

 TLS® WEIGHT LOSS  
SOLUTION

# TLS 30日快速啟動組合 運動指南



#FINDYOURFIT  
#TLSJUMPSTART

[hk.tlsSlim.com](http://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。

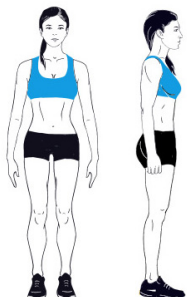




# 提示

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！



| 週日                                                                                                                     | 週一                                                                                                                      | 週二                                                                                                                        | 週三                                                                                                                            | 週四                                                                                                                                                                                                                           | 週五                                                                                                                        | 週六                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>拍下運動「前」照片並測量身體體圍數字</p>            |                                                                                                                         |                                                                                                                           | <p><b>第1階段</b><br/>開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> <li>• 15–30分鐘<br/>輕鬆步行</li> </ul>               | <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> <li>• 15–30分鐘<br/>輕鬆步行</li> </ul>                                                                                                                     | <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> <li>• 15–30分鐘<br/>輕鬆步行</li> </ul>                  | <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> <li>• 15–30分鐘<br/>輕鬆步行</li> </ul>               |
| <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> <li>• 15–30分鐘<br/>輕鬆步行</li> </ul>               | <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> <li>• 15–30分鐘<br/>輕鬆步行</li> </ul>                | <p><b>第1階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> <li>• 15–30分鐘<br/>輕鬆步行</li> </ul>                  | <p><b>第2階段</b><br/>開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 20分鐘<br/>重量訓練<br/>(背部)</li> </ul> | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 20分鐘<br/>重量訓練<br/>(胸部)</li> </ul>                                                                                                       | <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！或者做些你平日不常做的項目，至少30分鐘。</li> </ul>                   | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動<br/>(除非你想要鍛煉)</li> </ul>                             |
| <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 30分鐘<br/>重量訓練<br/>(腿部)</li> </ul> | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 20分鐘<br/>重量訓練<br/>(二頭肌)</li> </ul> | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 30分鐘<br/>重量訓練<br/>(肩部與腹部)</li> </ul> | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> </ul>                                                  | <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！或者做些你平日不常做的項目，至少30分鐘。</li> </ul>                                                                                                                      | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40分鐘<br/>重量訓練<br/>(三頭肌、胸部、腹部)</li> </ul>                      | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> </ul>                                           |
| <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 30分鐘<br/>重量訓練<br/>(背部)</li> </ul> | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 20分鐘<br/>重量訓練<br/>(腿部)</li> </ul>  | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 30分鐘<br/>重量訓練<br/>(肩部與腹部)</li> </ul> | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> </ul>                                                  | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40分鐘<br/>重量訓練<br/>(二頭肌與三頭肌)</li> </ul>                                                                                                                           | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 35分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 20分鐘<br/>重量訓練<br/>(胸部與腹部)</li> </ul> | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 30分鐘<br/>重量訓練<br/>(背部)</li> </ul> |
| <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 不加入運動</li> </ul>                                           | <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！或者做些你平日不常做的項目，至少30分鐘。</li> </ul>                 | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40分鐘<br/>重量訓練<br/>(全身)</li> </ul>                             | <p><b>第2階段</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30分鐘<br/>帶氧運動</li> <li>• 30分鐘<br/>重量訓練<br/>(腿部與小腹)</li> </ul>     | <p><b>你成功了！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 拍攝運動「後」照片並測量身體體圍數字</li> <li>• 分享你的成功：tls@markethongkong.com.hk</li> </ul>  |                                                                                                                           |                                                                                                                        |



## 腹肌訓練



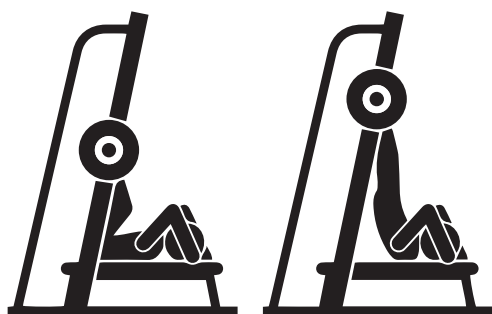
捲腹機



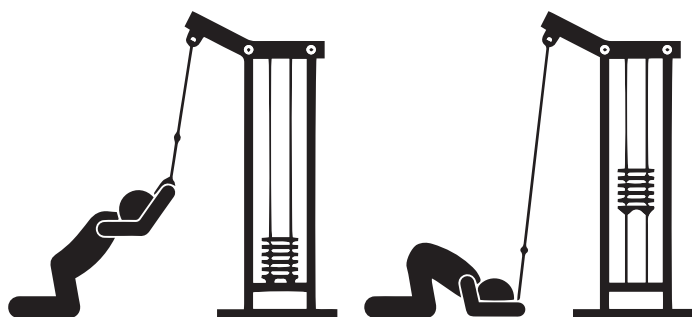
長凳仰臥起坐



負重仰臥起坐



史密斯架提臀



滑輪捲腹



側屈單臂推舉



擺臂揮錘



啞鈴V-坐姿拳擊



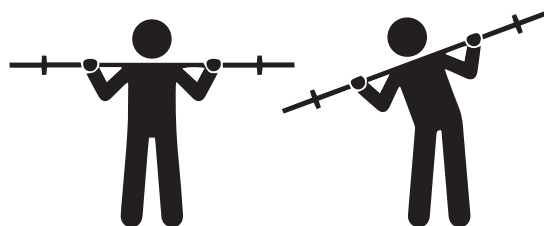
槓鈴健腹輪



奧蒂斯仰臥起坐



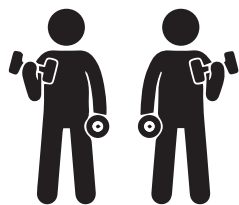
平行桿支撐抬膝提臀



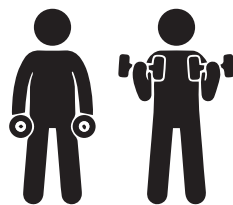
槓鈴體側屈



## 手臂訓練



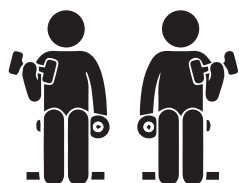
啞鈴交替二頭肌彎舉



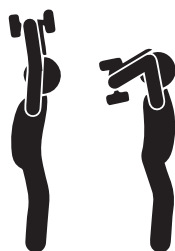
二頭肌彎舉



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



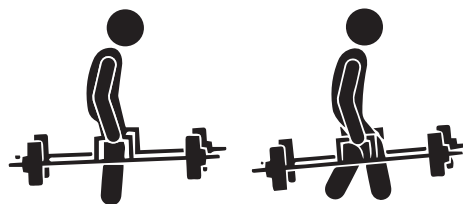
坐姿單臂啞鈴彎舉



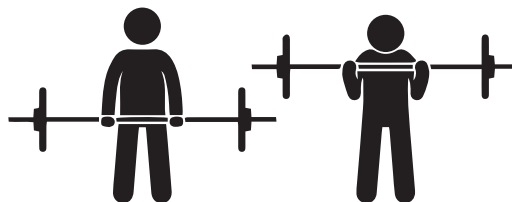
上斜錘式彎舉



三頭肌下壓



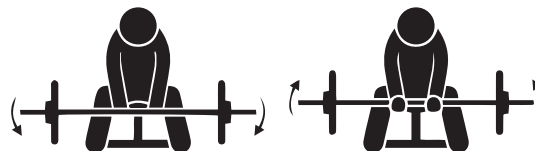
農夫行走



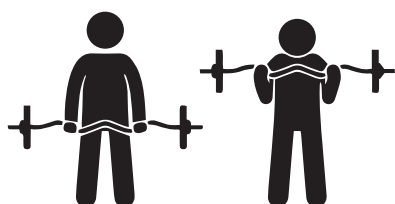
槓鈴彎舉



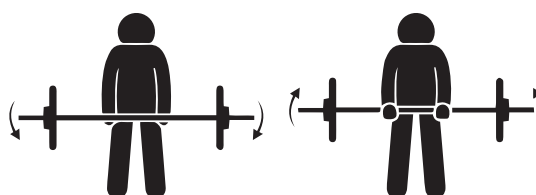
負重平凳臂屈伸



腕彎舉



曲柄槓鈴彎舉



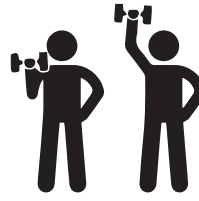
槓鈴背後腕彎舉



## 肩部與頸部訓練



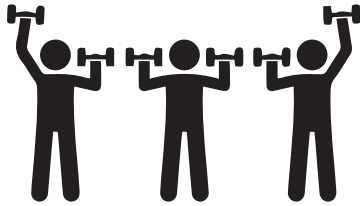
側至前平舉



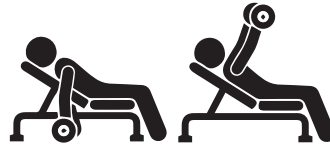
單臂啞鈴過頂



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



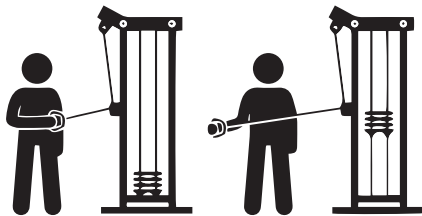
槓鈴片開車



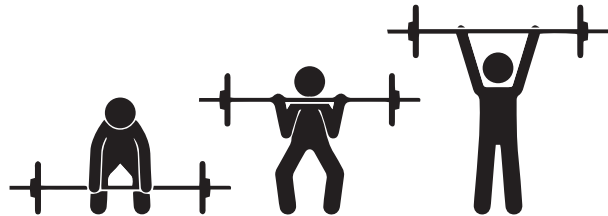
俯臥負重前仰



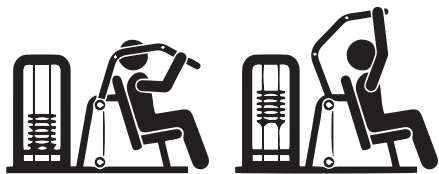
仰臥負重後仰



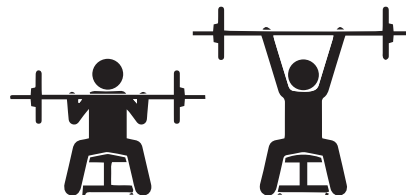
繩索外旋



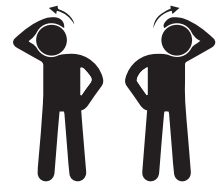
挺舉



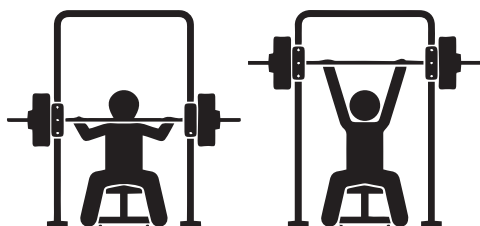
肩推器肩推



坐姿槓鈴推舉



頸側伸展

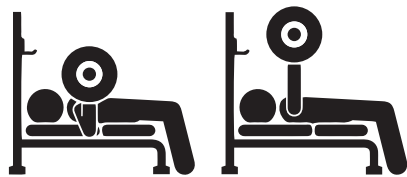


史密斯機肩推



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



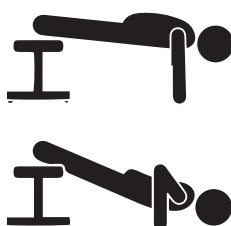
平躺啞鈴推舉



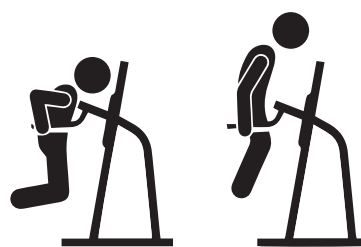
上斜啞鈴推舉



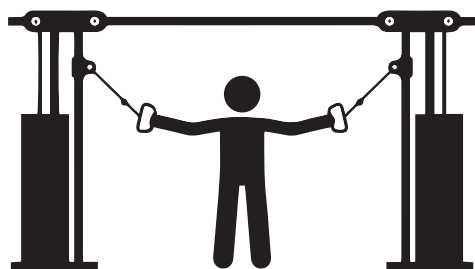
上斜伏地挺身



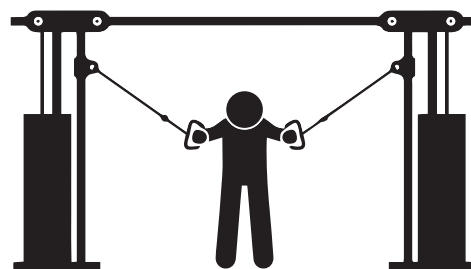
下斜伏地挺身



雙杠臂屈伸



繩索夾胸



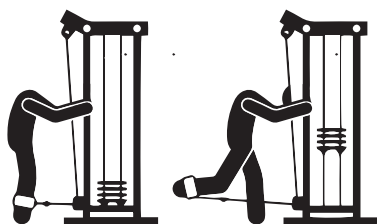
器械推胸



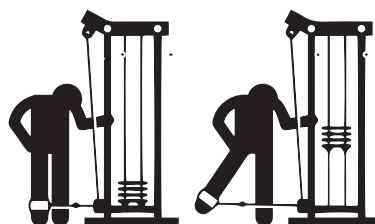
蝴蝶機夾胸



## 腿部訓練



單腿繩索後抬腿



繩索臀外展



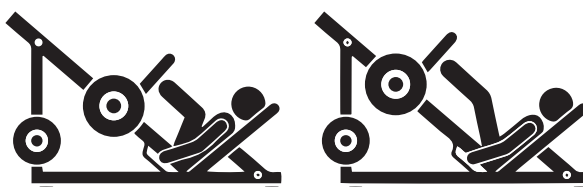
俯臥腿彎舉



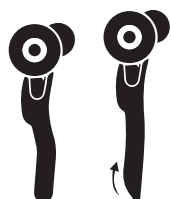
大腿外展



坐姿啞鈴提踵



腿部推舉



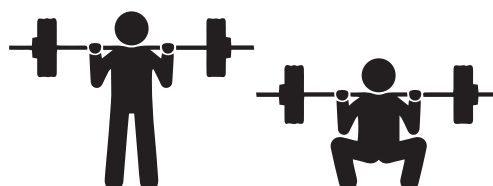
站姿槓鈴提踵



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

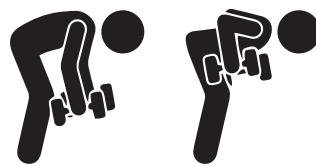


臀大肌-腘繩肌提升

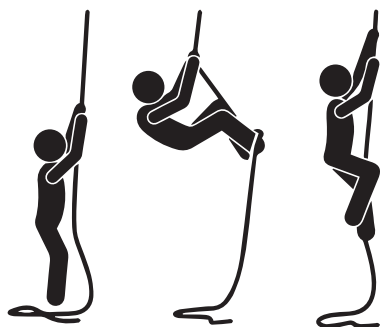
## 背部訓練



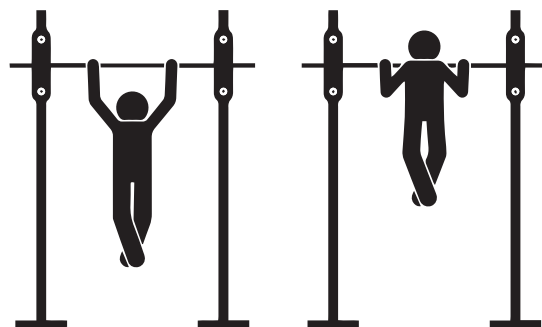
壺鈴單臂划船



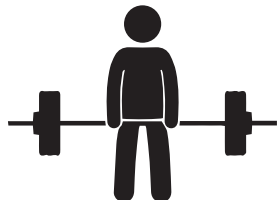
啞鈴俯身划船



爬繩



引體上升



硬舉



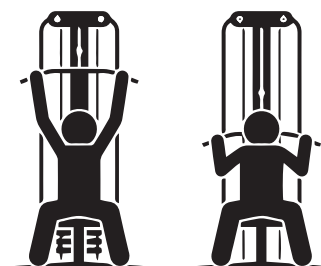
上斜啞鈴划船



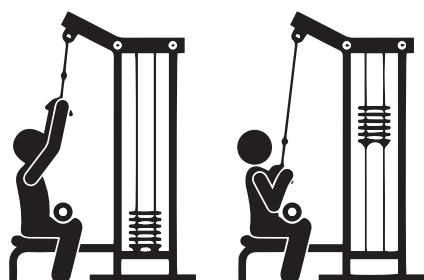
T槓划船



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®

[f /tismhk](#) [@tlsweightloss](#) [@tlsweightloss](#) [/tlsweightlosssolution](#)