TLS® WEIGHT LOSS SOLUTION

TLS 30日快速啟動組合
運動指南

#FINDYOURFIT
#TLSJUMPSTART

hk.tlsSlim.com

運動對於維持長遠健康與活力，以及達成減重目標至關重要

運動不僅僅包括帶氧運動（如跑步、步行、帶氧健身操或小組運動班、健身單車班、太空漫步機、游泳、划艇機、踏單車），亦包括重量與阻力訓練。事實上，增加肌肉確實能開始重塑你的身體，讓你的身體變得結實、健美、富有活力！然而可惜的是，隨著年齡增長，肌肉量會逐漸流失。肌肉對骨骼具有保護作用，我們應該盡力保護並保留我們的肌肉。肌肉亦主導著我們的代謝。我們擁有的瘦肌肉越多，減重效果就會越好！

適當的健身非常重要！將其安排到你的每日與每週生活當中，一定要加入重量與帶氧運動！

以下已提供的運動時間表是將健身融入你生活日程的好方法！

此運動時間表專為健身新手及中階人士打造，但在開始時，你需要縮短運動時間，或者選擇一日進行帶氧運動，接著下一日進行重量訓練，這都沒有問題！關鍵在於，這是你的旅程，邁出第一步最重要！如果你已經是健身專家、運動員或已建立一套良好的健身方案，堅持下去 — 在TLS®30日快速啟動組合的幫助下改變你的飲食，你將會看到你在運動表現、復原、減重、減脂及圍度縮減方面的明顯進步！

進行任何運動計劃前，請先諮詢你的醫護人員。如果你在運動時感到虛弱無力、頭暈目眩、疼痛或呼吸急促，應該立刻停止運動，並且向醫生或醫護人員諮詢。如果你的醫生或醫護人員提出反對意見，請勿再開始進行這項計劃。

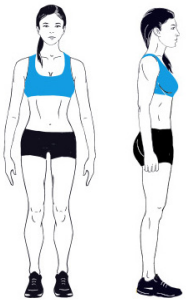
提示

1. 如果你是健身新手，我們強烈推薦你聘請一位授證的私人健身教練，即使只有幾個課堂環節也好。私人健身教練會幫助你制定達成目標的日程計劃，為你示範如何正確地進行每項運動，你甚至可以學到更多的訓練方法！本文中的教學圖片主要使用徒手訓練或啞鈴，而許多健身房都提供多種重量與阻力訓練器械，針對每一組肌肉群，而且容易使用！

2. 計算目標心率可使你更有效地透過運動打造健康曲線！最高心率是指運動時你每分鐘可達到的心跳。用220減去你的年齡即可算出你的最大心率。為了在運動時達到目標心率，你應該嘗試保持心率在你最高心率的50%（初級）與85%（高級）之間。

3. HIIT高強度間歇訓練可使較短時間的健身運動更有成效。花幾小時在跑步機上的日子已過時了；通過HIIT高強度間歇訓練，短時間健身可迅速啟動你的身體。無論你是高級的健身達人還是初階新手，都可以進行HIIT高強度間歇訓練。例如，一位新手做30分鐘的帶氧運動，例如步行，在30分鐘內，先以其正常速度行走1分鐘，然後快走1分鐘，如此反復交替進行。高階者或可先慢跑1分鐘，然後全速快跑30秒，依次交替進行30分鐘。重點：HIIT高強度間歇訓練幾乎可用於所有運動項目！

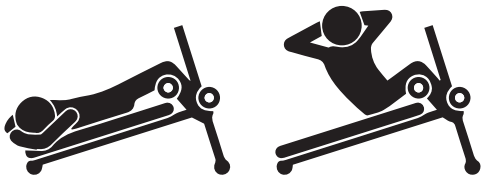
TLS® WEIGHT LOSS SOLUTION

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
 **拍下運動「前」照片並測量身體體圍數字**			1 **第1階段開始** •不加入運動 •15–30分鐘輕鬆步行	2 **第1階段** •不加入運動 •15–30分鐘輕鬆步行	3 **第1階段** •不加入運動 •15–30分鐘輕鬆步行	4 **第1階段** •不加入運動 •15–30分鐘輕鬆步行
5 **第1階段** • 不加入運動 • 15–30分鐘輕鬆步行	6 **第1階段** • 不加入運動 • 15–30分鐘輕鬆步行	7 **第1階段** • 不加入運動 • 15–30分鐘輕鬆步行	8 **第2階段開始** • 30分鐘帶氧運動 • 20分鐘重量訓練(背部)	9 **第2階段** • 35分鐘帶氧運動 • 20分鐘重量訓練(胸部)	10 **第2階段** • 嘗試一個新的運動課程！或者做些你平日不常做的項目，至少30分鐘。	11 **第2階段** • 不加入運動(除非你想要鍛煉)
12 **第2階段** • 30分鐘帶氧運動 • 30分鐘重量訓練(腿部)	13 **第2階段** • 35分鐘帶氧運動 • 20分鐘重量訓練(二頭肌)	14 **第2階段** • 30分鐘帶氧運動 • 30分鐘重量訓練(肩部與腹部)	15 **第2階段** • 不加入運動	16 **第2階段** •嘗試一個新的運動課程！或者做些你平日不常做的項目，至少30分鐘。	17 **第2階段** • 40分鐘重量訓練(三頭肌、胸部、腹部)	18 **第2階段** • 不加入運動
19 **第2階段** • 30分鐘帶氧運動 • 30分鐘重量訓練(背部)	20 **第2階段** • 35分鐘帶氧運動 • 20分鐘重量訓練(腿部)	21 **第2階段** • 30分鐘帶氧運動 • 30分鐘重量訓練(肩部與腹部)	22 **第2階段** • 不加入運動	23 **第2階段** • 40分鐘重量訓練(二頭肌與三頭肌)	24 **第2階段** • 35分鐘帶氧運動 • 20分鐘重量訓練(胸部與腹部)	25 **第2階段** • 30分鐘帶氧運動 • 30分鐘重量訓練(背部)
26 **第2階段** • 不加入運動	27 **第2階段** • 嘗試一個新的運動課程！或者做些你平日不常做的項目，至少30分鐘。	28 **第2階段** •40分鐘重量訓練(全身)	29 **第2階段** • 30分鐘帶氧運動 • 30分鐘重量訓練(腿部與小腹)	30 **你成功了！** • 拍攝運動「後」照片並測量身體體圍數字 • 分享你的成功：tls@markethongkong.com.hk TLS®		

腹肌訓練

捲腹機

擺臂揮錘

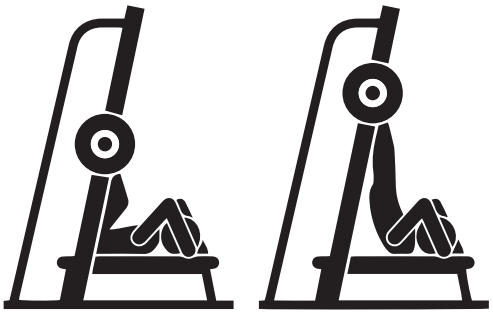


長凳仰臥起坐

負重仰臥起坐

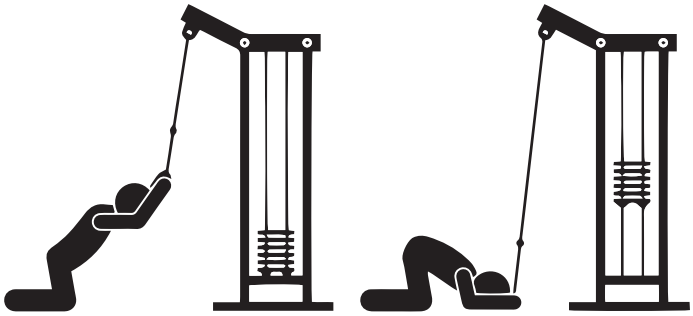
啞鈴V–坐姿拳擊

槓鈴健腹輪

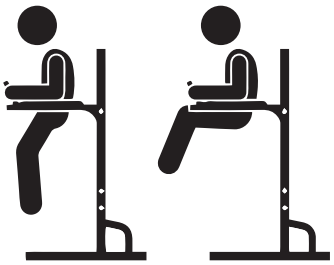


史密斯架提臀

奧蒂斯仰臥起坐

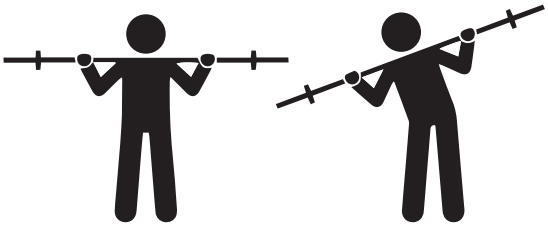


滑輪捲腹



平行桿支撐抬膝提臀

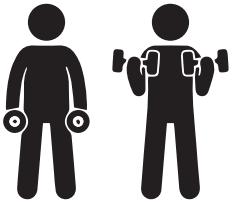
側屈單臂推舉



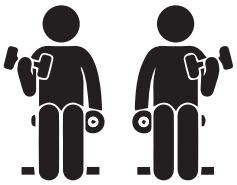
槓鈴體側屈

手臂訓練

啞鈴交替二頭肌彎舉

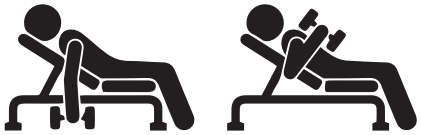

二頭肌彎舉

單臂啞鈴三頭肌屈伸

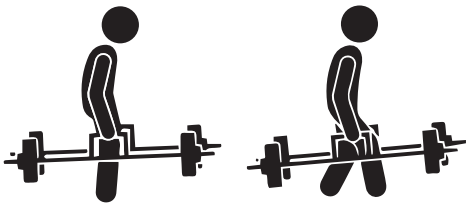

坐姿啞鈴交替彎舉

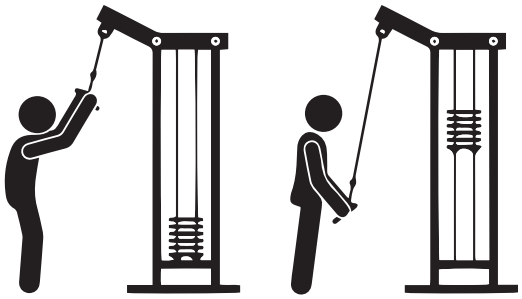
站姿啞鈴三頭肌屈伸

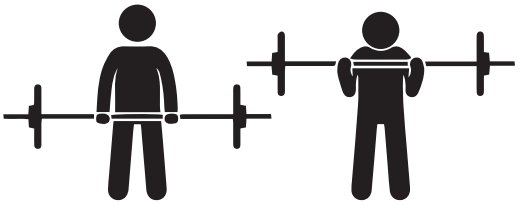
單臂啞鈴划船


上斜錘式彎舉

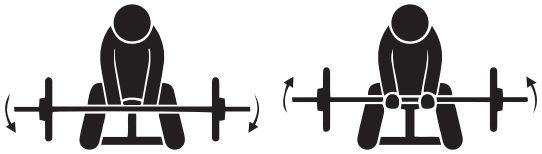
坐姿單臂啞鈴彎舉

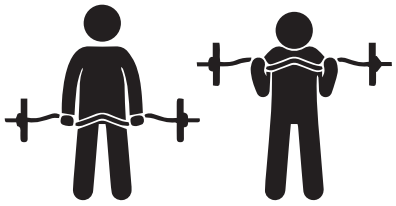

農夫行走

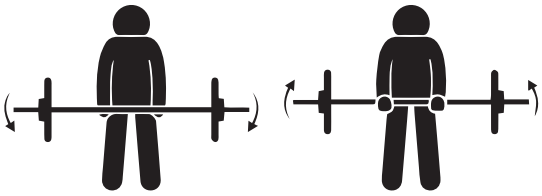

三頭肌下壓


槓鈴彎舉

負重平凳臂屈伸


腕彎舉


曲柄槓鈴彎舉


槓鈴背後腕彎舉

肩部與頸部訓練

側至前平舉

單臂啞鈴過頂

站姿啞鈴推舉

站姿交替啞鈴推舉

上斜啞鈴前平舉

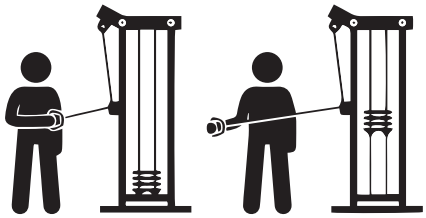
坐姿啞鈴推舉

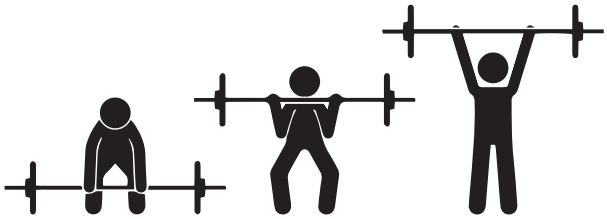
坐姿頸圈頸部後拉

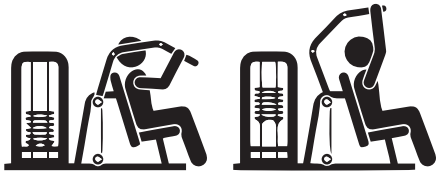
槓鈴片開車

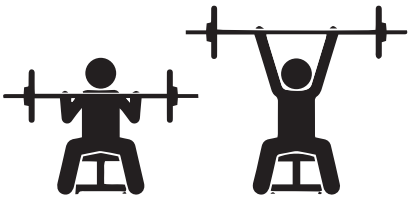
俯臥負重前仰

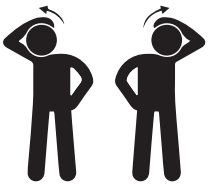
仰臥負重後仰

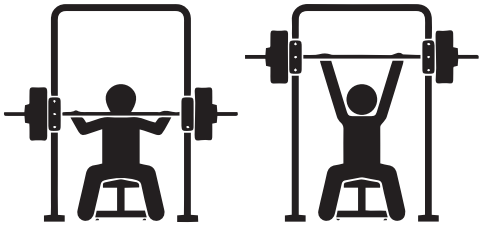

繩索外旋


挺舉


肩推器肩推

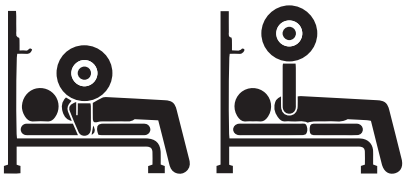

坐姿槓鈴推舉

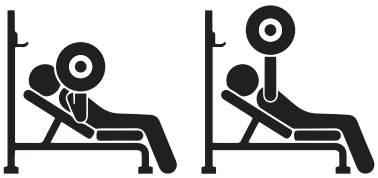

頸側伸展

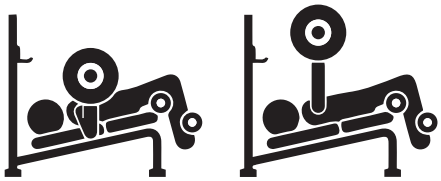

史密斯機肩推

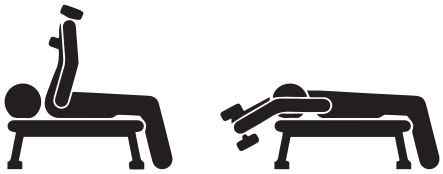
單臂直線推

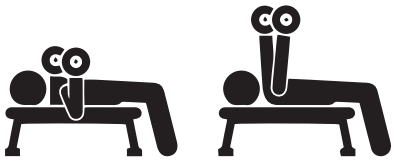
胸部訓練

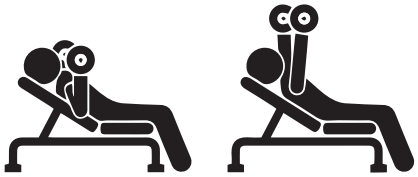

槓鈴臥推


上斜槓鈴臥推

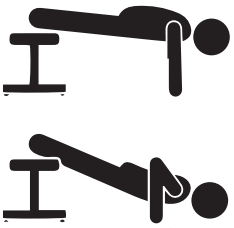

下斜槓鈴臥推

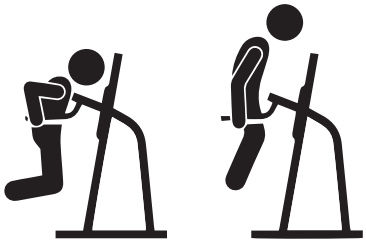

啞鈴仰臥屈臂上拉

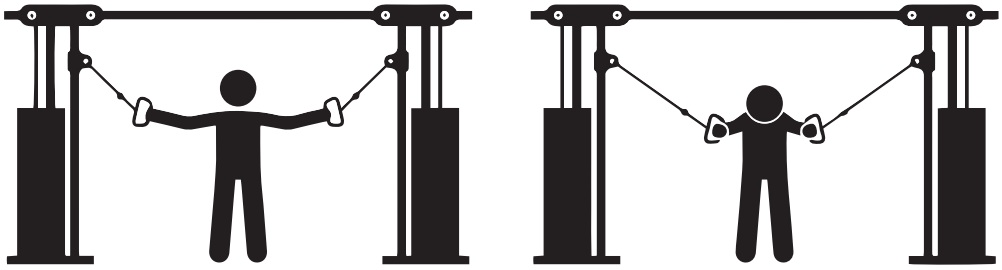

平躺啞鈴推舉

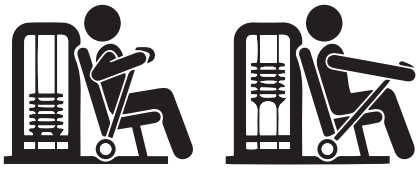

上斜啞鈴推舉

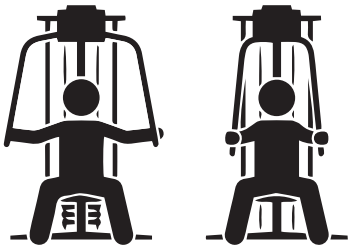
上斜伏地挺身


下斜伏地挺身

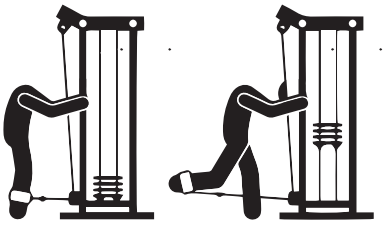

雙杠臂屈伸

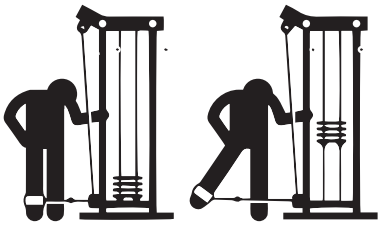

繩索夾胸

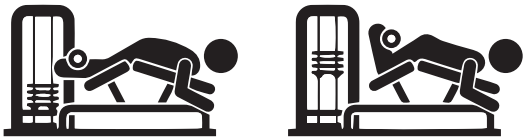

器械推胸


蝴蝶機夾胸

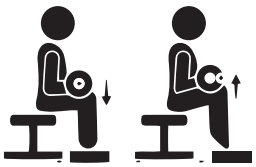
腿部訓練

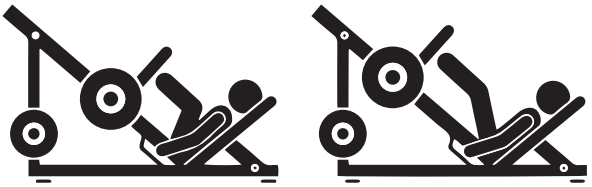

單腿繩索後抬腿

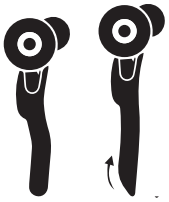

繩索臀外展

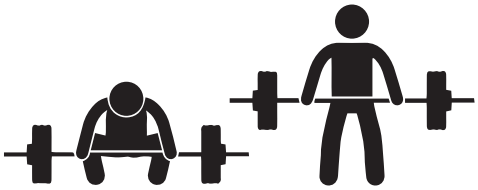

俯臥腿彎舉

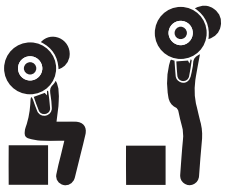
大腿外展

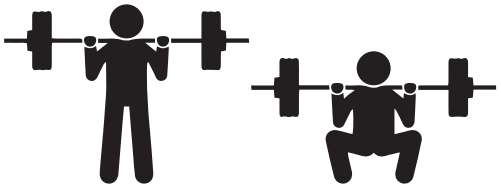

坐姿啞鈴提踵


腿部推舉


站姿槓鈴提踵


抓舉硬拉


箱式深蹲


槓鈴全蹲

壺鈴手槍式深蹲

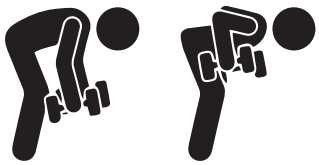
輪胎翻轉訓練

槓鈴臀橋

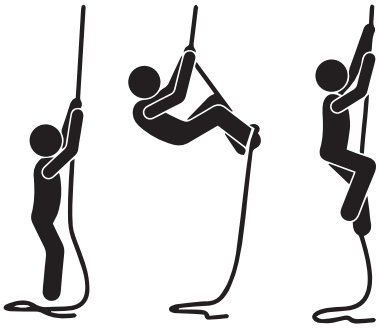
臀大肌–腿繩肌提升

背部訓練

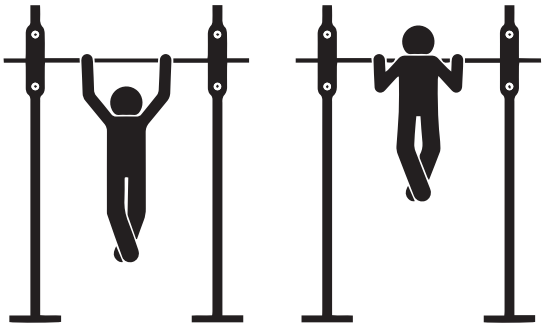
壺鈴單臂划船



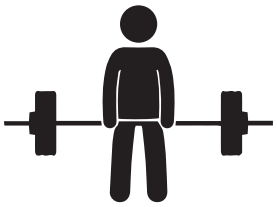
啞鈴俯身划船



爬繩



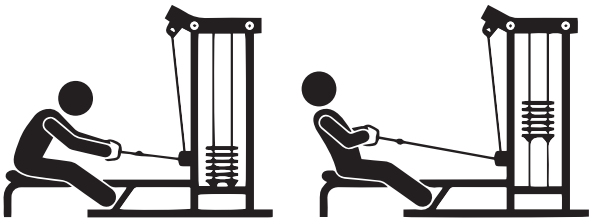
引體上升



硬舉

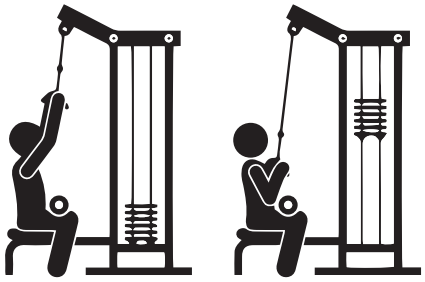
上斜啞鈴划船

T槓划船



坐姿繩索划船

滑輪下拉



V形槓下拉 散彈槍划船

散彈槍划船

備註

Transitions Lifestyle System®
/tlsmhk
@tlsweightloss
@tlsweightloss
/tlsweightlosssolution