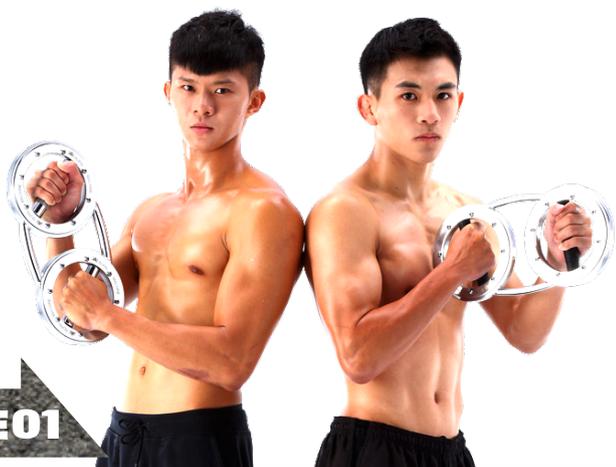


Arms, ABS , Upper BODY 手臂、腹部、上半身訓練動作



動作01

招牌上下360度轉(Speed bag)
三角肌、二頭肌、胸肌 (背肌、核心)

增強手部肌力、修飾手臂線條、讓你上半身塊塊分明！

還可將臂墊拿遠離身體，越遠支撐的力量就越重，同時持續性的轉動需要相當的肌耐力，能訓練到上半身幾乎所有肌群，連核心肌群都得出力。



動作02

水平360度旋轉(Horizontal speed bag)
三角肌、二頭肌、手腕 (胸肌、背肌、核心)

側旋變化、刺激冷門肌肉！（開車時請小心別扭爆方向盤）

透過橫向旋轉，啟動平常較不容易出手部肌肉，強迫二頭肌進行等長收縮。



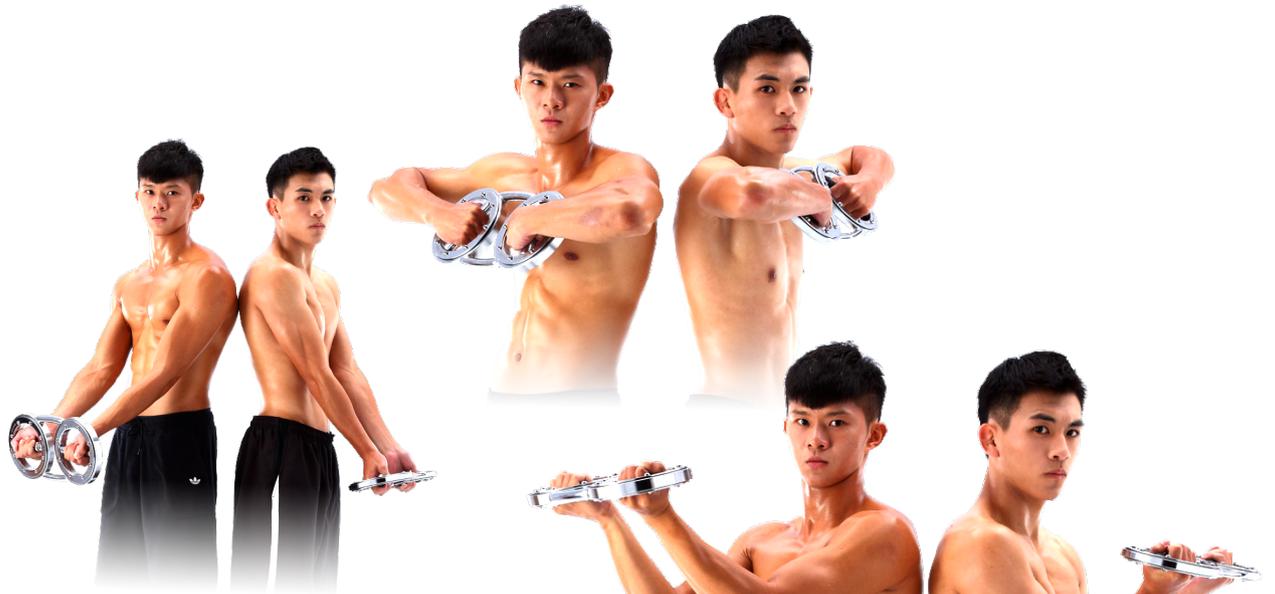
動作03

向上扭轉提舉upright row：三角肌（斜方肌、二頭肌）

強肩、塑背、落枕不再喊靠杯！

提舉向上運用到三角肌力量，同時牽引斜方肌，並依靠二頭肌收縮輔助，鍛鍊黃金身材、倒三角的底部。



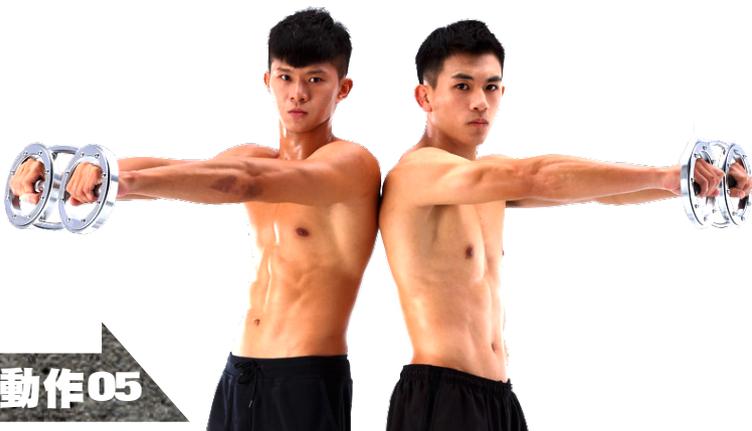


動作04

手腕內翻轉Turnaround
手腕、旋轉肌群（二頭肌、三角肌）

讓手腕變柔軟、握力加倍增、單手就能捏爆榴槤！
（刺傷注意）

強化深層肌群、旋轉肌群、預防手肘傷害！

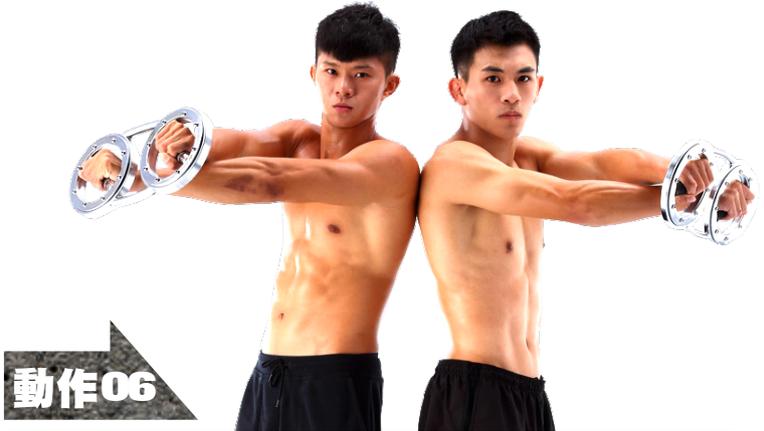


動作05

胸前推旋轉chest press
胸肌、三頭肌（手腕旋轉肌群）

不管你是什麼咖，胸部都會跳恰恰！

塑胸、修飾蝴蝶袖、增強手腕力量！



動作06

胸前平舉半轉Wrist Crossover
三角肌、胸肌（背肌、手腕旋轉肌群）

兄胸兇洵兄嫂擁，每名美妹夢寐魅！

平舉動作能刺激肩膀肌肉，肩膀增厚後、背自然美、胸自然挺、還能增強手腕力量！



動作07

胸前平舉手腕內轉(wrist twist)
手腕旋轉肌群 (三角肌)

管你是滑鼠手、遙控器手、還是iPhone手？
鍛鍊之後都是少林手！

旋轉動作刺激深層肌群，手腕肌力加強後有助於穩定關節，能預防拉傷或扭傷！



往內旋



動作08

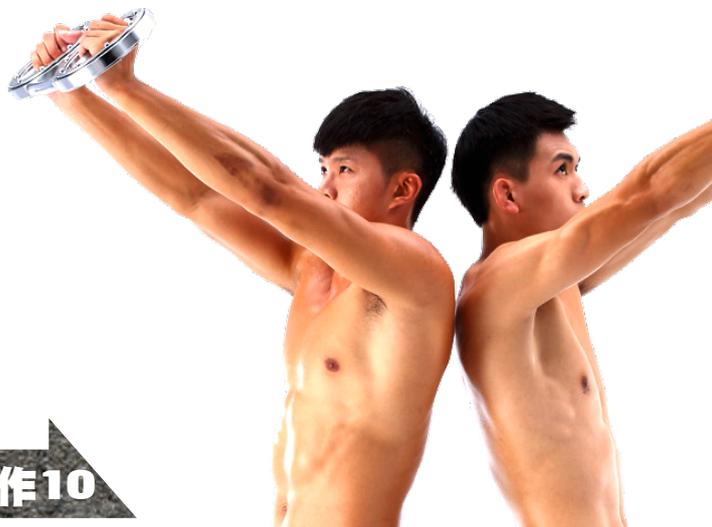
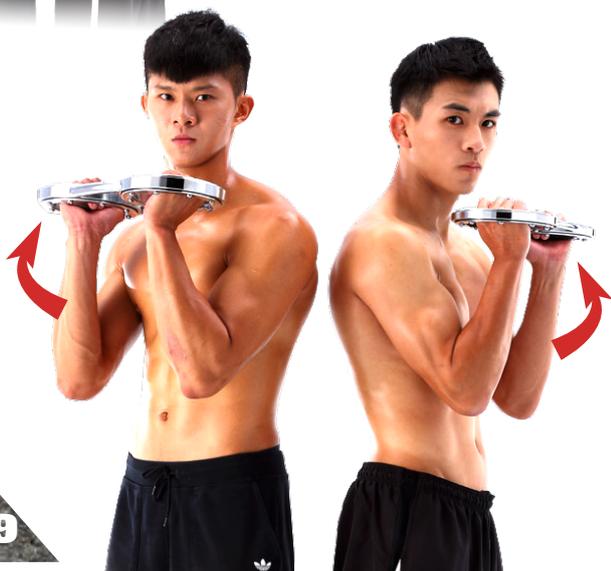
下至上平舉加手腕內轉(Front Delt Raise)
三角肌、二頭肌 (胸肌、手腕旋轉肌群)

厚實肩膀不遺餘力，抬正妹、扛責任、非常給力！
平舉會特別針對前三角肌，能有效加強上手臂力量！



手腕內旋





動作09

二頭彎舉：二頭肌、手腕旋轉肌群(Biceps curl)

穿著合身襯衫，撥個頭髮，啊…衣服爆了！

二頭肌專屬動作、具有同時穩定肘關節與肩關節的效果，還能增加手腕肌群力量！

動作10

頭頂上舉旋轉：三角肌、三頭肌Shoulder press (斜方肌、二頭肌、些許核心)

上身訓練夠扎實，用手走路都行！

上舉動作需要力量保持身體平衡、能訓練到核心及修飾手臂線條！



動作11

雙手三頭肌伸展：三頭肌 (三角肌)
Overhead Triceps Extension

手臂兩片「翅膀」有夠礙眼，三頭肌特訓讓他變順眼

三頭肌專屬、修飾蝴蝶袖，兩手同時施力負荷較低、易穩定！

Back, ABS & LEGS

背部、腹部、腿訓練動作



動作12

Side Bend (Right/Left)側彎：側腹肌（背肌、三角肌）

強化腰部力量，「靠腰」更強，預防閃到腰！

重心維持在中間，利用側腹肌的力量將身體拉起，能緊實腰間肉！



動作13

Triceps Extension(Right/left) 三頭肌伸展
三頭肌（核心）

掰掰袖特訓，讓肌肉線條更明顯，手臂更亮眼！

特別針對三頭肌的訓練，肌肉量提升、力量更強！

動作14

蹲式划船REVERSE GRIP ROW：胸肌、背肌、股四頭肌（核心、三角肌）

馬步蹲的穩，何苦畏艱難？頂天立地、挺胸稱帝！

全身上下肌肉群一次性的啟動，增加各部位肌肉力量，也加強核心肌群讓你更好平衡！





動作15

前負式深蹲Front SQUAT：股四頭肌（核心、腿後肌、臀肌）

上聯：強化深蹲做到老 下聯：氣象膝蓋不再擾 橫批：好！

基本的深蹲動作，能有效刺激腿部肌肉，快速加強身體代謝能力！



動作16

弓步蹲舉Lunge Curl (Right/left)：股四頭肌、腿後肌、臀肌（核心）

緊實腿部肌肉、讓你腳步踏得穩、雨打風吹都不會倒！

修飾腿部線條，尤其是刺激到平常容易忽略的腿後肌、臀肌！



動作17

弓步轉腰Lunge Twist (Right/left)
股四頭肌、腿後肌、臀肌、核心（三角肌）

加強下肢力量，穩定核心肌群、新娘抱更省力！

多了上半身旋轉的動作，增加核心穩定的難度，同時還能鍛鍊到核心深層肌群！

ABS 核心訓練動作

動作18

空中腳踏車+空中挺身Speed Bag Bicycle
腹肌（大腿、二頭、三角）

每天鍛鍊十分鐘，讓你跑得跟飛的一樣！

運用核心肌群力量來穩定身體，同時鍛鍊到大腿與手臂！



動作19

V字仰臥起坐Speed Bag V-UP：腹肌（大腿、三角）前轉+後轉

腹肌線條切八塊，V字動作不能少！

針對腹肌的訓練，因為手與腳需要保持直線，大腿和三角肌也要同時施力，强度高！



動作20

坐姿左右轉動Speed Bag Oblique Twist：核心

腹肌腹肌腹肌人魚線腹肌腹肌腹肌！

維持身體傾斜強化腹肌，旋轉強化側腹肌，整體的核心訓練！





動作21

兩段式仰臥起坐Speed bag PULSE：核心（大腿、三角肌）

一、二、腹肌！三、四、腹肌！一二三四人魚腹肌！

距離遠近增加力矩變化，不容易維持平衡，能刺激核心肌群深層肌肉，也能強化腹肌！