



遊戲規則  
快速上手



3-6人



15分鐘



年齡 8+

# DON'T SKIP LEG DAY 還不 練腿!?



「師兄，距離健美比賽只剩兩週了！該認真起來把自己練得超壯了！要成為真正的巨巨，你必須傾盡全力、努力鍛鍊、拼命增肌。不過無論你安排什麼訓練內容，千萬不要跳過練腿日啊。師兄你聽我說，金剛般結實的上身也許能讓裁判眼前一亮，但竹竿一樣的細腿肯定沒人欣賞！那麼師兄，你還不練腿!？」



PANDA  
SAURUS  
GAMES

# 遊戲配件

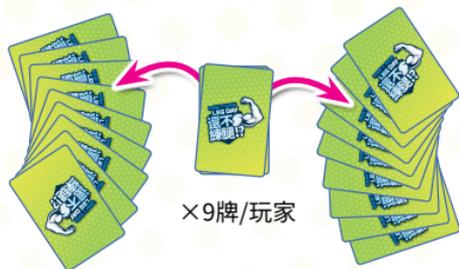


# 進行遊戲

遊戲共有2輪，每輪代表1週的訓練課表。玩家每輪打出7張牌，每張牌代表1日的訓練內容。不同種類卡牌各自有獨特的計分方法，玩家需要思考打出哪些牌能獲得最多分數。遊戲結束時，最高分的玩家獲勝……前提是沒有跳過練腿日。遊戲中，玩家不論獲得多少分數，只要打出的練腿日牌數量最少，都會被淘汰出局！

## 遊戲設置

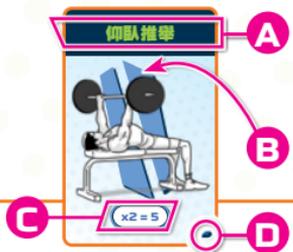
1. 洗勻所有卡牌，然後向每位玩家發9張正面朝下的牌。
2. 餘下的牌疊好，正面朝下放在桌子中央，形成牌庫。



**註：**玩家每輪僅會打出7張牌。餘下的牌會在一輪結束後棄掉。

## 卡牌詳解

- A 名稱：**卡牌名稱 / 訓練種類
- B 背景符號：**背景符號相同的牌一起計分
- C 計分條件：**此牌的計分方法(第7頁)
- D 卡牌數量：**此牌的總數量



## 第一週：

1. 所有玩家同時從9張手牌中選1張打出，將該牌正面朝下放在自己前面。當所有玩家都打出牌後，大家一起翻開卡牌。這張牌與該輪結束時其他正面朝上的牌屬於**健身房訓練日**，即你在健身房公開訓練的動作內容。  
★ **註：**正面朝上(健身房訓練日)的練腿日牌扣1分。假如你打出正面朝上練腿日牌，將它橫置，提醒自己須扣分。
2. 接著，所有人將餘下手牌正面朝下傳給左側的玩家。
3. 然後，每位玩家從剛拿到的牌中選1張，正面朝下放在自己面前第一張牌的右側。這張牌直到計分前都要維持正面朝下放置。這些正面朝下的秘密卡牌屬於**居家訓練日**，即你私下獨自在家中訓練的動作內容。
4. 重複以上步驟5次，**健身房訓練日**與**居家訓練日**交替，直至每位玩家前面有一列7張牌。將餘下的牌棄掉，放回遊戲盒，這些牌不會在遊戲中用到。

## 第二週：

每位玩家獲發9張來自桌子中央牌庫的新卡牌。餘下步驟與第一週相似，僅有以下變更：

- 第一天是**居家訓練日**，第二天是**健身房訓練日**，以此類推。
- 一天結束後，玩家將各自手牌傳給右側玩家。

**提醒：**  
**第一週**

將手牌傳給  
**左側**玩家



**範例：第一週結束時的卡牌組合**



棄牌



**範例：第二週結束時的卡牌組合**



棄牌



**提醒：**  
**第二週**

將手牌傳給  
**右側**玩家



**提醒：**

第二週打出的7張牌，  
排在第一週7張卡牌下方。

玩家可隨時查看自己已經打出的正面朝下  
卡牌。

## 遊戲結束及計分

**注意：**由於練腿日牌會扣分，計分前，檢查健身房訓練日（正面朝上）的練腿日牌是否已橫置。

- 當每位玩家前面都有14張牌時，第二週結束，遊戲結束。
- 所有玩家翻開居家訓練日的牌，然後確定哪位玩家有最少練腿日牌。**最少練腿日牌的玩家遭淘汰出局。**如果最少練腿日牌遇平手，有最少乳清蛋白圖案的玩家淘汰。假如仍然平手，所有平手玩家淘汰。
- 淘汰最少練腿的玩家後，餘下玩家按第7頁的分數表為其卡牌組合計分。**計分時14張牌一起計算。**例如，第一週有2張過頭推舉牌，第二週有1張，則計分時算作有3張過頭推舉牌。
- 最高分的玩家獲勝，贏得健美比賽冠軍，恭喜巨巨！
- 假如最高分遇平手，有最多練腿日牌的玩家獲勝。假如仍然平手，有最多乳清蛋白圖案的玩家獲勝。如果依然平手，平手玩家輪流說出一種訓練器材，不能重複，直至有玩家無法說出器材名稱，另一位玩家獲勝。

仰臥推舉	每2張 = 5分				
過頭推舉	每3張 = 10分				
斜板彎舉數量	1	2	3	4	5
分數	1	3	6	10	15
引體向上	每張1、2或3分				
乳清蛋白	最多乳清蛋白圖案 = 10分 第二多乳清蛋白圖案 = 5分				
自拍	你的其他牌上每種背景符號 1分				
練腿日	<b>注意</b> 正面朝下 = 0分 正面朝上 = -1分 <b>打出最少練腿日牌的玩家被淘汰出局！</b>				

註：師兄，每張牌下方也有標示分數。



## 範例：計分

第一週



第二週



6

5

0

1

4

12

0

0

-1



# 總分 = 27分

雖然看似很高分，但這位玩家只有2張練腿日牌！

如果其他玩家都有多於2張，這位玩家就會被淘汰！

**斜板彎舉：**這位玩家有3張，共6分。

**仰臥推舉：**每組2張得5分，這位玩家有一組。多出的一張仰臥推舉無分。

**引體向上：**按牌上數字計分。反手引體向上每張1分，寬握引體向上每張2分。

**自拍：**其他牌上每種背景1分。這位玩家有6種(斜板彎舉、仰臥推舉、反手引體向上、寬握引體向上、乳清蛋白及練腿日)，因此每張自拍6分。

**乳清蛋白：**這位玩家有1張乳清蛋白牌，上有3個乳清蛋白圖案。一個對手有7個乳清蛋白圖案，另一對手有5個，這位玩家排第三，故無分。

**練腿日：**健身房訓練日的練腿日牌扣1分。

師兄，還不練腿！？  
否則會**輸掉**。



## 分數



### 引體向上

最基本的動作。

按牌上數字計分：**1、2 或 3分。**



### 仰臥推舉

一般訓練都會有的動作，除非是小白吧。

仰臥推舉牌**每組2張得5分**。單獨1張仰臥推舉沒有分數。

每局遊戲可有多於一組仰臥推舉得分。



### 過頭推舉

享受肌肉燃燒的感覺吧，這可是認真的重訓！

過頭推舉牌**每組3張得10分**。只有1張或2張過頭推舉沒有分數。

每局遊戲可有多於一組過頭推舉得分。



### 斜板彎舉

訓練越來越有成果了。打出越多，分數越高。

一組最多5張牌，超過5張不會有額外分數。

斜板彎舉數量	1	2	3	4	5
分數	1	3	6	10	15

一組斜板彎舉可得**1、3、6、10 或 15分**。



### 乳清蛋白

幫助補充蛋白質。

每名玩家計算所有乳清蛋白牌上的乳清蛋白圖案數量（左側範例共6個）。

**有最多乳清蛋白的玩家得10分，第二多的玩家得5分。**

平手玩家獲得相同分數。



## 自拍

拍照好看也同樣重要。你的**其他牌上每種背景符號1分**。自拍牌本身沒有背景符號，所以不計算在內。三種引體向上及兩種推舉的名稱相似，但背景符號不同。所有乳清蛋白牌的背景符號相同。



註：每類卡牌均有專屬背景符號。



## 練腿日

避免竹竿腿的必要訓練，但這些動作真的既討厭又難看。在**健身房訓練日**（正面朝上）打出時橫置，計分時須**扣1分**。練腿日牌會計入自拍牌計分，它是你至少練過一天腿的證明。



練腿日計分



健身房訓練日 = 正面朝上  
-1分



居家訓練日 = 正面朝下  
0分

額外玩法：確定冠軍後，每位落敗者隨機抽取一張卡牌，該局遊戲中出現多少張該類卡牌，便須做多少次深蹲（如做不了深蹲，可選其他動作）。抽到練腿日牌的話，便須做30次深蹲！

師兄記著：痛苦掙扎，成就力量！

# 分數表 (第10至11頁)

仰臥推舉	每2張 = 5分				
過頭推舉	每3張 = 10分				
斜板彎舉數量	1	2	3	4	5
分數	1	3	6	10	15
引體向上	每張1、2或3分				
乳清蛋白	最多乳清蛋白圖案 = 10分 第二多乳清蛋白圖案 = 5分				
自拍	你的其他牌上每種背景符號 1分				
練腿日	<b>注意</b> 正面朝下 = 0分 正面朝上 = -1分 <b>打出最少練腿日牌的玩家被淘汰出局!</b>				

## 工作人員

遊戲設計：Alex Cutler

插畫：Joshua Leonard

編輯：Eric Slauson

平面設計：Peter Wocken

翻譯及監修：Danny Chan

美術：Shum

校對：Demi



©2024 Pandasaurus Games, LLC. All rights reserved.

Pandasaurus Games, LLC

2028 E Ben White Blvd #240

Austin, TX 78741

[pandasaurusgames.com](http://pandasaurusgames.com)



栢龍玩具有限公司

Broadway Toys Limited

<http://www.broadwaygames.com.hk>

[bw-hk@longshore.com.hk](mailto:bw-hk@longshore.com.hk)

Tel: +852 23631998

© 2025 版權屬栢龍玩具有限公司，保留一切權利。