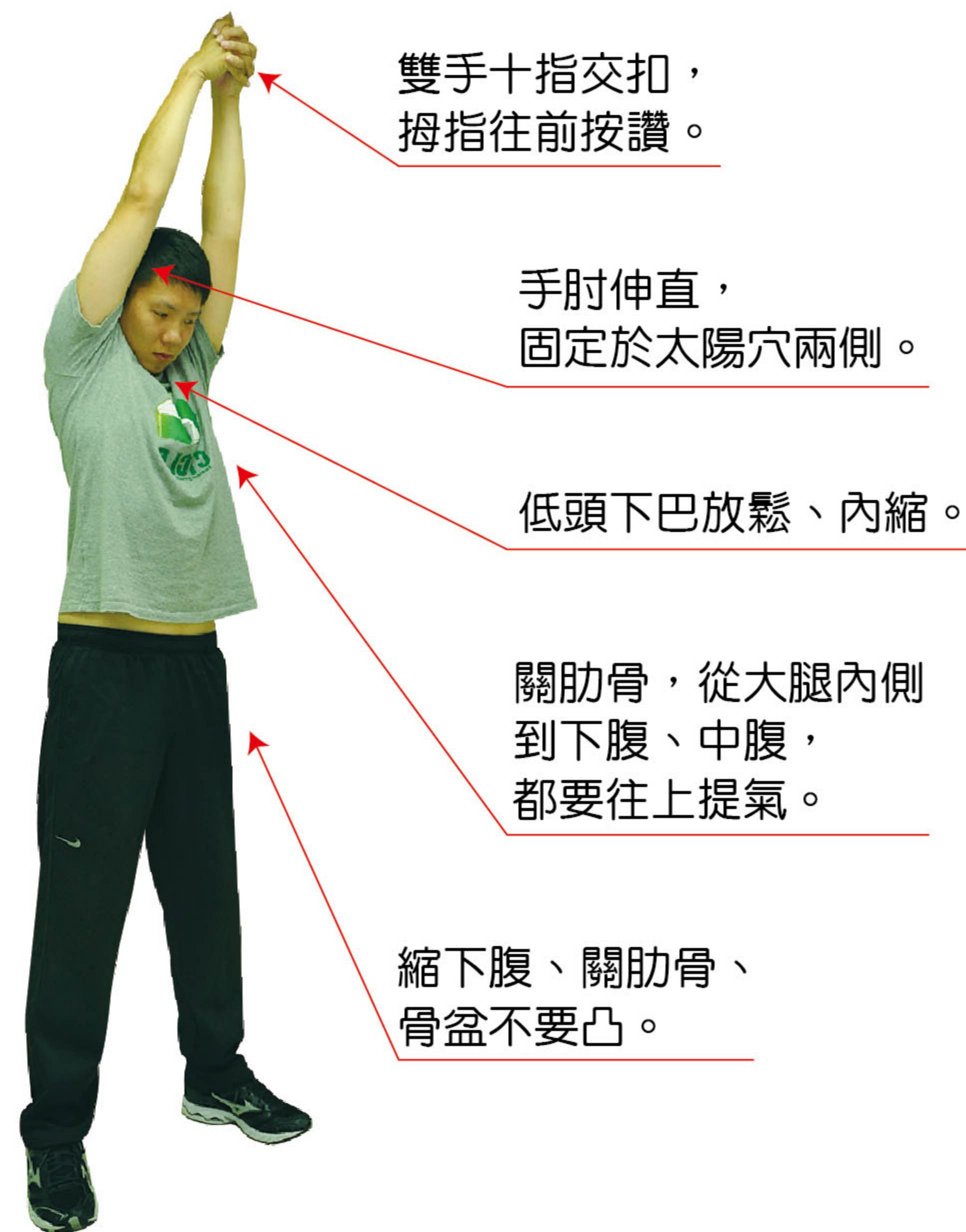
[次數] 順向10次，反向10次。

[雕塑部位] 腰線、臀線、腿線。

[動作解說] 以此動作為基準，臀部順向繞圓，再反向繞圓（繞一圈為16拍）。

[注意事項] 做此動作時，要感覺腰、臀、腿不斷被拉開。

重點提示 動作解析



舒緩頸部、伸展肩部

利用肩膀的力氣來轉動頸部，能有效舒緩頸部、伸展肩部，也有助放鬆頸部與胸部。

重點提示 動作解析



這樣做就能瘦

[次數] 順向5至10次，反向5至10次。

[雕塑部位] 舒緩頸部與放鬆肩部。

[動作解說] 以此動作為基準，頭部順時針轉圈，再換邊逆時針轉圈（繞一圈為8拍）。

[注意事項] 有五十肩或二頭肌較大塊的人，可微調手肘位置，以肩膀無壓迫感為原則。