

健身计划，智慧开启

SMART START 健身入门指导
帮你按部就班，轻松养成健身好习惯

6周健身计划

周数	有氧训练		力量训练		核心/柔韧性训练	
	次数	时间 (分钟/次)	次数	时间 (分钟/次)	次数	时间 (分钟/次)
第1周	1	20	1	20	1	20
第2周	2	20	1	30	1	20
第3周	2	30	1	30	1	30
第4周	2	30	1	60	1	30
第5周	2	50	1	60	1	60
第6周	2	60	1	60	1	60

下一个12周健身计划

周数	有氧训练		力量训练		核心/柔韧性训练	
	次数	时间 (分钟/次)	次数	时间 (分钟/次)	次数	时间 (分钟/次)
第7-18周	3	60	2	60	1	60

SMART START 健身计划表基于科学研究成果而制定，将有氧、力量、核心和柔韧性训练趣味结合。

有氧训练利于燃烧卡路里，对心脏健康尤为重要。
力量训练能够建立瘦肌肉，有利于长期的减重目标。
核心训练能对于建立强健的躯干至关重要，为其他类型的锻炼提供坚实基础。
柔韧性训练能够减少受伤的几率，提高身姿的灵活性。