

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 大成報 日期 90. 2. 20 版面 九版

線曲有沒 稱勻身全型板菜

里路卡耗消重著 能功肺心強加

記者 陳君怡／報導

只要一胖就會胖全身、一瘦也會瘦全身的勻稱菜板型身材，是每個女性最害怕面對的身材，沒有前凸後翹、沒有窈窕曲線是身為女性的後一大遺憾，但擁有菜板型身材的女性再也不必擔心，因為現在的健身方法不僅可雕塑玲瓏曲線，更可讓你從此和菜板身材說拜拜。

健身中心教練建議，全身肥胖的女性更是要加強心肺功能訓練，而且訓練必須著重消耗卡路里，一胖就胖全身的女性，身上大多是沒有運動所累積的脂肪，而不是減不下来的肌肉，女性運動燃脂之後，再針對想塑身的部位做訓練，效果才會顯著。

另外，女性也可利用有氧課程燃燒脂肪，再做塑身的重量訓練，想擴胸的女性，可利用啞鈴或擴胸器材，使胸部更為堅挺，想使臀部肌肉結實不鬆垮的女性，跑步機、登階機、臀部訓練機都是塑造臀部肌肉的健身器材，女性只要持之以恆運動，雕塑完美身形絕非夢想。

