

gotrim™

全新生活™ 30天啟動窈窕  
運動指南

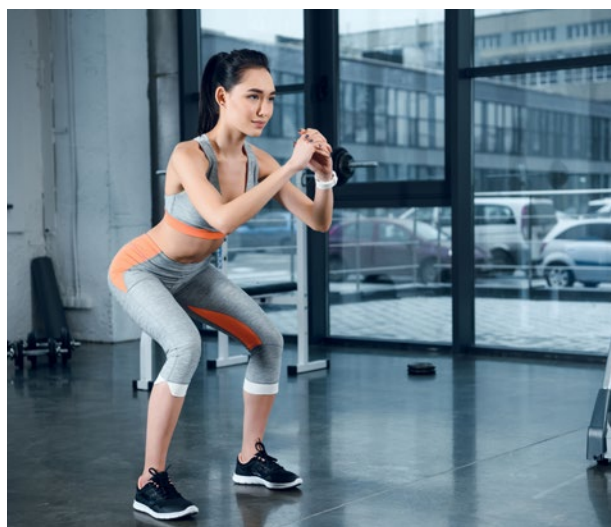
## 運動對於維持長期健康與窈窕至關重要

運動不僅僅包括心肺訓練（如跑步、走路、有氧運動或小組運動課程、飛輪課程、滑步機、游泳、划船機、騎單車），亦包括重量與阻力訓練。事實上，增加肌肉確實可以開始重塑您的身體，讓您的身體變得精實、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。我們擁有的肌肉越多，健康管理效果就會越好！

適當的健身非常重要！將其安排到您的每日與每週生活當中，一定要加入重量與心肺訓練！

運動行事曆是將健身融入您生活常規的良好途徑！（雖然您可以看到我們是在週三開始我們的全球「週三測量體重日」，但如果您選擇另外一天開始也沒關係 — 只需調整您的行事曆！）

此運動行事曆專為健身新手及中階人士打造，但如果您需要減少剛開始的運動時間，或者選擇一日進行心肺訓練，下一日進行重量訓練，這都沒有問題！關鍵在於，這是您的旅程，邁出第一步最重要！如果您已經是健身達人、運動員或已建立起一套良好的健身方案，堅持下去！



進行任何運動計畫前，請先諮詢您的醫護人員。如果您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，並且向醫師或醫護人員諮詢。如果您的醫師或醫護人員提出反對意見，請勿再開始進行這項計畫。



# 小技巧

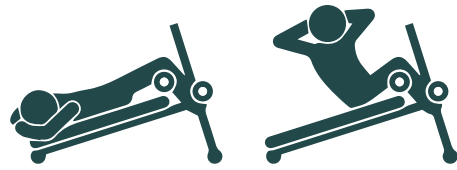
1. 如果您是健身新手，我們強烈推薦您聘請一位經過認證的私人健身教練，即使只有幾次課程也好。私人健身教練會幫助您制定計畫，為您示範如何正確地進行每項運動，您甚至可以學到更多的運動方法！本指南中的圖片主要使用自由重量器材(free weights)或啞鈴，而許多健身房都提供多種重量與阻力訓練器材，針對不同肌肉群而且容易使用！
2. 計算目標心率可使您更有效地透過運動打造健康窠窠！最大心率是指運動時您每分鐘可達到的心跳。用220減去您的年齡即可算出您的最大心率。為了在運動時達到目標心率，您應該嘗試將心率保持在您最大心率的50% (初階新手) 與85% (進階) 之間。
3. 高強度間歇訓練(HIIT)可使短時間的健身運動更有成效。花幾個小時在跑步機上的日子已成往事了；透過高強度間歇訓練，短時間健身可迅速啟動您的身體。無論您是進階的健身達人還是初階新手，都可以進行高強度間歇訓練。舉例來說，一位新手做30分鐘的心肺訓練，例如走路，在30分鐘內，先以其正常速度行走1分鐘，然後快走1分鐘，如此反覆交替進行。進階者或可先慢跑1分鐘，然後全速快跑30秒，依次交替進行30分鐘。重點：高強度間歇訓練幾乎可用於所有運動項目！

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
<p>拍下「開始前」照片並測量身體各項數值</p>			<p>1</p> <p><b>第1階段 開始</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> <li>輕量級 15-30分鐘 走路</li> </ul>	<p>2</p> <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> <li>輕量級 15-30分鐘 走路</li> </ul>	<p>3</p> <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> <li>輕量級 15-30分鐘 走路</li> </ul>	<p>4</p> <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> <li>輕量級 15-30分鐘 走路</li> </ul>
<p>5</p> <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> <li>輕量級 15-30分鐘 走路</li> </ul>	<p>6</p> <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> <li>輕量級 15-30分鐘 走路</li> </ul>	<p>7</p> <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> <li>輕量級 15-30分鐘 走路</li> </ul>	<p>8</p> <p><b>第2階段 開始</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30分鐘 心肺訓練</li> <li>20分鐘 重量訓練 (背部)</li> </ul>	<p>9</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>35分鐘 心肺訓練</li> <li>20分鐘 重量訓練 (胸部)</li> </ul>	<p>10</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>嘗試一個新的運動課程！或者做些您平時不常做的項目，至少30分鐘。</li> </ul>	<p>11</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動 (除非您想要運動)</li> </ul>
<p>12</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30分鐘 心肺訓練</li> <li>30分鐘 重量訓練 (腿部)</li> </ul>	<p>13</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>35分鐘 心肺訓練</li> <li>20分鐘 重量訓練 (二頭肌)</li> </ul>	<p>14</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30分鐘 心肺訓練</li> <li>30分鐘 重量訓練 (肩部與腹部)</li> </ul>	<p>15</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> </ul>	<p>16</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>嘗試一個新的運動課程！或者做些您平時不常做的項目，至少30分鐘。</li> </ul>	<p>17</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>40分鐘 重量訓練 (肱三頭肌、胸部、腹部)</li> </ul>	<p>18</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> </ul>
<p>19</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30分鐘 心肺訓練</li> <li>30分鐘 重量訓練 (背部)</li> </ul>	<p>20</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>35分鐘 心肺訓練</li> <li>20分鐘 重量訓練 (腿部)</li> </ul>	<p>21</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30分鐘 心肺訓練</li> <li>30分鐘 重量訓練 (肩部與腹部)</li> </ul>	<p>22</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> </ul>	<p>23</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>40分鐘 重量訓練 (肱二頭肌與肱三頭肌)</li> </ul>	<p>24</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>35分鐘 心肺訓練</li> <li>20分鐘 重量訓練 (胸部與腹部)</li> </ul>	<p>25</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30分鐘 心肺訓練</li> <li>30分鐘 重量訓練 (背部)</li> </ul>
<p>26</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無運動</li> </ul>	<p>27</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>嘗試一個新的運動課程！或者做些您平時不常做的項目，至少30分鐘。</li> </ul>	<p>28</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>40分鐘 重量訓練 (全身)</li> </ul>	<p>29</p> <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>30分鐘 心肺訓練</li> <li>30分鐘 重量訓練 (腿部與小腹)</li> </ul>	<p>30</p> <p><b>您成功了！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>拍攝「結束後」照片並測量身體各項數值</li> <li>分享您的見證(前後照片、心得及數值)： GoTrim@markettaiwan.com.tw</li> </ul>		

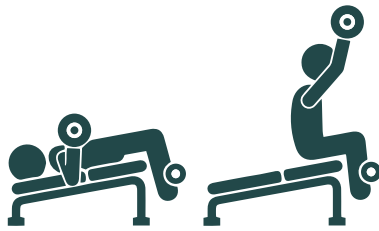
# 腹部訓練



捲腹機



斜板仰臥起坐



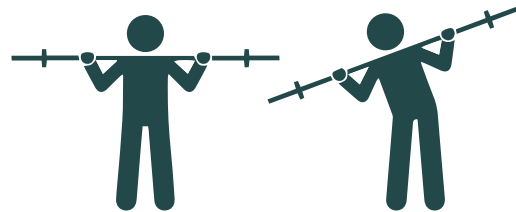
負重仰臥起坐



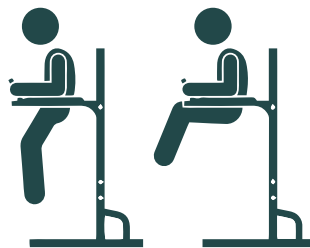
啞鈴V-坐姿直拳刺拳



奧蒂斯仰臥起坐

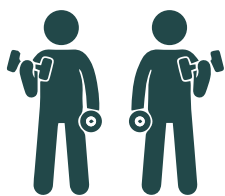


槓鈴體側屈

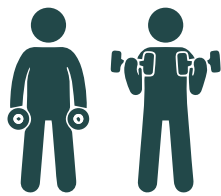


平行桿支撐抬膝捲腹

## 臂部訓練



啞鈴交替肱二頭肌彎舉



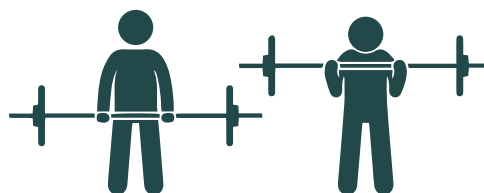
肱二頭肌彎舉



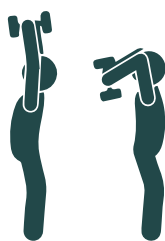
單臂啞鈴肱三頭肌屈伸



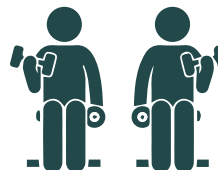
坐姿單臂啞鈴彎舉



槓鈴彎舉



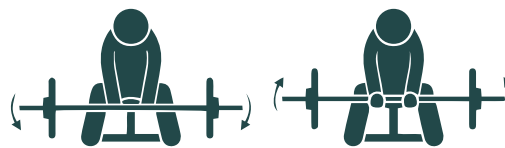
站姿啞鈴肱三頭肌屈伸



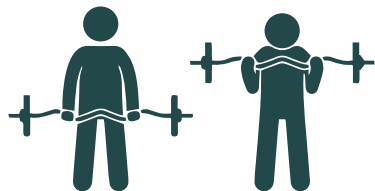
坐姿啞鈴交替彎舉



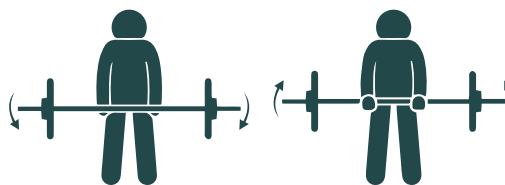
負重平凳臂屈伸



腕彎舉



曲柄槓鈴彎舉



槓鈴背後腕彎舉

# 肩部與頸部訓練



啞鈴肩側舉



啞鈴單臂肩上推舉



啞鈴肩上推舉



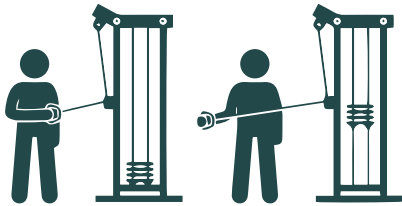
槓鈴片開車



頸側伸展



坐姿啞鈴肩上推舉



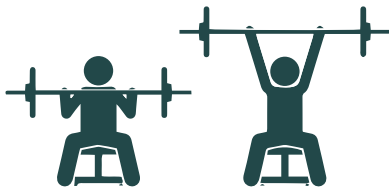
繩索肩部外旋



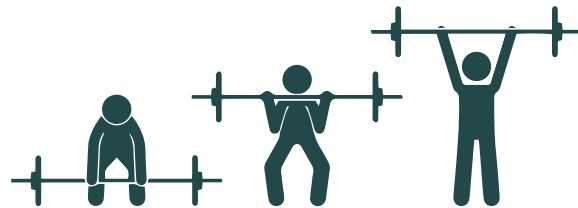
上斜啞鈴肩前平舉



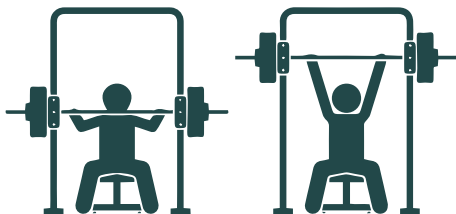
肩上推舉機



坐姿槓鈴肩上推舉



挺舉

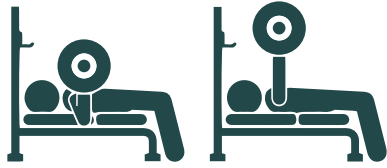


史密斯機肩推

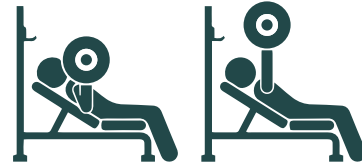


單臂直線推

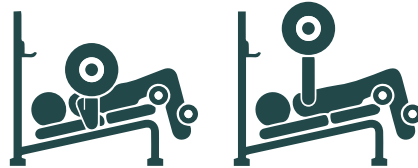
# 胸部訓練



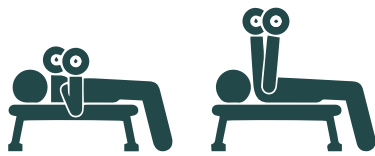
槓鈴臥推



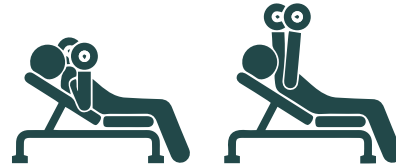
上斜槓鈴臥推



下斜槓鈴臥推



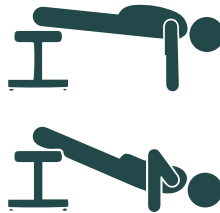
平躺啞鈴推舉



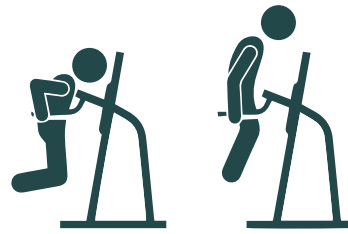
上斜啞鈴推舉



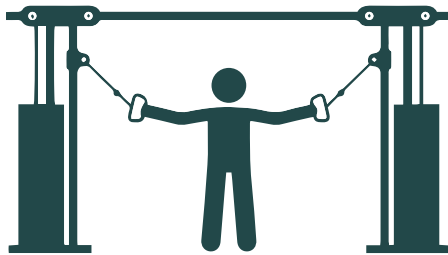
上斜伏地挺身



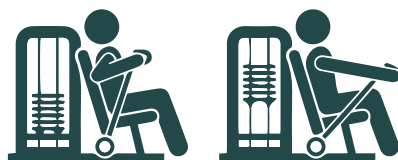
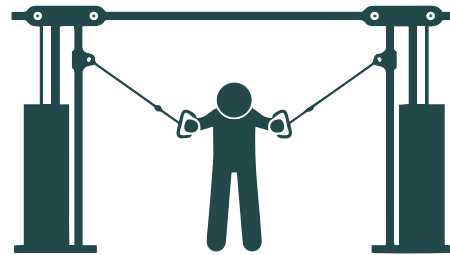
下斜伏地挺身



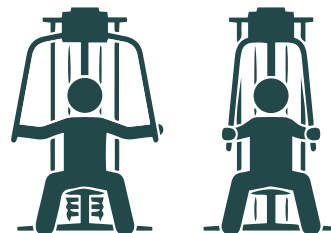
雙杠臂屈伸



繩索飛鳥



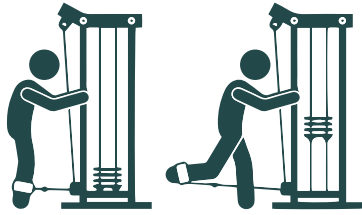
胸椎機



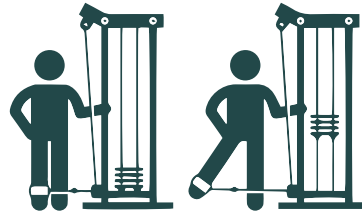
蝴蝶機夾胸



## 臀部/腿部訓練



單腿繩索後抬腿



繩索臀外展



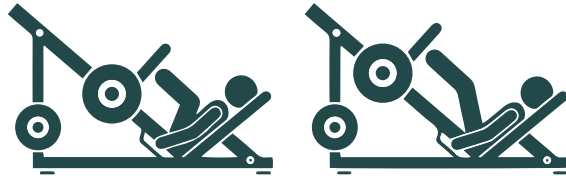
俯臥腿後彎舉



大腿內收



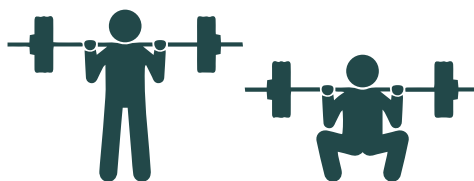
坐姿啞鈴提踵



腿部推舉



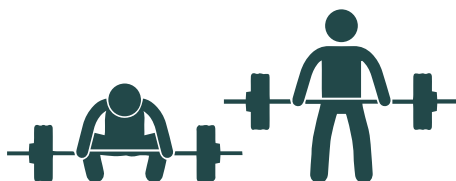
箱式槓鈴深蹲



硬舉



壺鈴單腳深蹲



硬舉



槓鈴臀部橋式

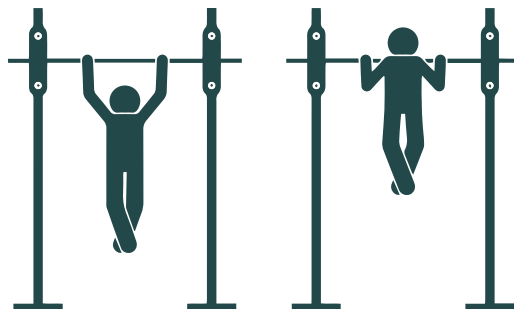
## 背部訓練



壺鈴單臂划船



啞鈴俯身划船



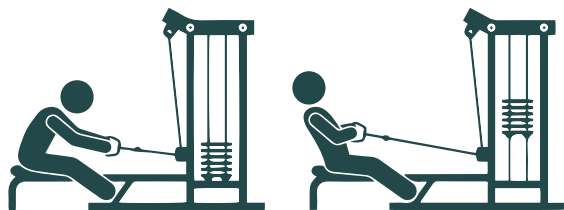
引體向上



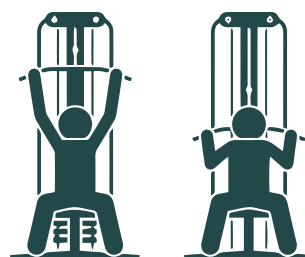
上斜啞鈴划船



T槓划船



坐姿繩索划船



滑輪下拉



滑輪單手划船



單臂啞鈴划船





gotrim™



#FINDYOURFIT  
tw.GoTrim.com