

今日頭條 娛樂 國內 生活 國際 NBA精華 健康 美食 鄉民

打破減肥撞牆期！4周微重訓，練出腹肌蘋果臀

早安健康 金峒原（韓國IG瘦身女王）

發布時間 2017年11月27日 PM 4點0分

更新時間 2017年11月24日 PM 7點10分

7

0



【早安健康／金峒原（韓國IG瘦身女王）】 這些都是減重新手們常問姐姐的問題

「峒原姐姐，妳為了變瘦做了什麼運動呢？」



減肥,瘦身,運動

他們說聽說我過度肥胖時做了大量的運動。當時確實體重很誇張，動多少就能收到多少成果，要瘦10公斤、20公斤絕對不困難。看著這個數字我燃起了野心，也決定要更認真運動。窈窕美麗的身段？當時以為很快就會屬於我。總之，經歷了很艱苦的時期，我從原本胖胖的身材，變成擁有一般身材的普通人。

但野心這種東西是無止盡的，總是渴望更美的身材。我當然也希望圓滾滾的身材可以更美，但這次可不一樣。不管再怎麼努力運動、再怎麼控制飲食，體重計依然不動如泰山。

這就是那該死的減·肥·撞·牆·期！！！！

到底為什麼會有這該死的撞牆（停滯）期啊？我跟以前一樣很認真運動啊！理由很簡單，那就是因為「習慣」。減肥初期不管做什麼運動都不習慣，所以稍微動一下就會流汗、就會累，但時間一久，身體就會漸漸習慣運動，做跟之前一樣的動作但卻比較不累。所以如果你連續兩個月以上做強度相似的運動，現在是時候要換了！

給予新的刺激，好好來打造身材吧！

《突破撞牆期的7·7·7微重訓運動》是以我在減肥撞牆期時所做的運動強度為基準規劃的，大家一定要有覺悟喔。跟至今為止的運動方法可是完全不同層次的。如果想說累就中途放棄的話，那最好現在就把書闔上吧。

如果沒有這樣的想法，但現在就該是時候靠運動為自己帶來戲劇性的改變啦！辛苦地流汗運動，感受一下運動帶來的喜悅與勇氣吧。這跟只靠飲食控制瘦下來的身材不同，你的身體會更加結實！健康！美麗！

夢想是不會逃跑的！

會逃跑的只有你自己！

這次不要放棄、不要猶豫不決，一起努力到最後吧！

做好看見4個星期後的自己而大吃一驚的準備！

喔耶～！！

順利跨越減肥撞牆期！下一頁帶您開始瘦出11字腹肌和蘋果臀

4week

M 星期一+ W 星期三+ F 星期五

為了穿比基尼，集中鍛鍊11字腹肌和蘋果臀！

1 身體站直，雙腳打開，距離要比肩膀寬，腳尖向外打開，雙手要撐在背後。



減肥,腹肌,瘦屁股

2 上半身往左移動並慢慢坐下，同時雙手畫一個圓，舉至與肩膀同高，在正面收攏。



減肥,腹肌,瘦屁股



減肥,腹肌,瘦屁股

3 雙手再畫一個圓，收回背後，並慢慢起立。



減肥,腹肌,瘦屁股

4 上半身往右移動並慢慢坐下，同時雙手畫個圓，舉至與肩膀同高，在正面收攏。

熱門

[查看更多](#)

[NBA精華](#) [健康](#) [美食](#) [鄉民](#) [運動](#)



1 宋慧喬吃豆腐減肥 營養師傳授準新



娘上鏡4秘訣
華人健康網

- 2 一定要在Costco買！推薦給小家庭的10大下手食材
良醫健康網
- 3 一天上3次，代表沒宿便很健康？中醫師：錯！這是腸胃「極虛」徵兆...
良醫健康網
- 4 手指是人的第二個大腦！大拇指刺激法的9大好處
健康遠見
- 5 難道是中風？經常手麻、腳麻的人一定要看！這是4種疾病的前兆
良醫健康網
- 6 老婆癌末、老公另找小三，這原本是個悲傷的結局...侯文詠的一句話，...
良醫健康網
- 7 你所知的挑鞋觀念，竟讓你穿出扁平足、足底筋膜炎！
早安健康
- 8 濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較好？
華人健康網
- 9 睡到一半總是驚醒？恐為疾病徵兆
優活健康網
- 10 代謝差、小腹凸...竟因筋膜硬化！畫圈伸展緊實全身線條
早安健康

熱門消息



高血壓的家庭護理建議 | 三高族 高血壓篇17
健談網

更多健康相關文章

查看更多

你所知的挑鞋觀念，竟讓你穿出扁平足、足...
早安健康

濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較...
華人健康網

宋慧喬吃豆腐減肥 營養師傳授準新娘上鏡4...
華人健康網

老婆癌末、老公另找小三，這原本是個悲傷...
良醫健康網

代謝差、小腹凸...竟因筋膜硬化！畫圈伸展...
早安健康

減肥.腹肌.瘦屁股



減肥,腹肌,瘦屁股

5 雙手再畫一個圓收回背後並慢慢起立，這樣做完算一次。



減肥,腹肌,瘦屁股

嵯原 居家健身伸展

ST-1 臥姿拉膝

躺在地板上，單腳膝蓋抬起往胸部方向拉，雙手抱膝，慢慢感受大腿後方肌肉被拉開的感覺。

ST-2 伸腿拉腳踝

躺在地板上，單腳往上抬起，雙手握住腳踝，這時候膝蓋必須維持打直，覺得困難的話上半身可以抬起來。

ST-3 四字伸展

躺在地板上，單腳放在另一隻腳的大腿上，手越過彎曲的那隻腳，扣住伸直那隻腳的大腿後方，往身體的方向推。

本文摘自《突破撞牆期的7·7·7微重訓運動》／金蝸原（韓國IG瘦身女王）／尖端出版社
>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】

延伸閱讀：

- [小腹最容易囤積脂肪！90秒瘦肚操順便練核心](#)
- [每天抬腿5分鐘，三週練出女神的11字腹肌線！](#)
[查看原始文章](#)

7	0
---	---

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。