

文章篇名：14 招 降低桿數速成招術

動作 1：右腳站在凳子上，手拿啞鈴

動作 2：兩腳都站在凳子上

動作 3：手拿啞鈴往前舉，右腳往前上彎前蹲

動作 4：半蹲兩手拿啞鈴

動作 5：躺下，肚子壓著枕頭，頭抬起來，手交叉放在背後

動作 6：躺在床上，半仰臥起坐，手向前伸碰膝蓋

動作 7：坐在椅子上，雙手拉彈力繩

動作 8：左手靠著桌子，右手拿啞鈴，往上舉

動作 9：雙手拿啞鈴，平舉雙手

動作 10：右手反手拿啞鈴，屈肘

動作 11：右手拿啞鈴，後伸向上舉

動作 12：坐在椅子上，手平握啞鈴，手彎起來

動作 13：坐著，手水平握啞鈴，向上彎

文章篇名：肌力訓練

1. 動作 1：伏牆挺身 (訓練前胸、上背、肩膀及手臂的肌肉群)
2. 動作 2：半蹲 (訓練大腿前、後側及臀部肌肉群)