

3:8 黃金比例大作戰

等你來挑戰

【活動對象】台元運動健身中心會員

【活動期間】2024/4/21(日)~6/1(六)共六週

【活動場地】台元運動健身中心一、二、三、W館

【報名方式】即日起至4/11(四)截止

1. 請至健身中心各館櫃檯報名，報名時需具備會員資格，報名表可由網站下載。
2. 繳交參加費用100元。

【活動細則】1. 比賽期間需為有效會員，並於指定時間內完成前、後測，未達上述規定將取消活動資格。

2. 本活動男生使用「InBody 270身體檢測儀測量」，女生使用「InBody 170身體檢測儀測量」作為成績計算之標準。
 - a. 賽前體脂、體重檢測時間為4/17(三)~4/20(六)，成績結算測量時間為6/2(日)~6/5(三)，皆於W館做測量。
 - b. 請勿於運動後或大量飲水後測量，以免影響測量數值。
 - c. 基於健康考量，賽前測量結果體脂率男性低於20%；女性低於25%者，僅能參加「增肌」評比。
3. 比賽期間將製作參賽者之暱稱、體重、體脂資料張貼於佈告欄上。
4. 活動期間，禁止服用任何減重藥品，經發現將取消參賽資格。



戰勝體脂肪

【獎勵辦法】肌樂獎：增加肌肉量(%)前三名頒發

- 第一名：獎金8,000元整
- 第二名：獎金5,000元整
- 第三名：獎金3,000元整

※(後測骨骼肌肉重(KG)-前測骨骼肌肉重(KG))/前測體重(KG)=增加肌肉量(%)
※若增加相同肌肉量比例(%),則以肌肉重量增加較多者為優勝。

油切獎：減少體脂肪(%)前三名頒發

- 第一名：獎金8,000元整
- 第二名：獎金5,000元整
- 第三名：獎金3,000元整

※後測體脂肪率(%) - 前測體脂肪率(%) = 減少體脂肪率(%)

※若減少相同體脂肪率(%),則以體脂肪重量減去較多者為優勝。

三八獎(2項都達到)：完成比賽，體脂率下降2%以上和肌肉重量上升1%以上，贈送「日本Toffy Classic 無煙電烤盤 K-SY1」乙台。

腰瘦獎(只達到1項)：完成比賽，體脂率下降2%以上或肌肉重量上升1%以上，贈送「日本Toffy單片熱壓三明治機 K-HS3」乙台。

註：肌樂獎及油切獎，依稅法規定，須申報所得。



無煙電烤盤

三八獎



單片熱壓三明治機

腰瘦獎

2024 三比八黃金比例大作戰

報名表

■ 參賽聲明：

本人已詳細閱讀過本活動之競賽規程且同意亦保證遵守主辦單位於競賽規程中所約定之事項，保證本人身心健康，亦了解比賽所需承受之風險，志願參加比賽方開始報名，競賽中若發生任何意外事件，本人及家屬願意承擔比賽期間所發生之個人意外風險責任，亦同意放棄對於非主辦方所造成的傷害、死亡或其他任何形式的損失提出任何形式的賠償索求，一切責任與主辦單位無關；並同意因此次活動所拍攝之相片、影片及姓名、公司訊息可由主辦單位使用於任何宣傳活動及網站上。且保證提供有效的身分證和資料用於核實本人身分，對以上論述予以確認並願意承擔相應的法律責任。一經報名後將不得以任何理由質疑競賽內容所例之事項。

■ 開始報名：(所有欄位，皆需填寫)

| | |
|------|---|
| 參加費用 | <input type="checkbox"/> 繳交100元 (不退還) |
| 會員卡號 | |
| 會員姓名 | |
| 活動暱稱 | 中文5個字以內，英文10個字母內 |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 |
| 連絡電話 | |
| 電子信箱 | 請正楷填寫，以免漏接比賽訊息 |

我已了解活動及上述內容，並同意遵守：

參賽者簽名：

2024 年 月 日