



鄭恩地 一天練一部位

韓國女團Apink團員鄭恩地除了舞台魅力十足之外，戲劇表現也非常亮眼，從電視劇處女作《請回答1997》、《那年的冬天風在吹》，到去年主演的《酒鬼都市女

人們》演技備受看好，成功轉型成專業演員。此外，身為女團成員的鄭恩地，為了維持身材，幾年來都持續不懈的堅持運動。作為行程滿檔的藝人，她也常常在自己的Ins-

tagram上晒出自己上健身房運動的照片。鄭恩地的健身秘訣就是每天安排訓練菜單，一天練一個部位，運動前後還會搭配暖身運動，並在休息日靠普拉提緩和繃緊的肌肉。

■鄭恩地身材勻稱。lg@artist_eunji

朴智妍 大腿外展訓練

作為韓國女團T-ara門面擔當的朴智妍不僅顏值逆天，更有167cm身高的絕佳比例，也因為平時有運動鍛煉的習慣，因此身材雖瘦但卻擁有結實的肌肉線條，充分展現了力與美的體態。朴智妍曾在個人Instagram分享做大腿外展訓練機影片，網友們除了驚訝於纖瘦的她訓練重量為82磅，也紛紛讚嘆朴智妍的臀部線條也太美。大腿內收外展訓練機主要能訓練大腿平



■朴智妍打高爾夫球鍛煉身材。
lg@jiyeon2_

時不易鍛煉到的外側線條及內側贅肉，除了練腿之外，也能幫助練出圓翹的臀部線條。

多年來，韓國女星的身材成為不少亞洲女生追求美的指標，擁有螞蟥腰、纖細四肢似乎是成為美女的必然條件，但隨着時代推進，韓國的審美正在走向多元化，紙片人不再是單一美的標配。不少韓國女星越來越喜歡透過健身增肌練出結實的身材線條，健美的體格逐漸打破盲目追求過瘦身材的迷思。不妨看看喜愛健身的韓國女星們分享其鍛煉心得，跟風學做健美女生。 文：思齊

跟韓女星學健身 勿盲目追求過瘦

挾着選美冠軍頭銜的韓國女演員李荷妮，近年因演出電影《雞不可失》、戲劇《ONE THE WOMAN 雙重人生》等作品人氣直升，年初更迎來改編自《風聲》的最新諜戰動作片《幻影》。一直以來都有運動習慣的李荷妮，憑藉勻稱的身材與超自律的自我管理能力，成為「健康女力」的代名詞，即使在懷孕期間她也依舊沒有停止訓練，除了徒步旅行、瑜伽之外，更頂着八個月大的肚子在健身房重訓和劈腿拉筋，完全就是「最狂孕婦」無誤。她喜愛的運動包括重訓、潛水、跑步和徒步旅行，她也曾在節目中公開自己平時的運動菜單，包含側平板式、弓箭步與甩壺鈴深蹲訓練、吊環健身等，可全方位鍛煉手臂、腹部與背部肌肉線條，維持零贅肉的完美體態。

Jessi 堅持三小時訓練

美國長大的「饒舌女王」Jessi從不喜歡自己瘦弱的形象，她喜歡有曲線感的身材，因此每天都堅持三小時的腿部、臀部和腹肌訓練，希望透過這些訓練讓腿部線條變得更結實更好看。Jessi對於自己的身材非常有自信，並強調近年來健康均衡才是流行趨勢，而她的自信也告訴大家不要在乎別人的眼光，做自己最美。

■Jessi以曲線感身材見稱。
lg@jessica_h_o

張允柱 打拳擊高效燃脂



■張允柱身材高挑。
lg@yoonjujang

韓國超模張允柱為美妝節目主持人、各大綜藝節目嘉賓，長期活躍在電視圈。張允柱時常為自己下廚，不過只有控制飲食是無法讓肌肉與體態達到如此完美。她曾經也用過極端節食方法，發現多運動才是最重要的。疫情期間，張允柱受限制活動，後來發現打拳擊是她最好發洩的方式之一，不僅是全身性的運動能高效燃脂外，還能令身心舒暢。另外，張允柱每天最少會安排一個小時訓練，靠重訓來塑造線條與腹肌，並在特殊拍攝前都會加強訓練，讓肌肉更加緊緻。



■李荷妮喜愛健身。
lg@HONEY_LEE32

