

# 《14天激瘦! 讓你擁有傲人曲線的肌

## 图书基本信息

书名：《14天激瘦! 讓你擁有傲人曲線的肌力球》

13位ISBN编号：9789869060439

出版时间：2015-2-4

作者：柯怡君

页数：32

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《14天激瘦! 讓你擁有傲人曲線的肌》

## 內容概要

想擁有好身材，絕對能幫助你...

打造性感翹臀、蜜桃臀的祕訣，讓你甩去「辦公臀」！

簡單輕鬆平坦小腹、甩掉大腿贅肉！

不管是站著、坐著，局部瘦身動作，讓你一次擁有！

久坐辦公室的上班族，舒緩肩頸痠痛的方法！

與市場上的肌力球不同之處

肌力球

直徑約12cm左右

約手掌大小，易攜帶，隨時隨地都可做

具有彈性，較容易做「伸展」、「塑形」的肌力訓練

一般市售

直徑15cm

侷限於場地的限制

不夠有彈性，無法有效做伸展相關的肌力訓練

什麼是肌力球？

肌力球的直徑約手掌大小，藉由此球可讓身體有了「著力點」，利用球本身的彈力，讓肌肉來做「伸展」、「塑形」的訓練；當肌肉透過運動的刺激時，便可促進身體的循環，使僵硬、痠痛的肌群獲得改善，再針對想要瘦身的部位做加強塑身！

為什麼要用肌力球？

球的體積小巧不佔空間、彈性十足即使站、坐、躺，都可隨時方便操作。不論在家、辦公室或是任何場所，肌力球馬上成為你專屬隨身的健身工具！

想要局部瘦身或是肌肉痠痛、僵硬時，可利用肌力球做伸展和塑型

『身體健康 = 平衡』就如同飲食，要營養平衡，肌肉也是如此，有力量的肌肉都有需要放鬆的能力，有延展能力的肌肉也一定需要有收縮緊實的特質，才能進而讓我們的全身能屈也能伸。

肌力球影片搶先看：

[http://youtu.be/mDs2rAtW\\_tU](http://youtu.be/mDs2rAtW_tU)

1. 14組簡單動作+1手就能掌握的肌力球，想瘦哪就瘦哪!!

2. 隨時隨地，不侷限於任何空間，坐著、站著、躺著都能用肌力球做簡單伸展。

3. 簡單圖解方法，讓你立即感受肌力球的妙用。

4. 肌力球一日執行表：依照一般大眾的作息時間，來設計的運動組合。

使用者親自體驗心得分享：

許明珠 / 行銷主管

這幾年常使用肌力球，結果在大腿塑形上居然有顯著的效果。當我將肌力球放在大腿之間，並進行縮腹提臀動作時，因為要一直保持球的平衡與穩定，大腿肌肉自然就提供了維持平衡的張力，讓我的大腿曲線更加漂亮！

葉潔雲 / 自營商

使用肌力球持續了將近6年的時間，相較同年齡的朋友，不管在體型或是靈活度上都有著更勝一籌的感覺，甚至連另一伴都很驚訝的說：「哇！妳的手臂不再軟趴趴了！也有肌肉了啊！」相信「持續運動」是非常重要的，要有好的生活品質就要動起來！

許淑娟 / 人事主管

「肌力球」，起初覺得它不就是小朋友常去玩的球池裡的一顆球嗎?但沒想到一次20分鐘，每週規律的運動，它竟然解決了我產後腹部鬆弛、頻尿的問題，也算是小兵立大功。希望大家有機會也能試試看喔！

許若愉 / 平面設計師

一直以來我都很喜歡使用肌力球來做各式局部雕塑。坐在辦公室的時候，夾肌力球，臀線和大腿雕塑會特別明顯，睡前再做最後的拉筋和伸展肌肉，真是全身舒暢啊！在生了兩個小孩之後，仍然讓我保持好身材喔！

# 《14天激瘦! 讓你擁有傲人曲線的肌

# 《14天激瘦! 讓你擁有傲人曲線的肌

## 作者簡介

柯怡君CoKo教練

履歷

澳洲FISAF 國際認證私人教練

Trigger Point Performance Therapy SMRT認證教練

中華民國運動按摩協會APT-E級按摩師認證

C.H.E.K. Institute Exercise Coach認證教練

曾任 澳洲 FitnessFirst健身房私人教練 二年

曾任 澳洲國家認證專業籃球裁判資歷三年

現任 體適能教練

現任 佰樂健自然生活 推廣員

# 《14天激瘦! 讓你擁有傲人曲線的肌

## 書籍目錄

作者序

Chapter 1 你不知道的肌力球，肌力up up!

什麼是肌力球

自我檢視痠痛指數有多高？

Coko老師的經驗分享

Chapter 2 14種肌力球的運動，讓你隨時隨地都能享瘦！

從肩胛骨到手臂的伸展

舒緩前胸、後背的肌群

放鬆肩臂、背部的伸展

肩頸到手臂都能放鬆的伸展

淋巴簡易按摩

膝蓋到小腿的伸展

去除手臂的蝴蝶袖(I)

塑形手臂肌肉線條

去除手臂的蝴蝶袖(II)

強健上臂、胸部的肌群

瘦腹部的塑形運動

凱格爾操

塑形大腿外側肌肉

全身都能運動的曲蹲動作

肌力球一日執行表

Coko的肌力球使用密技

About 肌力球

肌力球檢測報告書

# 《14天激瘦! 讓你擁有傲人曲線的肌

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)