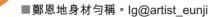




了舞台魅力十足之外,戲劇表現也 非常亮眼,從電視劇處女作《請回 吹》,到去年主演的《酒鬼都市女 檔的藝人,她也常常在自己的Ins-

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 答 1997》、《那年的冬天風在 持續不懈的堅持運動。作為行程滿

韓國女團 Apink 團員鄭恩地除 人們》演技備受看好,成功轉型成 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。



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的影片,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。

Ig@jiyeon2_

時不易鍛煉到的外側線條及內

側贅肉,除了練腿之

翹的臀部線條。

外,也能幫助練出圓

多年來,韓國女 星的身材成爲不少亞洲女生 追求美的指標,擁有螞蟻腰、 纖細四肢似乎是成爲美女的必然 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

張允柱 打拳擊高效燃脂



■張允柱身材高挑。 Ig@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。



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,憑藉匀稱的身材與超自律 的自我管理能力,成爲「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 等,可全方位鍛煉手臂、腹部 健身等 與背部肌肉線條,維持零贅 肉的完美體態 Jessi 堅持三小房 美國長大 的「饒舌女王」Jessi 從不 喜歡自己瘦弱的形象,她 作。 ■李荷妮喜愛健身。 Ig@HONEY LEE32 乎別人的眼光[,]做自己最美

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

■Jessi以曲線感身材見稱 lg@jessicah_o