



全新生活™ 30天啟動窈窕 運動指南

#30天啟動窈窕

#FINDYOURFIT

#TLSJUMPSTART

tw.tlsSlim.com

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！

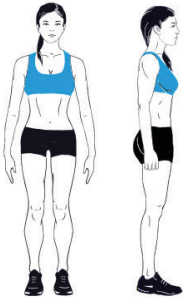


進行任何運動計畫前，請先諮詢您的醫護人員。如果您在運動時感到虛弱無力、頭暈目眩、疼痛或呼吸急促，應該立刻停止運動，並且向醫師或醫護人員諮詢。如果您的醫師或醫護人員提出反對意見，請勿再開始進行這項計畫。



小技巧

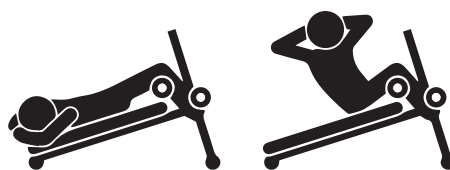
1. 如果您是健身新手，我們強烈推薦您聘請一位經過認證的私人健身教練，即使只有幾次課程也好。私人健身教練會幫助您制定計畫，為您示範如何正確地進行每項運動，您甚至可以學到更多的運動方法！本指南中的圖片主要使用自由重量器材(free weights)或啞鈴，而許多健身房都提供多種重量與阻力訓練器材，針對不同肌肉群而且容易使用！
2. 計算目標心率可使您更有效地透過運動打造健康窈窕！最大心率是指運動時您每分鐘可達到的心跳。用220減去您的年齡即可算出您的最大心率。為了在運動時達到目標心率，您應該嘗試將心率保持在您最大心率的50%（初階新手）與85%（進階）之間。
3. 高強度間歇訓練(HIIT)可使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
 拍下「開始前」照片並測量身體各項數值			1 第1階段 開始 - 無運動 - 輕量級 15–30分鐘 走路	2 第1階段 - 無運動 - 輕量級 15–30分鐘 走路	3 第1階段 - 無運動 - 輕量級 15–30分鐘 走路	4 第1階段 - 無運動 - 輕量級 15–30分鐘 走路
5 第1階段 - 無運動 - 輕量級 15–30分鐘 走路	6 第1階段 - 無運動 - 輕量級 15–30分鐘 走路	7 第1階段 - 無運動 - 輕量級 15–30分鐘 走路	8 第2階段 開始 30分鐘 心肺訓練 20分鐘 重量訓練 (背部)	9 第2階段 35分鐘 心肺訓練 20分鐘 重量訓練 (胸部)	10 第2階段 嘗試一個新的運動課程！或者做些您平時不常做的項目，至少30分鐘。	11 第2階段 無運動 (除非您想要運動)
12 第2階段 30分鐘 心肺訓練 30分鐘 重量訓練 (腿部)	13 第2階段 35分鐘 心肺訓練 20分鐘 重量訓練 (二頭肌)	14 第2階段 30分鐘 心肺訓練 30分鐘 重量訓練 (肩部與腹部)	15 第2階段 無運動	16 第2階段 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。	17 第2階段 40分鐘 重量訓練 (肱三頭肌、胸部、腹部)	18 第2階段 無運動
19 第2階段 30分鐘 心肺訓練 30分鐘 重量訓練 (背部)	20 第2階段 35分鐘 心肺訓練 20分鐘 重量訓練 (腿部)	21 第2階段 30分鐘 心肺訓練 30分鐘 重量訓練 (肩部與腹部)	22 第2階段 無運動	23 第2階段 40分鐘 重量訓練 (肱二頭肌與肱三頭肌)	24 第2階段 35分鐘 心肺訓練 20分鐘 重量訓練 (胸部與腹部)	25 第2階段 30分鐘 心肺訓練 30分鐘 重量訓練 (背部)
26 第2階段 無運動	27 第2階段 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。	28 第2階段 40分鐘 重量訓練 (全身)	29 第2階段 30分鐘 心肺訓練 30分鐘 重量訓練 (腿部與小腹)	30 您成功了！ - 拍攝「結束後」照片並測量身體各項數值 - 分享您的見證(前後照片、心得及數值)： tls30@markettaiwan.com.tw 		

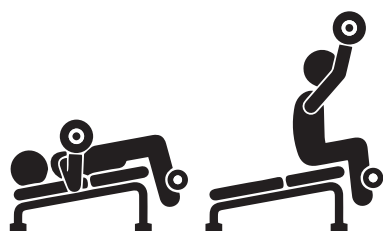
腹部訓練



捲腹機



斜板仰臥起坐



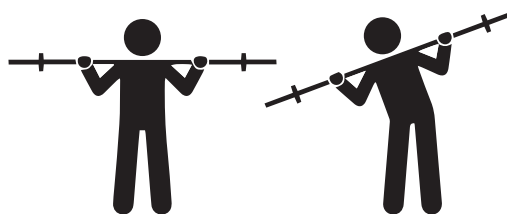
負重仰臥起坐



啞鈴V-坐姿直拳刺拳



奧蒂斯仰臥起坐

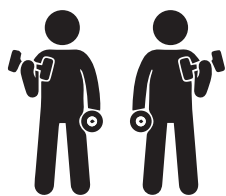


槓鈴體側屈

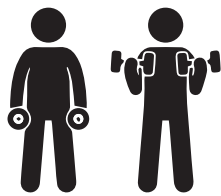


平行桿支撐抬膝捲腹

臂部訓練



啞鈴交替肱二頭肌彎舉



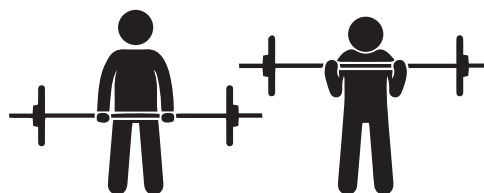
肱二頭肌彎舉



單臂啞鈴肱三頭肌屈伸



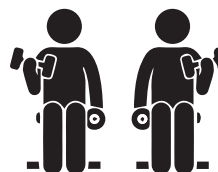
坐姿單臂啞鈴彎舉



槓鈴彎舉



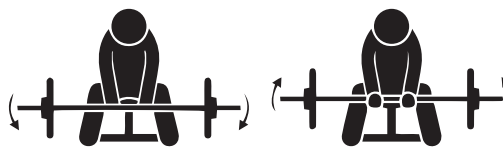
站姿啞鈴肱三頭肌屈伸



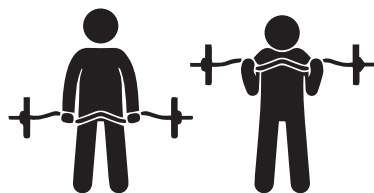
坐姿啞鈴交替彎舉



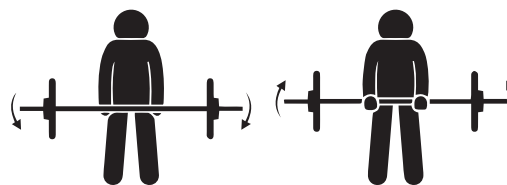
負重平凳臂屈伸



腕彎舉



曲柄槓鈴彎舉

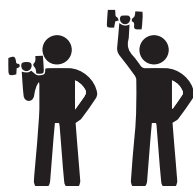


槓鈴背後腕彎舉

肩部與頸部訓練



啞鈴肩側舉



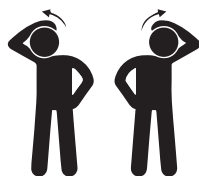
啞鈴單臂肩上推舉



啞鈴肩上推舉



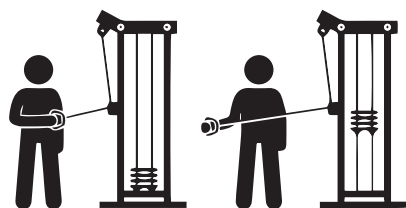
槓鈴片開車



頸側伸展



坐姿啞鈴肩上推舉



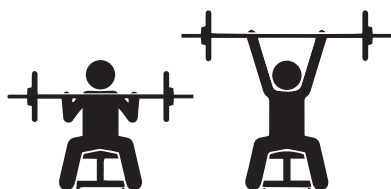
繩索肩部外旋



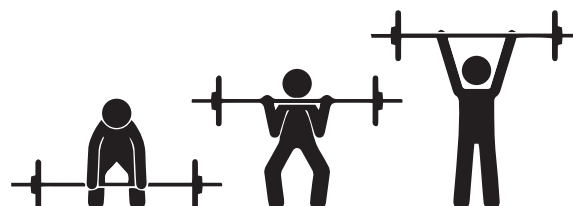
上斜啞鈴肩前平舉



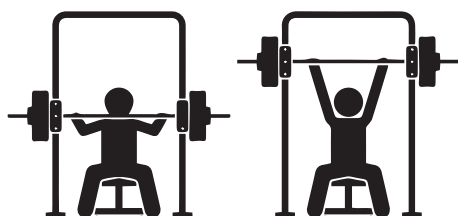
肩上推舉機



坐姿槓鈴肩上推舉



挺舉

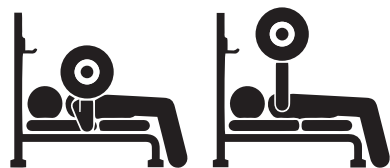


史密斯機肩推

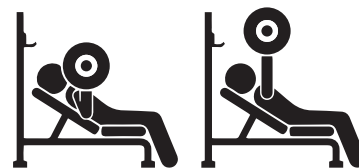


單臂直線推

胸部訓練



槓鈴臥推



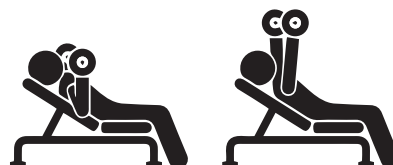
上斜槓鈴臥推



下斜槓鈴臥推



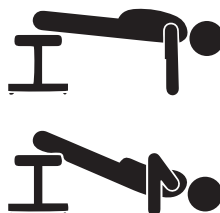
平躺啞鈴推舉



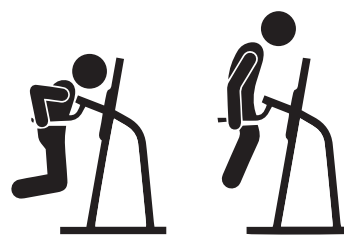
上斜啞鈴推舉



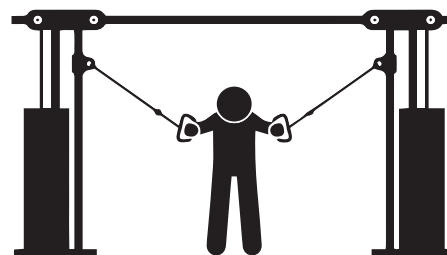
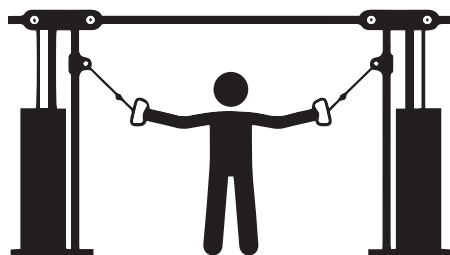
上斜伏地挺身



下斜伏地挺身



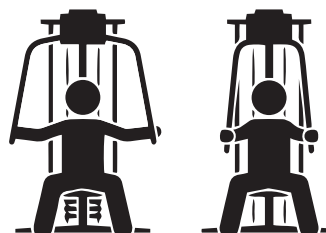
雙杠臂屈伸



繩索飛鳥

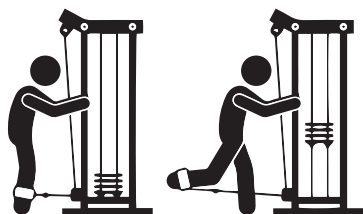


胸椎機

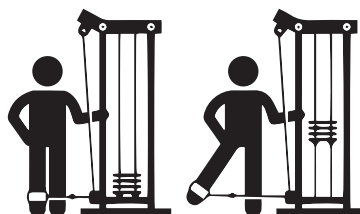


蝴蝶機夾胸

臀部/腿部訓練



單腿繩索後抬腿



繩索臀外展



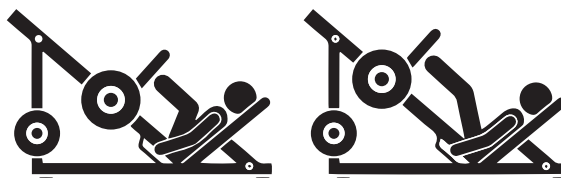
俯臥腿後彎舉



大腿內收



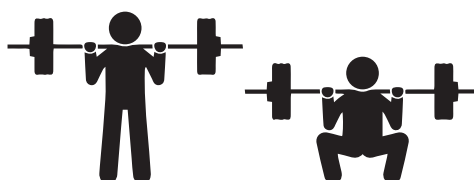
坐姿啞鈴提踵



腿部推舉



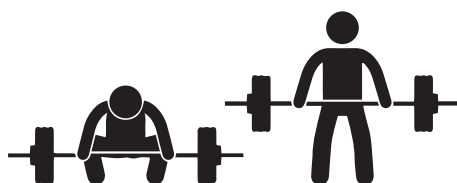
箱式槓鈴深蹲



硬舉



壺鈴單腳深蹲



硬舉



槓鈴臀部橋式

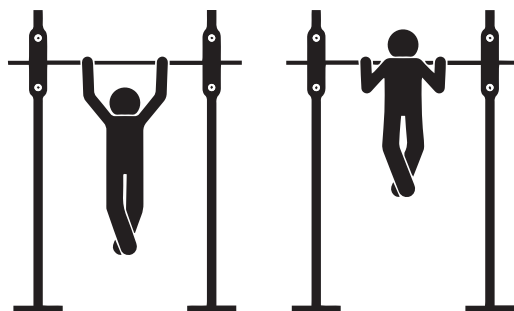
背部訓練



壺鈴單臂划船



啞鈴俯身划船



引體向上



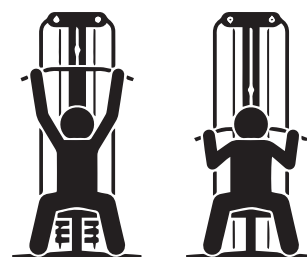
上斜啞鈴划船



T橫划船



坐姿繩索划船



滑輪下拉



滑輪單手划船



單臂啞鈴划船

