

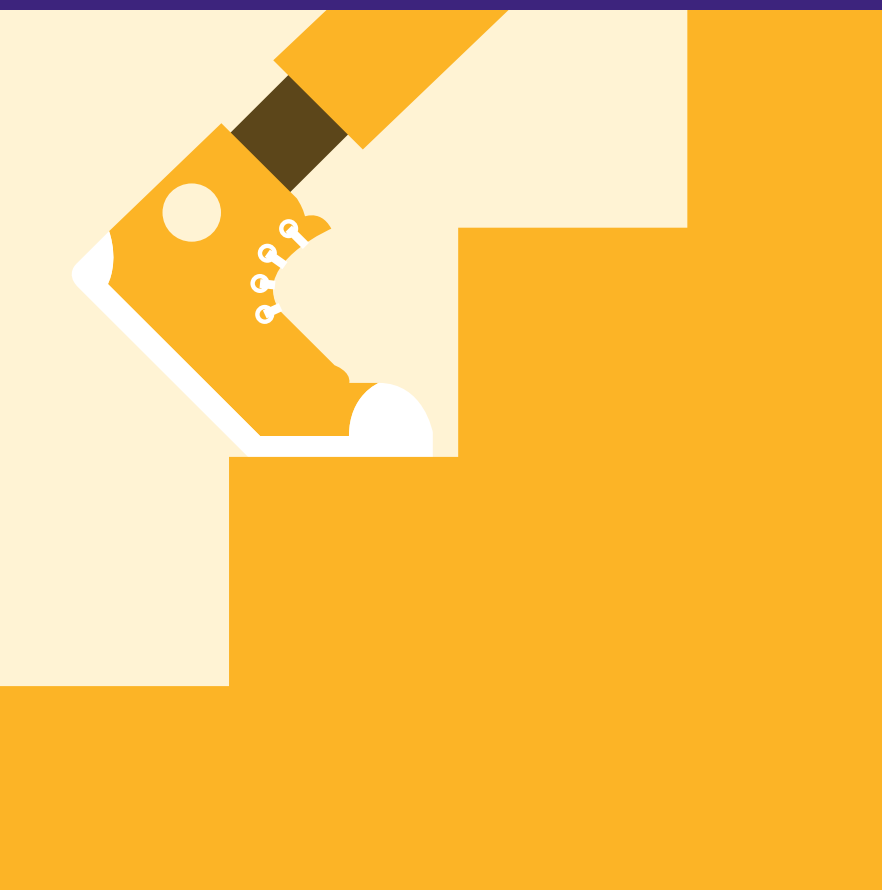
健康老龄化

Simplified Chinese | 简体中文



身体活动手册和日志

Physical activity manual and logbook





致谢

本手册由新南威尔士州卫生部人口健康中心于 2019 年编制。特此感谢新南威尔士州地方卫生区健康促进团队的宝贵贡献。

新南威尔士州卫生部
1 Reserve Road
St Leonards NSW 2065
电话：(02) 9391 9000
www.health.nsw.gov.au

本作品受版权保护。用于学习或训练目的的情况下，允许全部或部分复制本作品，但必须注明来源。不得复制用于商业用途或销售。如需用于上述以外的目的，须事先获得新南威尔士州卫生部的书面许可。

© NSW Ministry of Health 2019

第 1 版：2019 年 7 月
修订版：2025 年 2 月

SHPN (CPH) 250206-1
ISBN 978-1-74231-090-9

身体活动手册和日志

目录

本手册内容包括：

身体活动	5	训练环节 2	30
阻力训练	8	训练环节 2 概览	31
热身	10	箭步蹲	32
放松活动	11	过顶推举	33
训练环节 1	12	侧抬腿	34
训练环节 1 概览	13	坐立运动	35
坐立运动	14	空手出拳	36
靠墙俯卧撑	15	髋内收	37
踮脚	16	脚跟贴脚尖站立	38
摇摆伸展	17	肘部伸展	39
举臂	18	时钟伸展	40
深蹲	19	脚跟站立	41
侧步走	20	手臂弯举	42
手指操	21	髋部踏步	43
腿弯举	22	锻炼日志	44
腿部伸展	23		
手臂画圈	24		
站姿髋伸展	25		
锻炼日志	26		



身体活动

规律的体育锻炼有助于预防和控制心脏病、中风、2 型糖尿病以及多种癌症等疾病。它还能预防高血压，保持健康体重，并有助于改善心理健康和整体幸福感。

身体活动的好处

积极运动有助于让您在生活中感觉更好、行动更自如、生活功能更完善。定期锻炼可以帮助您：

- 保持独立
- 提升身体平衡力，预防跌倒（如有进行平衡训练）
- 强化骨骼与肌肉
- 控制或降低患 2 型糖尿病等慢性疾病的风险
- 提升专注力、自信心和幸福感
- 缓解压力、焦虑和抑郁
- 提高睡眠质量，延长睡眠时间

每天安排不同类型的活动，并在一周内进行多样化的运动。这应包括：

- 力量练习，例如阻力训练
- 提升柔韧性的活动
- 平衡日常活动与锻炼



提示

如果您需要协助开始身体活动，请咨询您的医疗专业人员。

推荐的活动量是多少？

建议每周大部分时间进行运动，最好每天都坚持至少 30 分钟的中等强度运动。

适当运动总比不运动好。如果您目前没有规律锻炼的习惯，可以先做少量运动，逐步增加到建议的活动量。

如果暂时难以坚持 30 分钟的运动，

- 可以从每天做一次或两次、每次 10 分钟开始，
- 两周后逐步增加到每天两次、每次 15 分钟。

如何在每天的生活中加入更多运动

- 和朋友或家人一起锻炼，可以帮您保持动力。
- 给自己设定每周都能达成的短期健身目标。
- 选择您喜欢且适合自己的运动方式。
- 从简单运动开始，慢慢增加强度。
- 尝试一项新的运动。



在这里搜索您所在地区的锻炼课程：
www.activeandhealthy.nsw.gov.au



想安全地开始运动？可以拨打 1300 806 258 联系**健康信息及指导服务（Get Healthy Service）**健康教练，或浏览 www.getthehealthynsw.com.au



开始锻炼前请注意

运动时注意安全可以预防受伤，保护身体健康。

如果您已经很久没有运动，或有慢性病，开始锻炼前请先咨询全科医生、运动生理学家或物理治疗师。

如果有以下情况，也建议暂时不要开始锻炼：

- 如果您因为感冒、流感或其他健康问题感到不适
- 如果您忘了服用日常的处方药（如果您在服用）



请记住：

无论是在家、健身房还是户外，确保安全地进行锻炼都非常重要。

什么时候应该立刻停止运动？

如果您在运动过程中感到不适，请立刻停止并寻求医生建议。其中包括：

- 头晕、头昏眼花或感觉晕厥
- 胸痛
- 心律不齐、心跳过快或心悸
- 呼吸困难
- 恶心反胃
- 腿部严重酸痛或刺痛
- 如果您患有糖尿病并且出现颤抖、嘴唇刺痛、虚弱、心律不齐或心跳过快等症状

紧急情况下，请立即拨打 000 求助。

如果您平时缺乏锻炼，运动时感到肌肉不适是正常的。特别是在刚开始锻炼或增加运动强度后，出现肌肉酸痛都属于正常现象。

运动不应该让您感到疼痛。如果感到疼痛或者不适，请停止，坐下休息。

如何使用本手册

锻炼前

- 查看本手册中的说明和图片，以帮助您正确地进行每项练习。
- 穿着合脚且舒适的鞋子和衣服。不要赤脚、不要穿袜子或拖鞋锻炼。
- 身边备好椅子或其他结实的物品，以防失去平衡时可以扶一下。
- 每次锻炼前，先做热身活动，让身体进入状态。

锻炼中

- 注意补水，多喝水。
- 留意身体的反应。如果某个动作让您感到疼痛或不适，请立即停止。
- 不要忽视身体发出的疲劳、不适和疼痛的信号。

锻炼后

- 用拉伸和放松活动来结束锻炼，帮助预防受伤。
- 使用手册里的锻炼记录表，追踪自己的进展。



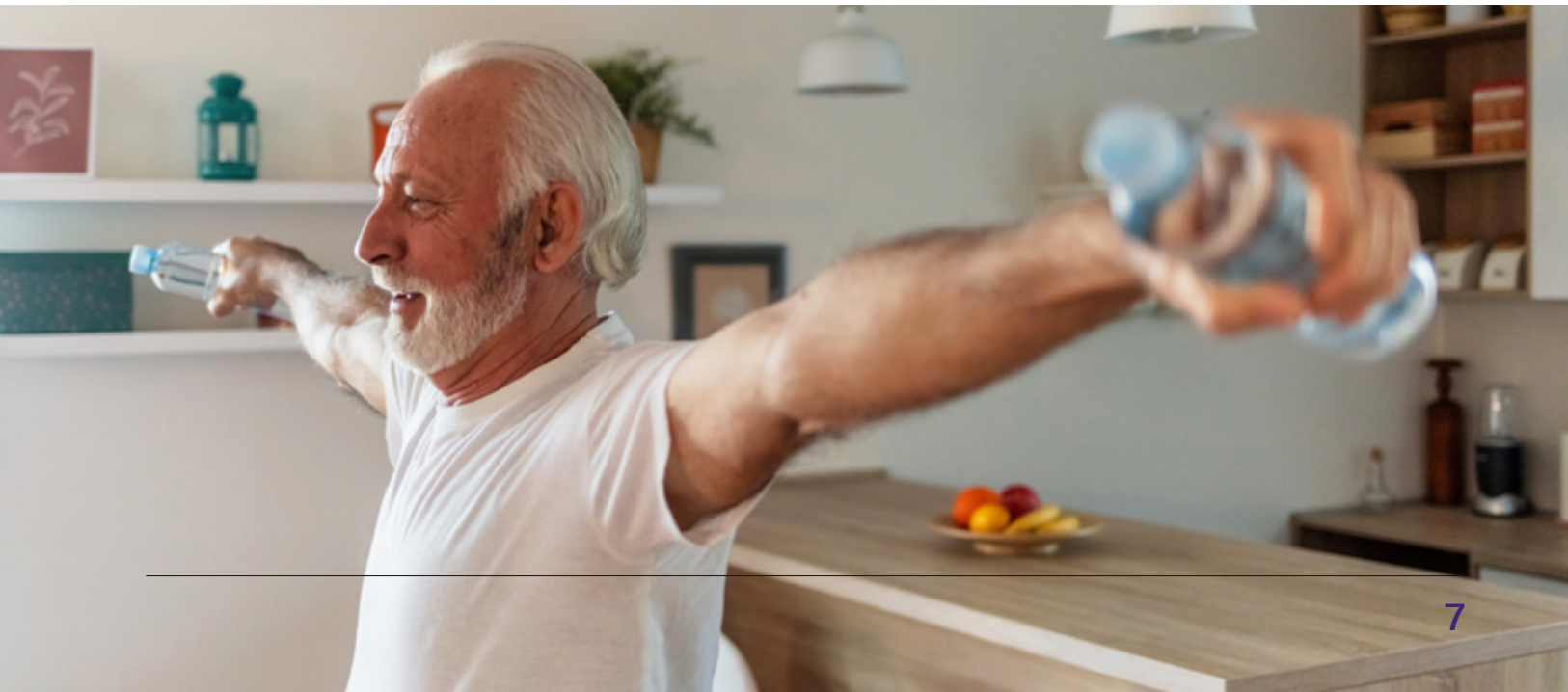
提示

身体活动时不要屏住呼吸。
用力时屏气可能会引起血压波动。
用鼻子慢慢吸气，再用嘴慢慢呼气。



请记住：

您不需要在一次训练中完成所有练习。您可以把它分成几段，每段 10 到 15 分钟，在一天中完成。
尝试多样化锻炼内容，锻炼不同的肌肉群，同时保持兴趣。





阻力训练

阻力训练，也叫力量训练，有助于您保持生活自理能力，并提升生活质量。

什么是阻力训练？

阻力训练是一种能增强肌肉和骨骼的锻炼方式。它是通过使用肌肉来举、推或拉重物或固定物体来进行的。比如重复举重，或者用力推墙。无论年龄大小，每个人都应该定期进行阻力训练。

适合老年人的阻力训练

随着年龄增长，肌肉和骨骼会逐渐变弱，力量也会下降。当身体变弱后，像爬楼梯、抱孙子孙女这些日常活动都可能变得吃力。进行阻力训练可以增强体力，让您更持久地保持强壮和自理能力。随着年龄增长，阻力训练是维持生活质量的重要方法。

益处

阻力训练有很多健康益处，包括：

- 让肌肉保持强健，延长独立生活能力
- 提高耐力、力量和整体体能
- 增强骨骼，降低骨折风险
- 提升反应能力，减少跌倒风险
- 降低患慢性疾病的风险

阻力训练有助于预防和治疗多种疾病，包括心脏病、2型糖尿病、癌症、骨质疏松、关节炎和失智症。



请记住：

定期进行阻力训练是维持健康生活方式的重要部分，对年长人士尤其重要。开始阻力训练永远不会太晚！

阻力训练进阶练习

本手册中的练习非常适合作为入门——它们着重于锻炼全身肌肉！为了让阻力训练更有效，建议选择具有适当难度的重量，通常为您最大负重能力的 70% 到 85%。如果您觉得这些练习太轻松，可以尝试增加难度。在不造成伤害的前提下增加重量，或者延长每项练习的时间。下一页会提供一些建议，教您如何为锻炼加重。



提示

每周进行多种活动是很重要的。尽量安排既能提升柔韧性和平衡能力，也包含阻力训练的活动。

负重方式

阻力训练可以在家进行，只需要一些基本器材，比如手腕和脚踝绑重，或者用家里现有的物品，例如：



使用水瓶

可以往瓶子里装水、小石子或沙子。装好之后请称重，确保左右手的重量一致。



使用米袋或豆袋

如果您是初学者，豆袋或米袋是很不错的迷你负重器材。可以直接从橱柜里拿出，用来做臂弯举等轻量举重训练。



用袜子自制手腕或脚踝绑重

把干豆装进干净的袜子里，想加重的话可以用小石子。用秤来调整所需重量。根据想要的重量，把袜子填满。

记得选一双够长的袜子，方便绑在手腕或脚踝上。用针线缝好或用胶水封住袜子的开口。然后把两端缝在一起，做成一个圆圈，可以套在手腕或脚踝上。您也可以在两端缝上魔术贴，这样穿戴和取下会更方便。



使用油漆罐

用手握住油漆罐的手柄。大多数油漆罐比塑料瓶或食品罐重，等您变得更强壮时就可以用它们来练习。



购买负重器械

您可以在百货公司、体育用品店，或是网上购买腕部、脚踝负重器械或小型哑铃。



使用罐头食品

适合手掌大小的罐头可以用作简单的手持重物。适合刚开始锻炼、想慢慢增强力量的人使用。如果您能安全地操作，也可以使用更大的罐头来增加负重。要确保双手负重相等。



您可以加入当地的健身房，使用他们的举重器材或参加团体课程。一些专为年长者设计的团体课程包含阻力训练。

访问 activeandhealthy.nsw.gov.au 寻找您所在地区的锻炼课程。





热身

在进行锻炼前，应该先热身。

为什么热身很重要？

热身可以帮助身体进入运动状态。它能有效降低锻炼中受伤的风险。



提示

访问 activeandhealthy.nsw.gov.au，
查找帮助您热身的锻炼视频。



热身活动

热身时间建议控制在 10 分钟左右。选择简单易做的全身运动。

在开始锻炼前，您可以进行以下热身活动：

- 步行
- 原地踏步
- 腿弯举
- 手臂画圈
- 肩膀画圈

热身示例

- 轻快步行 1 至 2 分钟
- 简易版腿弯举 10 次（参见第 22 页）
- 简易版手臂画圈 10 次（参见第 24 页）
- 简易版踏步 10 次（参见第 43 页）
- 肩膀画圈 10 次
- 快走 1 至 2 分钟





放松活动

体力活动后，您应该进行放松活动。

为什么放松活动很重要？

放松活动有助于身体从运动中恢复。它可以帮助您在锻炼后逐渐平稳呼吸和心率。

在放松活动中加入伸展动作，有助于提升柔韧度。



提示

访问 activeandhealthy.nsw.gov.au，查找帮助您放松身体的锻炼视频。

放松活动内容

放松活动时间建议控制在 10 分钟左右。放松活动应包括散步和拉伸等轻度活动。

应该拉伸在锻炼中使用过的肌肉群。每个拉伸动作保持 20 到 30 秒。



放松活动伸展运动示例

胸部拉伸

- 双脚与肩同宽站立。
- 保持背部挺直，双手放在背后。
- 轻轻抬起手臂，直到感觉胸部有拉伸感。

肩部拉伸

- 双脚与肩同宽站立。
- 将一只手臂伸过身体，保持手臂伸直。
- 用另一只手轻轻将这只伸直的手臂往身体方向拉，直到感觉到肩膀被拉伸。

大腿拉伸

- 单脚站立保持平衡，可扶墙或椅子辅助支撑。
- 弯曲另一侧膝盖。
- 用弯曲腿同侧的手将脚往臀部方向拉，直到感觉大腿前侧有拉伸感。

臀部伸展

- 一条腿向后退一步，必要时可借助墙壁或椅子支撑。
- 把臀部往下压，并将臀部稍微向前推，直到感觉后腿臀部有拉伸感。



提示

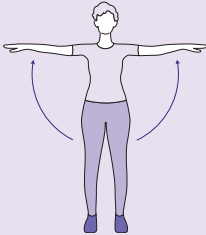
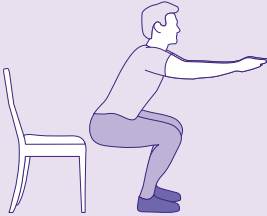
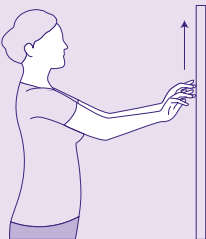
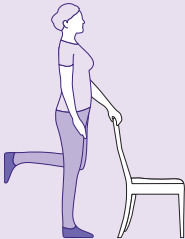
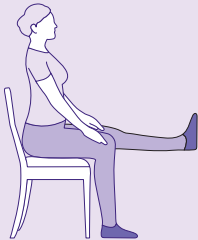
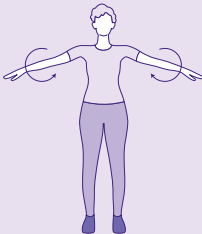
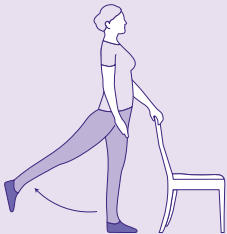
在拉伸时，您最多只应感到轻微的不适。拉伸过程中不应感到疼痛。

训练环节 1

接下来的图示将展示每个动作的正确姿势和身体位置。每个人的活动能力和柔韧性各不相同。请根据自己的舒适程度进行运动，无需勉强。

不必一次做完所有练习，可以将它们分散在一天中进行。

训练环节 1 概览

1. 坐立运动 身体前倾坐在椅子上，练习站起来再坐下。		2. 靠墙俯卧撑 保持身体挺直，将胸部慢慢靠近墙壁，然后推回。	
3. 踮脚尖 将脚跟抬离地面。保持一会儿，然后慢慢放下。		4. 摇摆伸展 一只脚向后迈一大步，同时身体向后伸展。	
5. 举臂 将手臂平举到身体两侧，然后缓慢放下。		6. 深蹲 弯曲膝盖，将臀部放低至坐姿，然后缓慢站起。	
7. 侧步走 沿直线练习侧身走路。		8. 手指操 将手指缓慢沿墙向上移动，直到手臂高过头顶。	
9. 腿弯举 弯曲一侧膝盖，将脚跟抬向臀部。保持片刻后放下。		10. 腿部伸展 慢慢伸直一条腿。保持片刻后放下。	
11. 手臂画圈 双臂伸直，缓慢画圈 10 到 20 次。		12. 站姿腕伸展 保持身体挺直，将一条腿向后伸展。	

坐立运动

训练环节 1 – 练习 1

目的： 增强腿部肌肉，提高站立和坐下的能力。

动作说明：

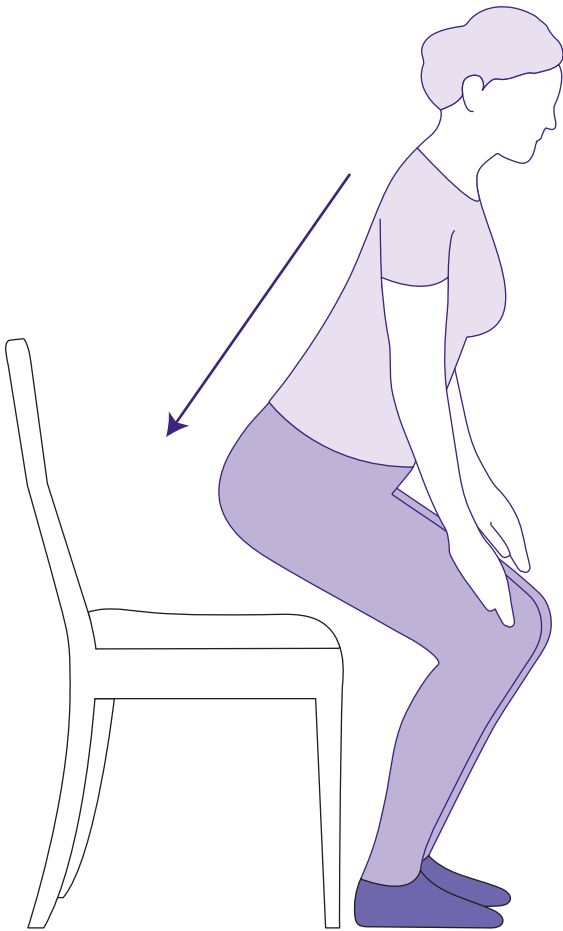
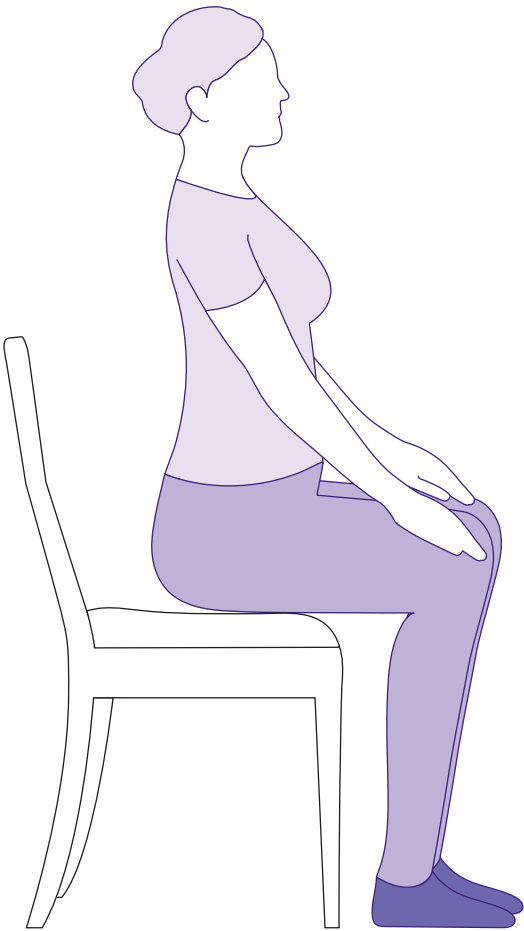
- 1. 坐在结实的椅子上，身体前倾，双脚平放在地面上。
- 2. 练习站起和坐下，双脚应保持在膝盖正下方。
- 3. 在起身和坐下过程中，肩膀和膝盖应向前移动，并确保体重平均分布在双腿上。

如何降低难度：

- 1. 选择较高的椅子，同时确保双脚仍能平放在地面上。
- 2. 借助椅子扶手起身。

如何增加难度：

- 1. 使用较低的椅子。
- 2. 双臂交叉放在胸前。



靠墙俯卧撑

训练环节 1 – 练习 2

目的：增强上半身力量，特别是手臂和胸部。

动作说明：

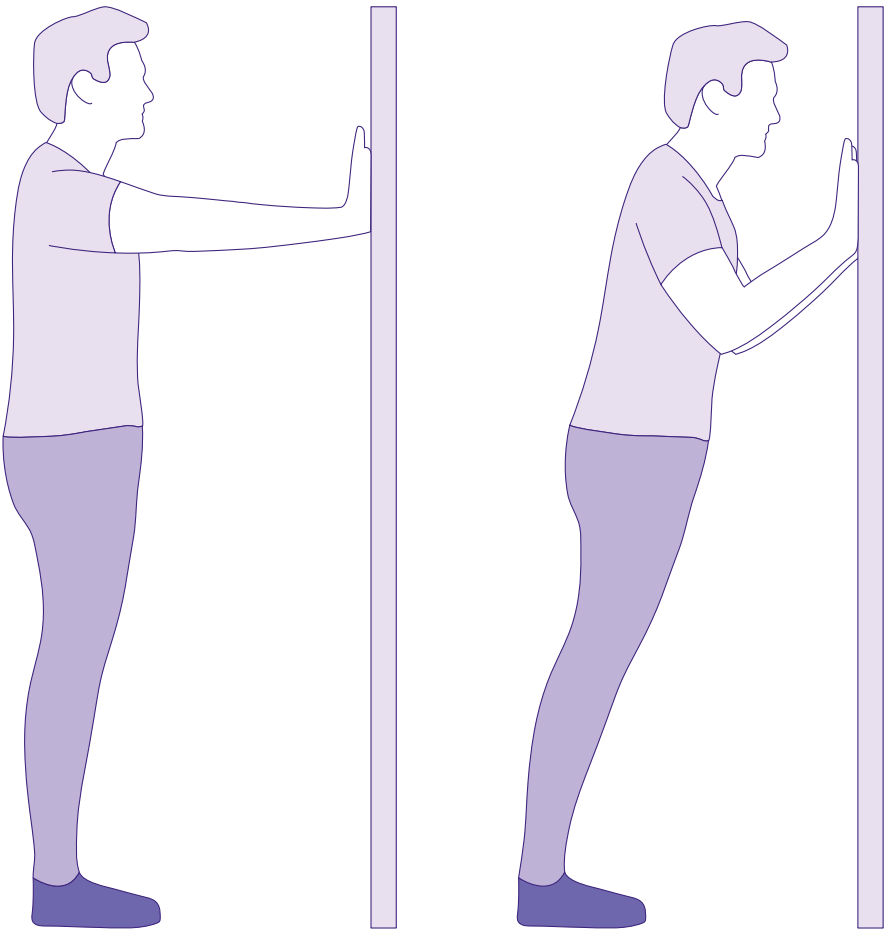
1. 站在离墙约一臂距离处，双手平放在墙上，与肩同高、与肩同宽。
2. 身体保持挺直，肘部向身体两侧斜弯，缓慢将胸部靠近墙面。
3. 停顿一下，然后用力推墙，伸直手臂，回到起始位置。
4. 整个动作中，双脚稳站，背部和臀部保持挺直。

如何降低难度：

1. 靠近墙面。
2. 每次俯卧撑之间休息时间长一些。

如何增加难度：

1. 离墙更远一点。
2. 逐步过渡到更低表面，例如厨房台面或沙发扶手。



踮脚

训练环节 1 – 练习 3

目的： 增强小腿肌肉。

动作说明：

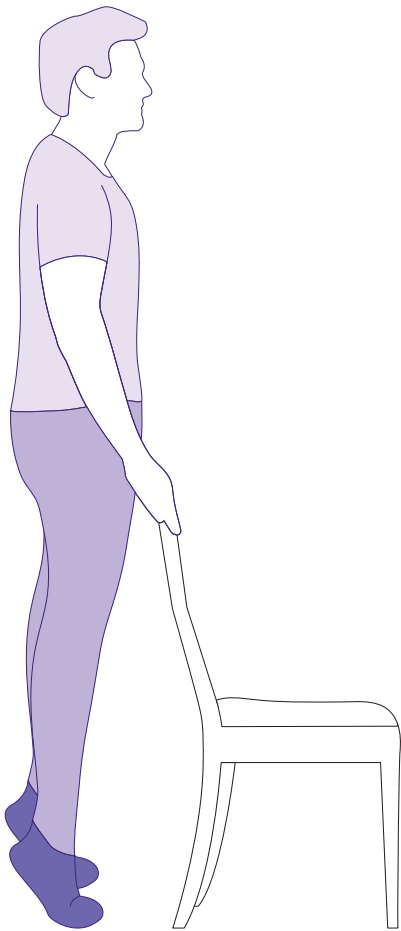
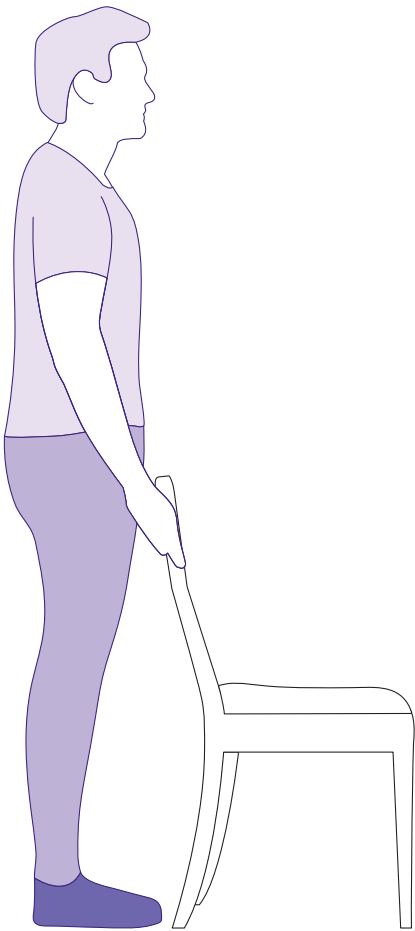
- 1. 站在结实的椅子后方，用一只手扶着保持平衡。
- 2. 开始时双脚稍微分开，脚跟着地。
- 3. 把重心移到脚趾上，抬起脚跟。保持 3 秒，然后慢慢将脚跟放回地面。

如何降低难度：

- 1. 双手扶住椅子。
- 2. 坐姿踮脚。

如何增加难度：

- 1. 只用一根手指扶住，或尝试不借助任何支撑。
- 2. 单脚站立进行踮脚（单腿踮脚），可选择是否手扶支撑。



摇摆伸展

训练环节 1 – 练习 4

目的：改善平衡能力，增强肩部力量。

动作说明：

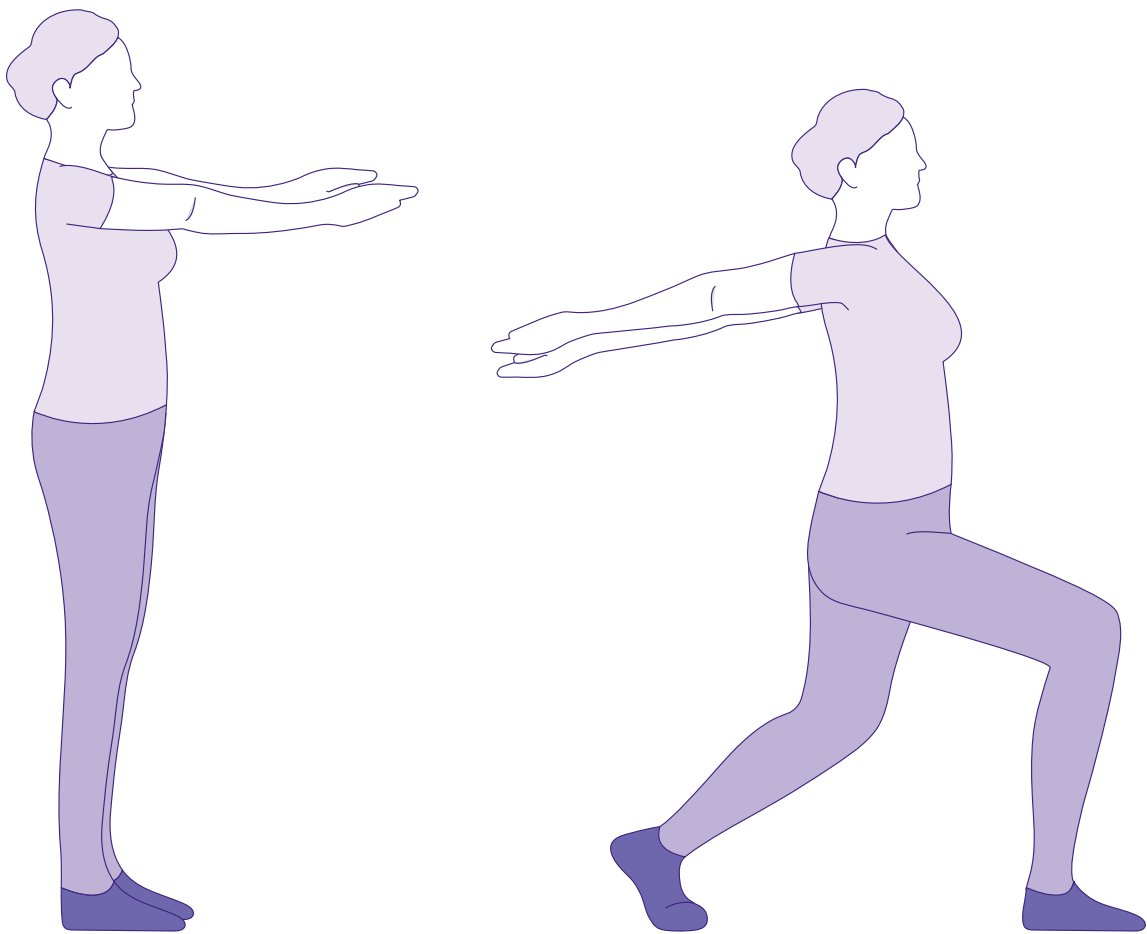
1. 双脚与肩同宽站立。
2. 双臂伸直，平举至肩膀高度。
3. 一只脚向后迈大步，同时手臂向后摆动，尽量向身后伸展。
4. 再向前迈步并让双脚并齐，同时双臂再次向前伸展至肩膀高度。
5. 换另一条腿重复动作。

如何降低难度：

1. 后退幅度小一点。
2. 扶住椅子，仅练习走步动作。

如何增加难度：

1. 后退幅度更大。
2. 使用手持重物。



举臂

训练环节 1 – 练习 5

目的：增强肩部力量，让提、拉、推等动作更轻松。

动作说明：

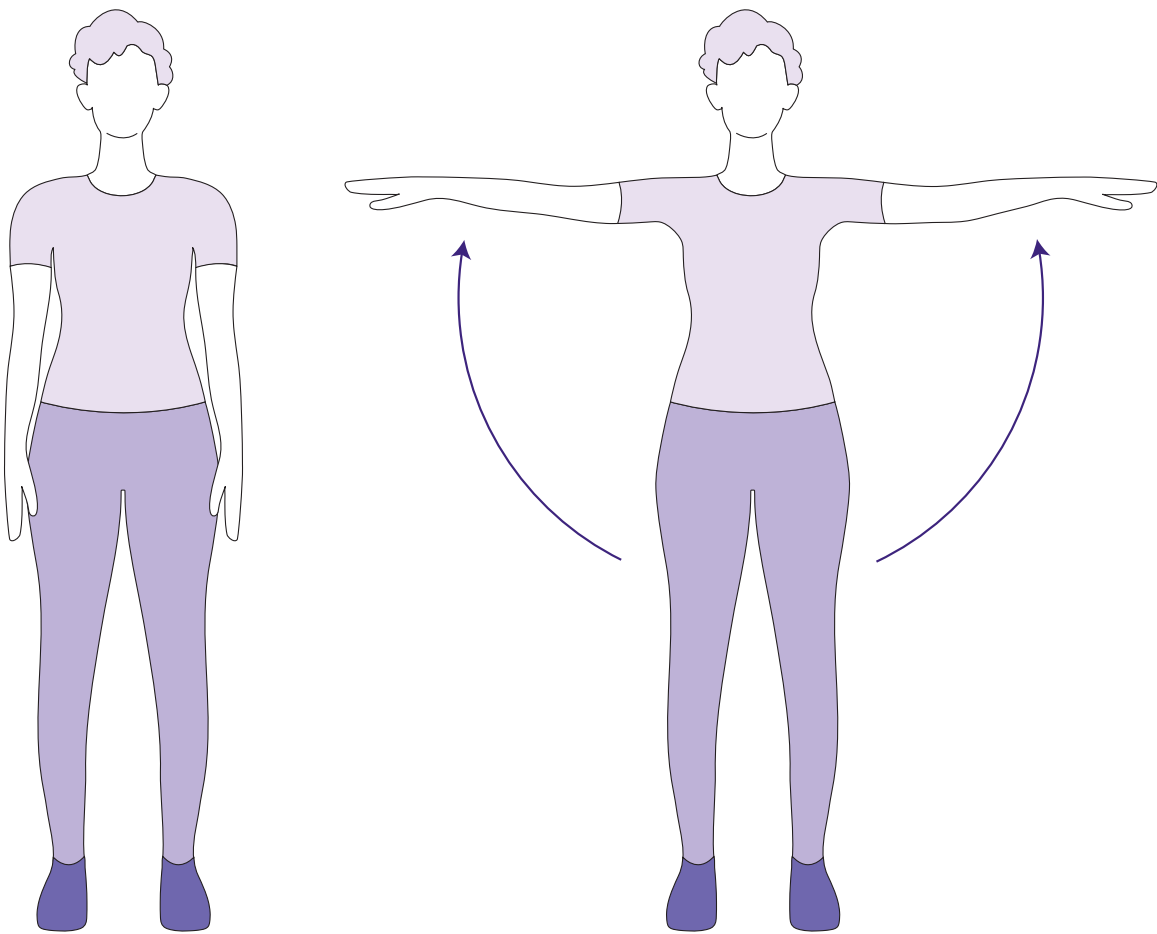
- 1. 双脚与肩同宽站立，手臂自然下垂，手掌朝内。
- 2. 肘部微弯，将双臂向两侧平举至与肩同高，手掌朝下。
- 3. 缓慢放下手臂回到身体两侧。

如何降低难度：

- 1. 改为坐姿举臂。
- 2. 双臂向胸前举起，呈宽 V 字形。

如何增加难度：

- 1. 更慢地抬起手臂。
- 2. 使用手持重物。



深蹲

训练环节 1 – 练习 6

目的： 增强使双腿伸直的肌肉。

动作说明：

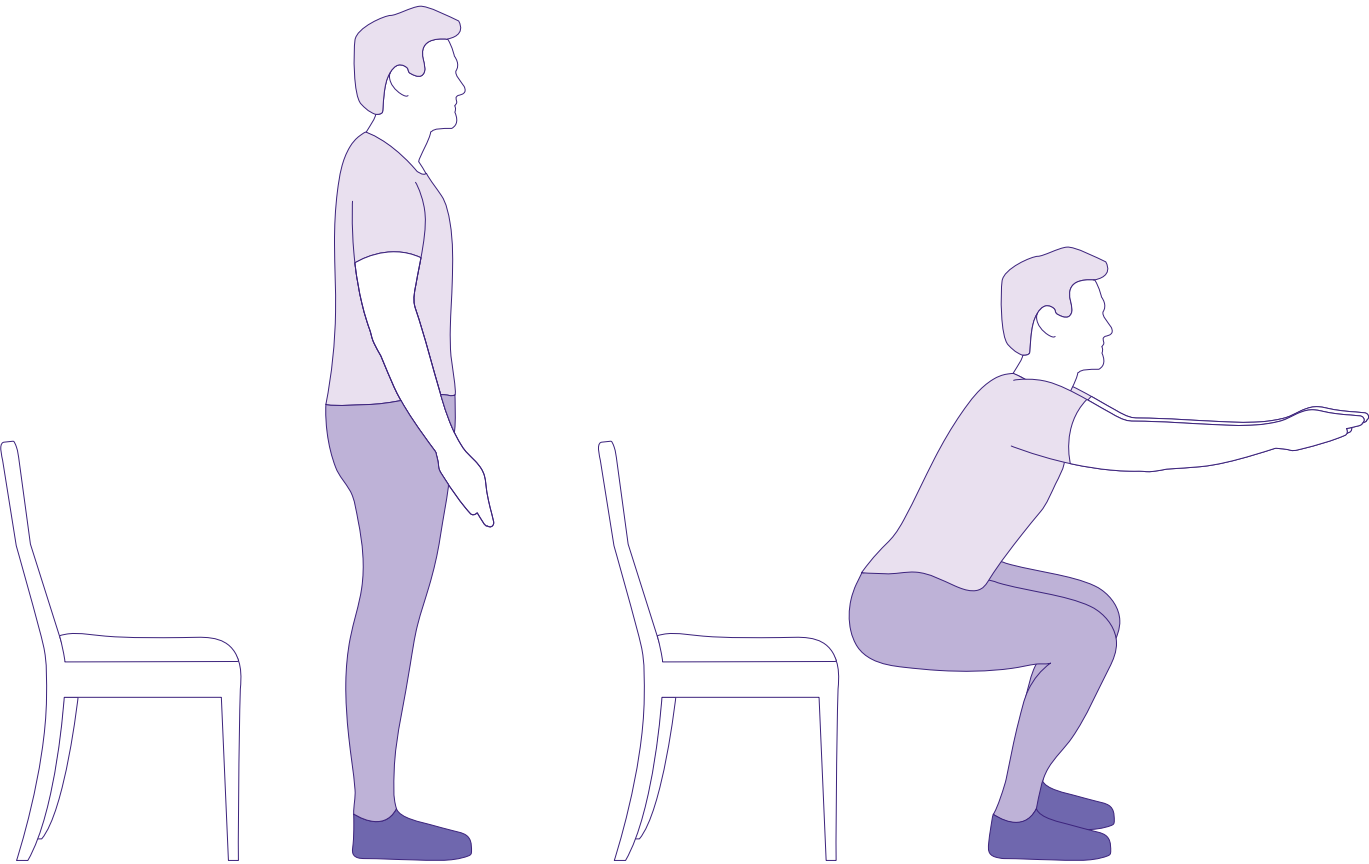
1. 站在结实的椅子前方，双脚与肩同宽，脚尖略微朝外。
2. 弯曲膝盖，将臀部缓慢下降至坐姿。
3. 尽量不碰到椅子。抬头挺胸，背部微微弯曲。
4. 然后慢慢站直。

如何降低难度：

1. 用手支撑以保持平衡。
2. 放低臀部坐在椅子上，然后再站起来（坐立运动）。

如何增加难度：

1. 保持更长时间的蹲姿。
2. 使用手持重物。



侧步走

训练环节 1 – 练习 7

目的：提高您的行走能力。

动作说明：

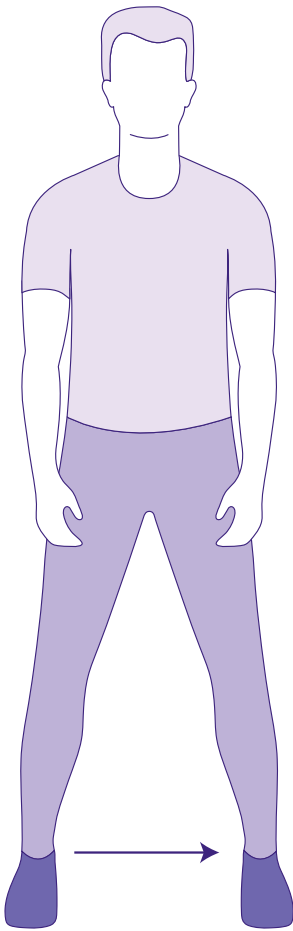
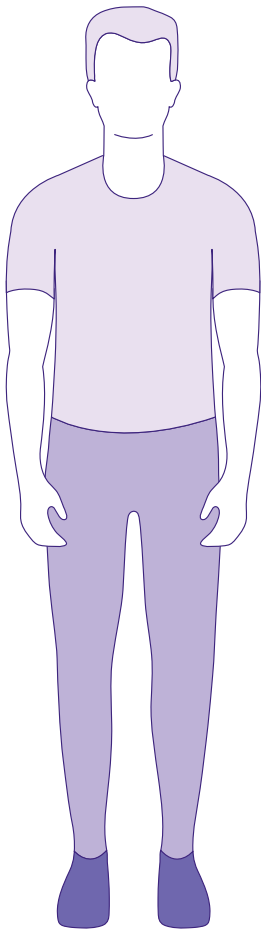
- 1. 双脚稍微分开站立。
- 2. 练习侧身行走。
- 3. 双脚保持朝前，抬头挺胸。
- 4. 朝一个方向走 5 步，然后回到起始位置。

如何降低难度：

- 1. 迈出更小的步伐。
- 2. 原地侧步走练习。

如何增加难度：

- 1. 迈出更大的步伐。
- 2. 迈步时双手举着重物并抬向身体两侧，或在大腿上绑上阻力带。



手指操

训练环节 1 – 练习 8

目的： 增强上肢力量和握力，提升手臂与肩部的灵活性。

动作说明：

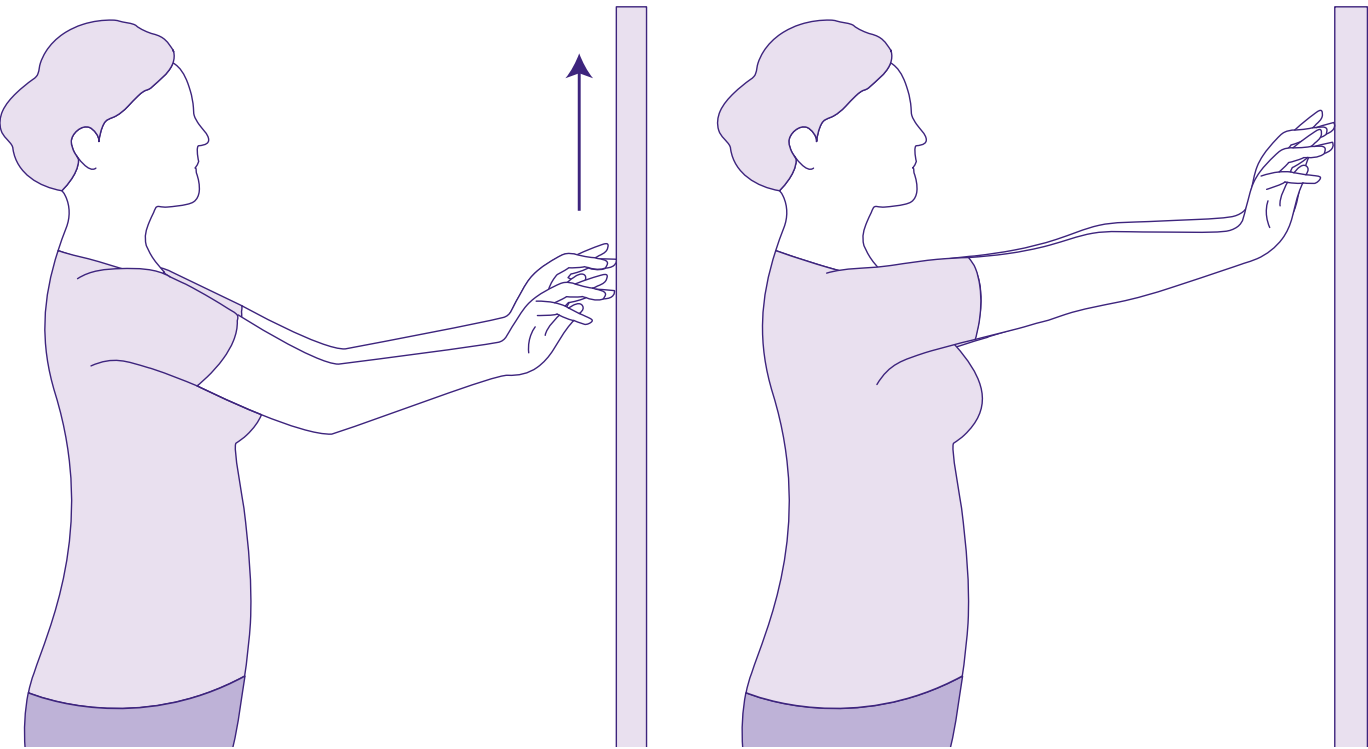
1. 站在距离墙壁 30 至 45 厘米处，双脚分开与肩同宽。
2. 将手臂抬高至肩膀高度，然后慢慢地将手指沿着墙壁向上移动，直到手臂高于头顶。
3. 保持 2 秒钟，再慢慢把手指沿墙移回起始位置。

如何降低难度：

1. 手指沿墙移动到您觉得舒适的位置即可。
2. 缩短保持时间。

如何增加难度：

1. 靠近墙面。
2. 延长保持时间。



腿弯举

训练环节 1 – 练习 9

目的：增强大腿后部的肌肉，提高行走和爬楼梯的能力。同时有助于改善站立时的平衡能力。

动作说明：

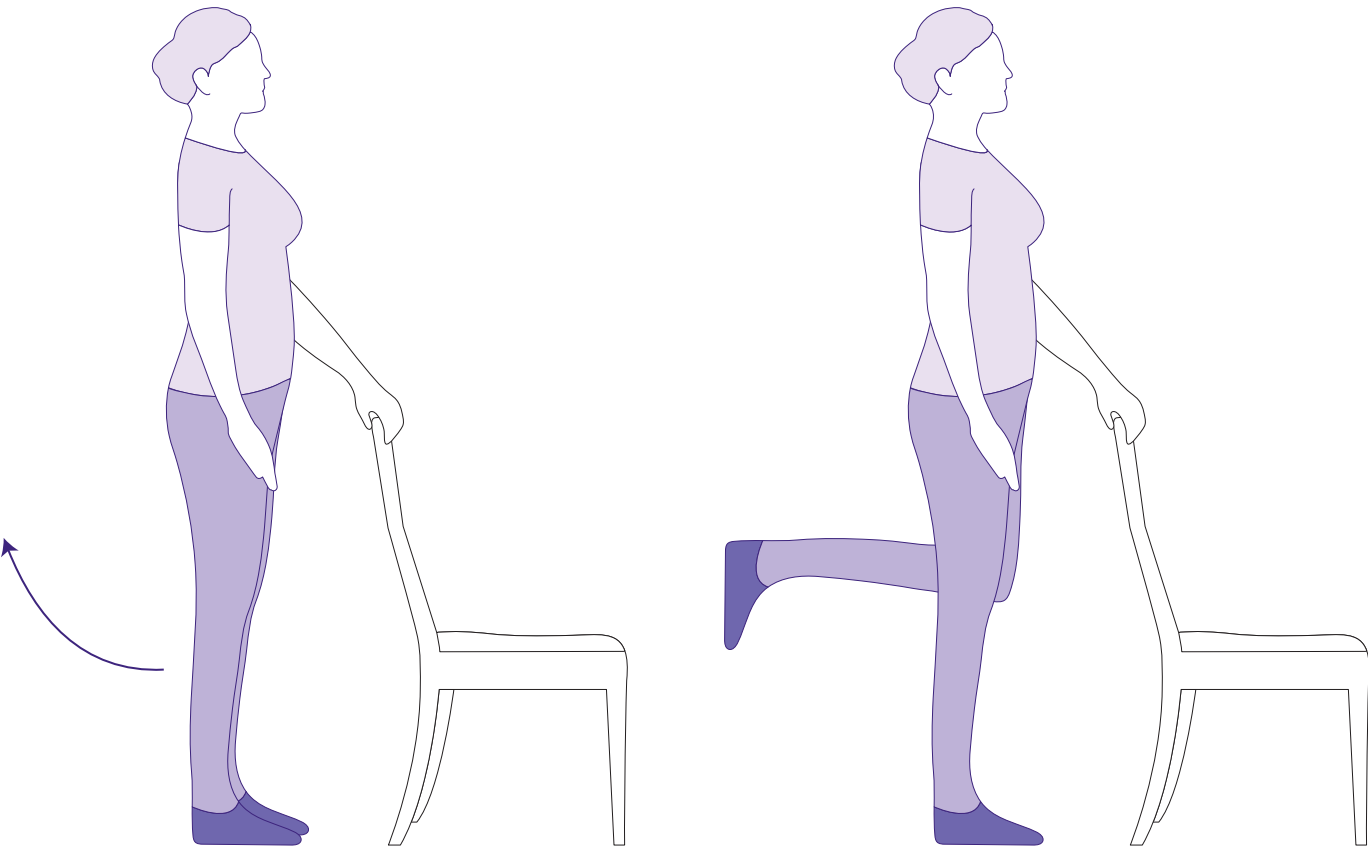
- 1. 站在一张结实的椅子后方，用一只手扶稳以保持平衡。
- 2. 弯曲一侧膝盖，将脚跟尽量抬向臀部。
- 3. 仅弯曲膝盖，保持臀部稳定不动。支撑身体的那条腿应略微弯曲。
- 4. 保持该姿势 2 秒后，慢慢将脚放回地面。
- 5. 每条腿重复 5 次，然后换另一条腿。

如何降低难度：

- 1. 双手扶住椅子。
- 2. 用一条腿向后伸展，脚尖保持接触地面。

如何增加难度：

- 1. 只用一根手指扶住，或尝试不借助任何支撑。
- 2. 使用脚踝负重。



腿部伸展

训练环节 1 – 练习 10

目的：增强大腿前侧肌肉，同时强化膝部力量。

动作说明：

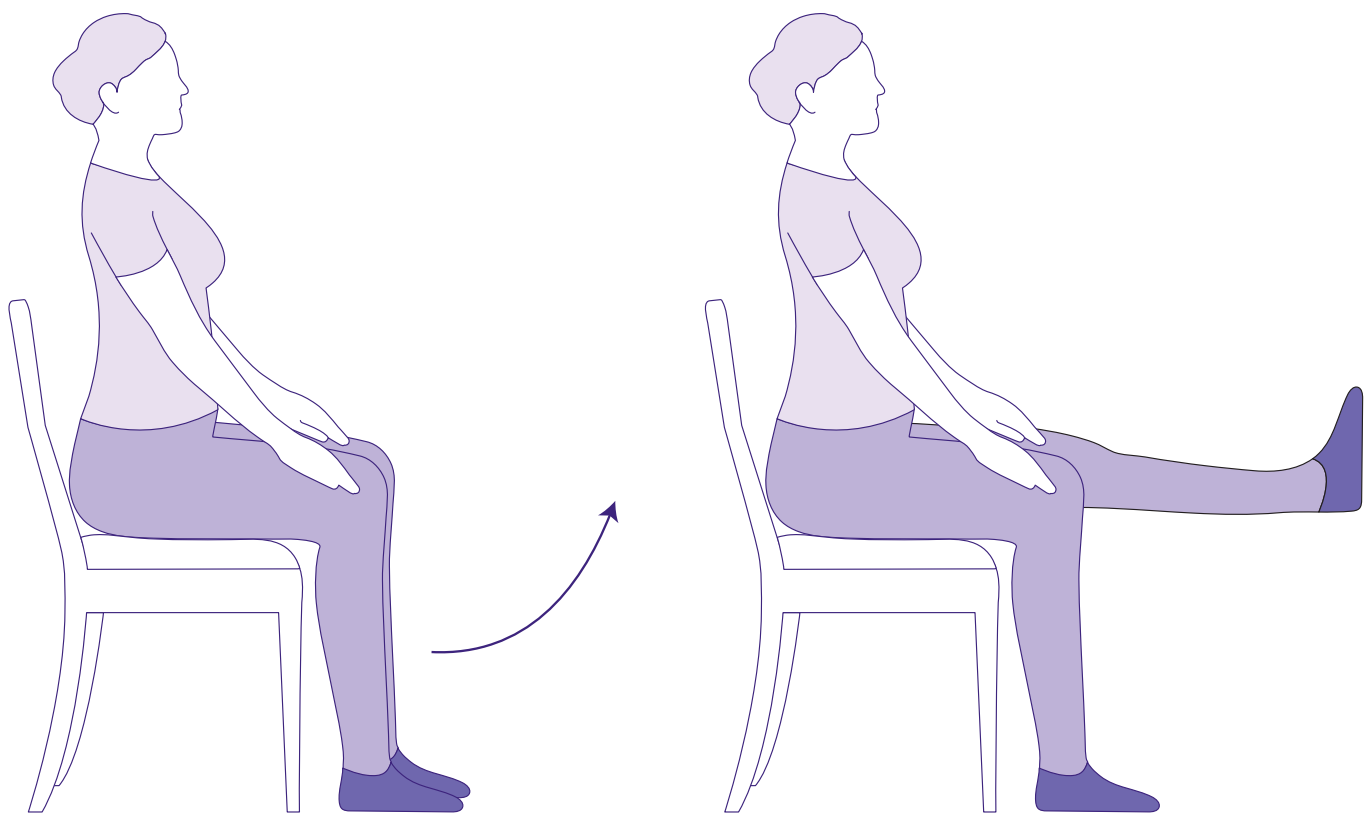
1. 坐在结实的椅子上，身体靠到底，双脚刚好接触地面。
2. 如果椅子太低，可以在膝盖下方垫一条卷起的毛巾。
3. 慢慢抬起一条腿，脚尖朝向天花板。
4. 保持此姿势 5 秒钟。
5. 慢慢地将脚放回地面。
6. 每条腿重复 5 次，然后换另一条腿。

如何降低难度：

1. 保持 3 秒钟。
2. 将腿抬离地面，抬到您感觉舒服的位置即可。

如何增加难度：

1. 使用脚踝负重。
2. 延长保持时间。



手臂画圈

训练环节 1 – 练习 11

目的：增强肩膀、手臂和上背部的力量。

动作说明：

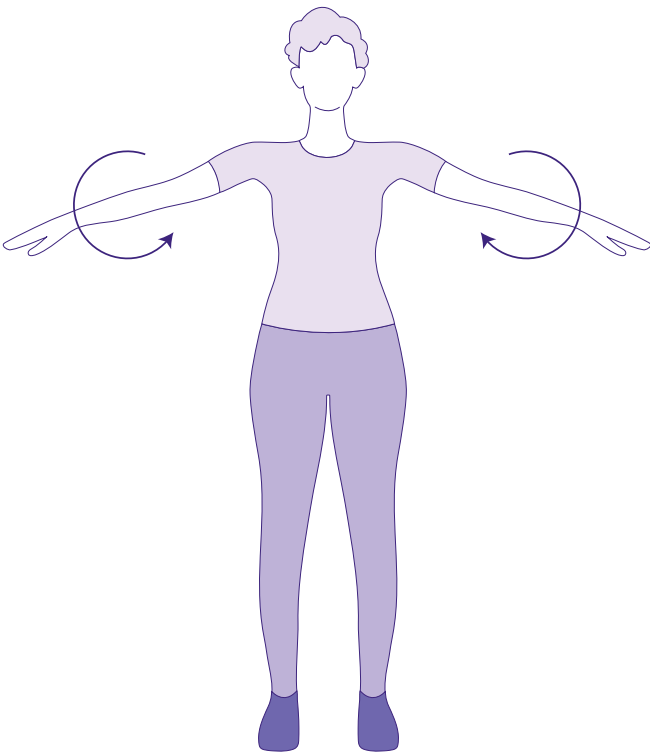
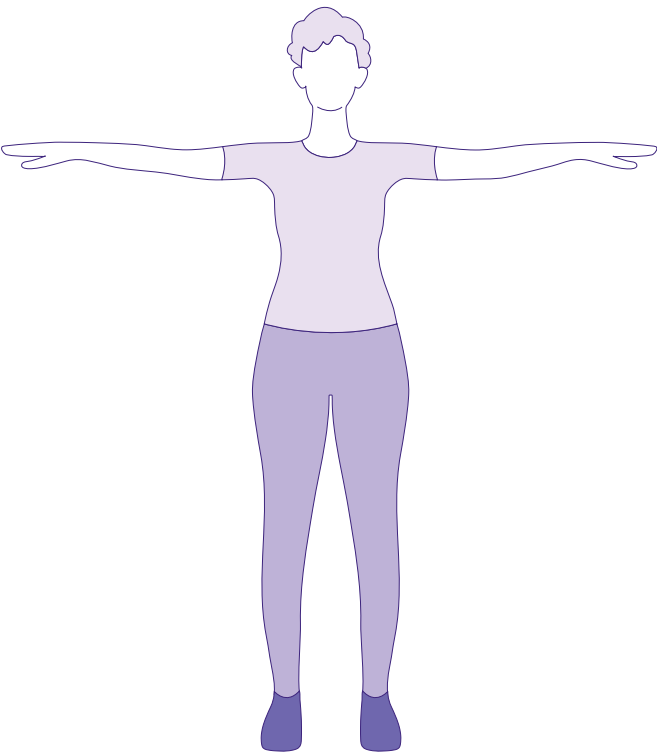
- 1. 双脚与肩同宽站立。保持手臂伸直，将其向侧面抬起，直到与肩膀同高。
- 2. 慢慢地开始用伸出的双臂画圈。
- 3. 持续画圈 10 到 20 次。
- 4. 然后换个方向再画圈。

如何降低难度：

- 1. 每次只用一只手臂画圈。
- 2. 将手臂向侧面抬起，直到与肩膀同高，保持 2 秒钟，然后回到起始位置（举臂练习）。

如何增加难度：

- 1. 加快画圈速度。
- 2. 使用手持重物。



站姿髋伸展

训练环节 1 – 练习 12

目的：加强臀部肌肉，提高行走和上楼梯的能力。

动作说明：

1. 站在结实的椅子后方，用一只手扶住以保持支撑。
2. 将一条腿向后伸直，膝盖打直，脚趾离地。保持 3 秒钟。
3. 保持身体挺直，同时收紧腹部肌肉以维持髋部稳定。
4. 每条腿重复 5 次，然后换腿练习。

如何降低难度：

1. 双手扶住椅子以增强支撑。
2. 缩短保持时间。

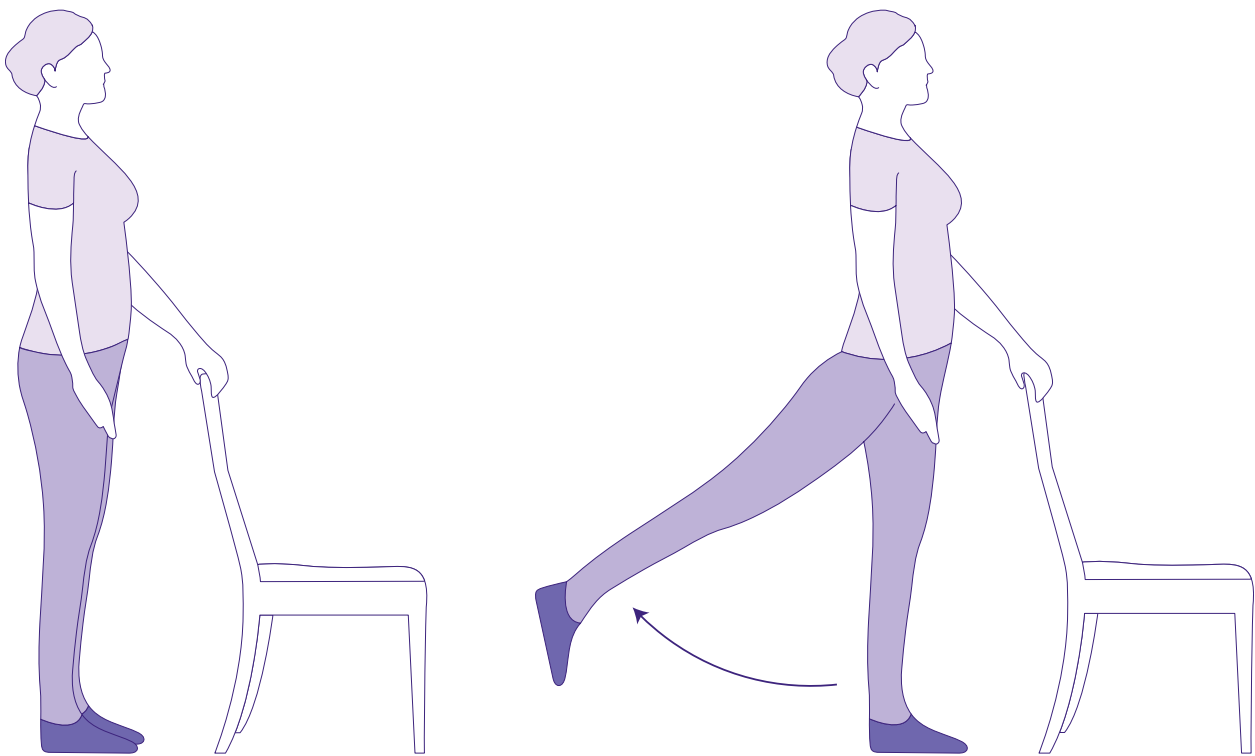
如何增加难度：

1. 不扶椅子支撑。
2. 使用脚踝负重。



提示

如要收紧腹部肌肉，将肚脐向脊柱方向内收。



锻炼日志

训练环节 1

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立运动							
靠墙俯卧撑							
踮脚							
摇摆伸展							
举臂							
深蹲							
侧步走							
手指操							
腿弯举							
腿部伸展							
手臂画圈							
站姿髋伸展							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

在这里记录您的进步和心得。

锻炼日志

训练环节 1

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立运动							
靠墙俯卧撑							
踮脚							
摇摆伸展							
举臂							
深蹲							
侧步走							
手指操							
腿弯举							
腿部伸展							
手臂画圈							
站姿髋伸展							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

在这里记录您的进步和心得。

锻炼日志

训练环节 1

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立运动							
靠墙俯卧撑							
踮脚							
摇摆伸展							
举臂							
深蹲							
侧步走							
手指操							
腿弯举							
腿部伸展							
手臂画圈							
站姿髋伸展							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

在这里记录您的进步和心得。

锻炼日志

训练环节 1

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立运动							
靠墙俯卧撑							
踮脚							
摇摆伸展							
举臂							
深蹲							
侧步走							
手指操							
腿弯举							
腿部伸展							
手臂画圈							
站姿腕伸展							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

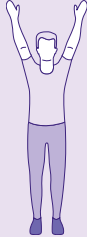
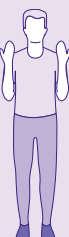
在这里记录您的进步和心得。

训练环节 2

接下来的图示将展示每个动作的正确姿势和身体位置。每个人的活动能力和柔韧性各不相同。请根据自己的舒适程度进行运动，无需勉强。

不必一次完成所有练习，可以将它们分散在一天中进行。

训练环节 2 概览

1. 箭步蹲 向后迈步并弯曲膝盖，将身体下沉接近地面。		2. 过顶推举 弯曲肘部并将手臂举过头顶。	
3. 侧抬腿 身体保持挺直，慢慢将一条腿向侧面抬起。		4. 坐立运动 身体前倾坐在椅子上，练习站起来再坐下。	
5. 空手出拳 膝盖微弯，向前出拳，然后换另一只手。		6. 髋内收 将一条腿抬向侧面，然后跨到支撑腿的前方。	
7. 脚跟贴脚尖站立 一只脚直接位于另一只脚前方站立，保持平衡。		8. 肘部伸展 将一只手臂抬向天花板，然后弯曲并伸直肘部。	
9. 时钟伸展 单腿站立，将手臂依次向前、向侧面、向后伸展。		10. 脚跟站立 慢慢将脚前部抬离地面并保持 5 秒钟。	
11. 手臂弯举 弯曲肘部并将双手抬向肩膀。		12. 髋部踏步 尽可能高地抬起右膝和左臂。放下后换另一侧重复。	

箭步蹲

训练环节 2 – 练习 1

目的：增强大腿肌肉和臀部力量并提高平衡能力。

动作说明：

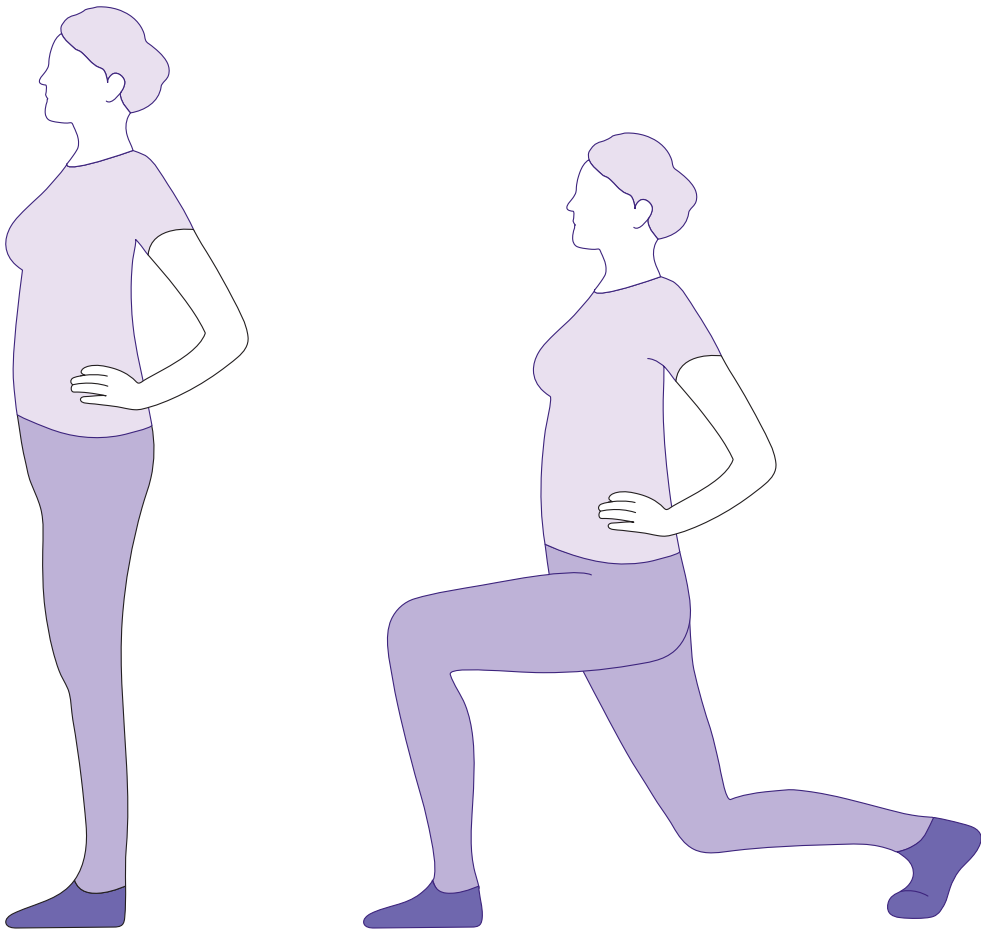
- 1. 站立，双手叉腰，双脚分开与肩同宽。
- 2. 用一条腿向后退，直到感觉舒服为止。弯曲双膝，将身体向地面放低。保持上身挺直。
- 3. 推回起始位置。
- 4. 每条腿重复 5 次，然后换另一条腿。

如何降低难度：

- 1. 减小步进距离。
- 2. 抓住椅子支撑自己。

如何增加难度：

- 1. 向后迈一大步，弯曲双膝，使身体更靠近地面。
- 2. 使用手持重物。



过顶推举

训练环节 2 – 练习 2

目的：增强肩部力量，使举起、拉和推等动作变得更容易。

动作说明：

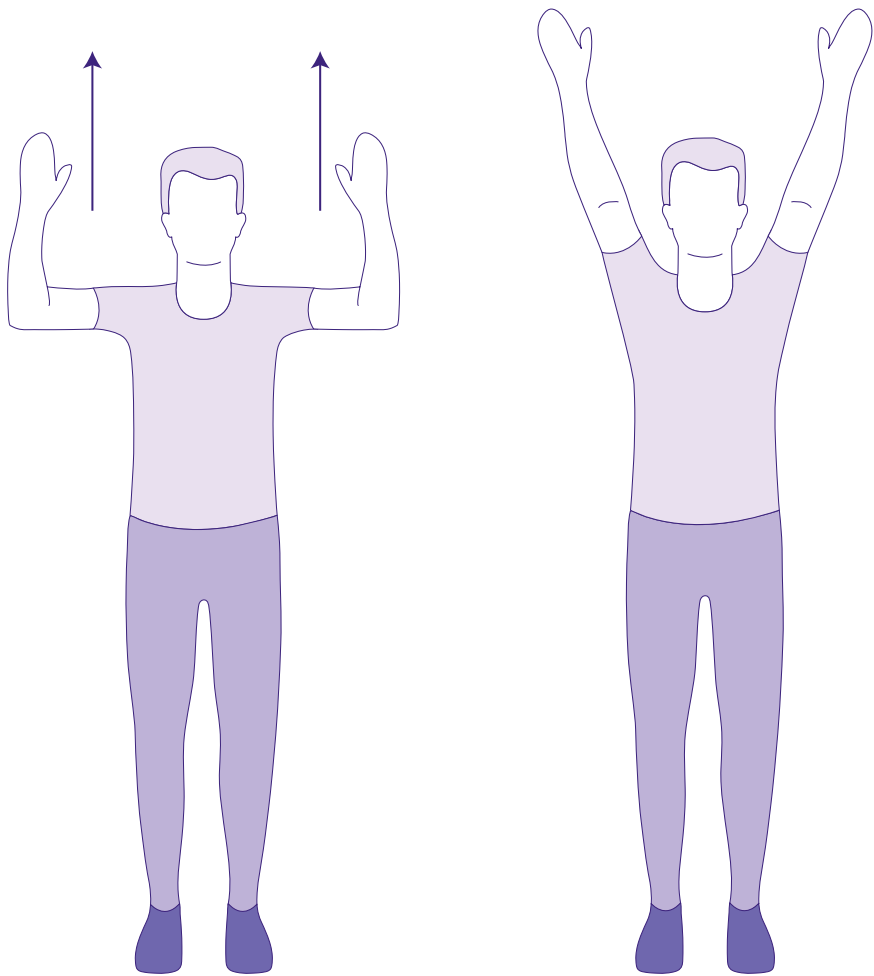
1. 双脚与肩同宽站立。抬起手臂，使肘部与肩膀齐平（肘部保持弯曲）。
2. 肘部稍弯，将双臂举过头顶。
3. 保持 1 秒，然后慢慢将手臂放回起始位置。

如何降低难度：

1. 改为坐姿过顶推举。
2. 双臂向胸前举起，呈宽 V 字形。

如何增加难度：

1. 更慢地抬起手臂。
2. 使用手持重物。



侧抬腿

训练环节 2 – 练习 3

目的：增强侧臀部力量，帮助行走和站立。

动作说明：

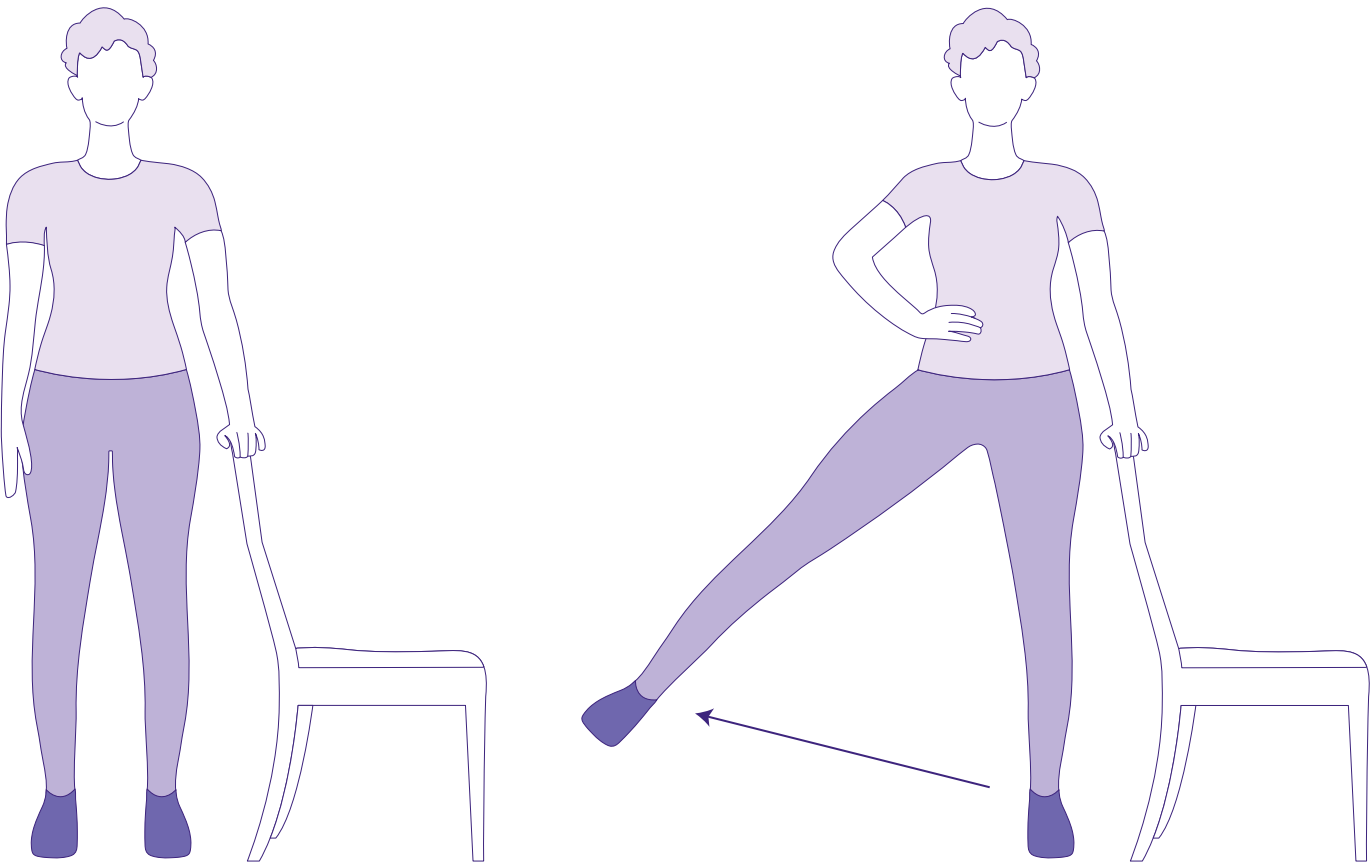
- 1. 站在一把坚固的椅子旁边，用一只手抓住椅子支撑身体。
- 2. 将脚趾向前，慢慢将一条腿向侧面抬起，抬到舒适的高度，保持腿伸直。
- 3. 将脚抬离地面并保持 1 秒钟。
- 4. 保持腿伸直并且脚趾向前。确保整个运动过程中身体保持挺直（避免向一侧倾斜）。
- 5. 每条腿重复 5 次，然后换腿练习。

如何降低难度：

- 1. 站在椅子后面，用双手抓住椅子支撑。
- 2. 保持脚趾轻触地面，不要完全抬起。

如何增加难度：

- 1. 不扶椅子支撑。
- 2. 使用脚踝负重。



坐立运动

训练环节 2 – 练习 4

目的： 增强腿部肌肉，提高站立和坐下的能力。

动作说明：

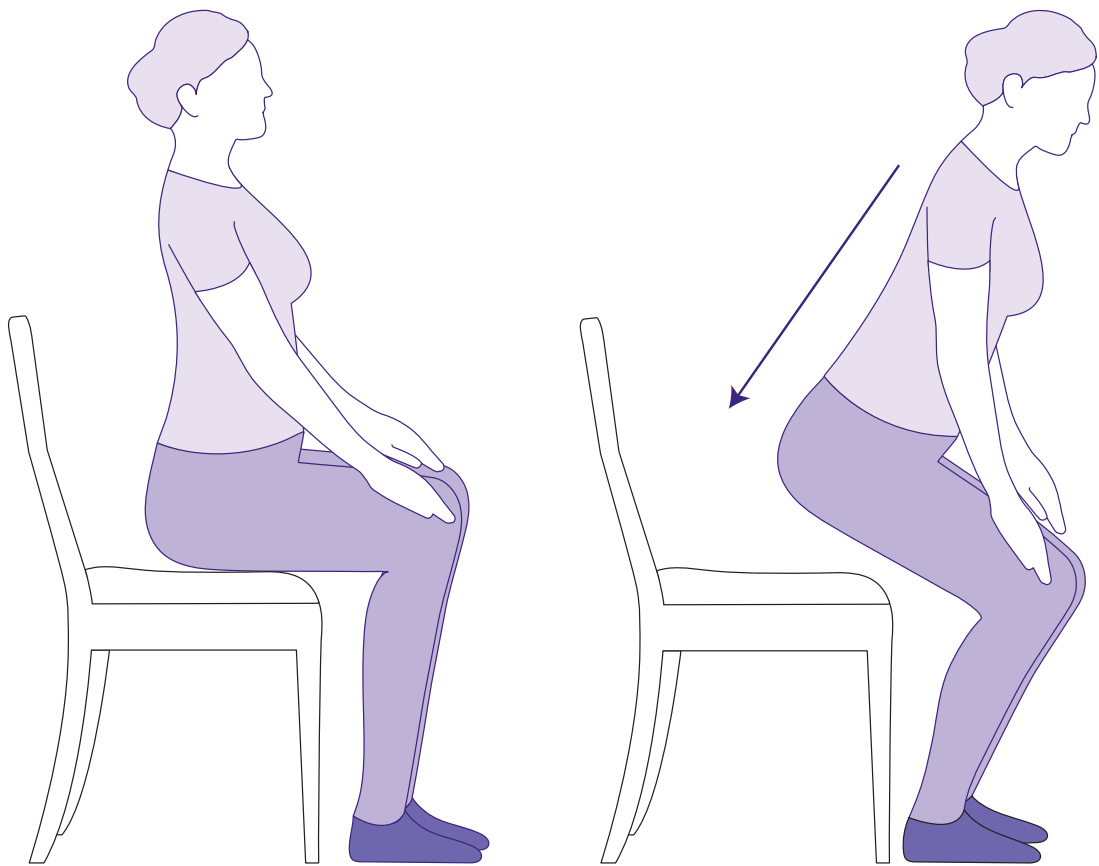
1. 坐在椅子上，身体前倾，双脚平放在地面上。
2. 练习站起和坐下的动作。
3. 在起身和坐下过程中，肩膀和膝盖应向前移动，并确保体重平均分布在双腿上。

如何降低难度：

1. 使用离地面较高的椅子，确保双脚平放在地面上。
2. 借助椅子扶手起身。

如何增加难度：

1. 使用较低的椅子。
2. 双臂交叉放在胸前。



空手出拳

训练环节 2 – 练习 5

目的：提高您的上肢力量。

动作说明：

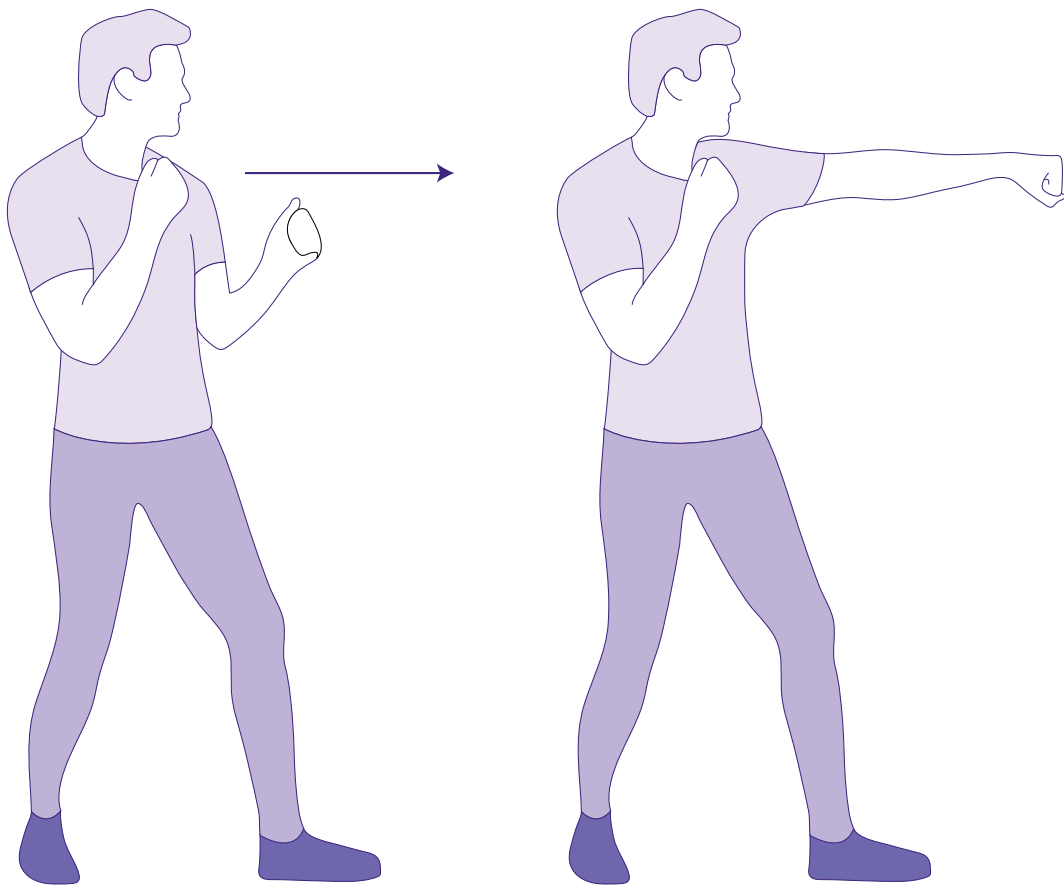
- 1. 站立，膝盖微微弯曲，一只脚向前。
- 2. 弯曲肘部并将握紧的拳头放在下巴下方。
- 3. 用一只手臂向前出拳，然后弯曲肘部并将拳头放回下巴处。
- 4. 用另一只手臂重复此动作。

如何降低难度：

- 1. 尽量伸展您的手臂，只要感觉舒服即可。
- 2. 以坐姿进行空手出拳。

如何增加难度：

- 1. 每只手臂连续出拳两次。
- 2. 使用手持重物。



髋内收

训练环节 2 – 练习 6

目的：提高臀部力量，帮助行走和站立。

动作说明：

1. 站在坚固的椅子旁边，用一只手抓住支撑点。
2. 将脚趾向前，慢慢将一条腿向侧面抬起，抬到最舒适的高度，保持腿伸直（外展）。
3. 然后，将腿放下并尽可能交叉在站立腿前面，保持双腿伸直（内收）。
4. 确保整个运动过程中身体保持挺直（避免向一侧倾斜）。
5. 一条腿重复 5 次。然后，站在椅子的另一侧，用另一只手抓住椅子，并用另一条腿重复该动作。

如何降低难度：

1. 站在椅子后面，用双手抓住椅子支撑。
2. 坐姿进行髋内收（在膝盖间夹毛巾或枕头进行挤压）。

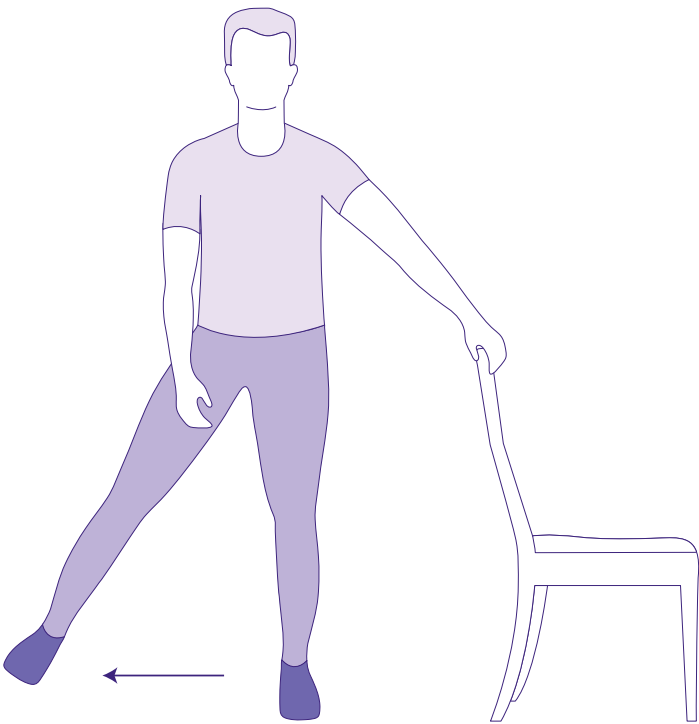
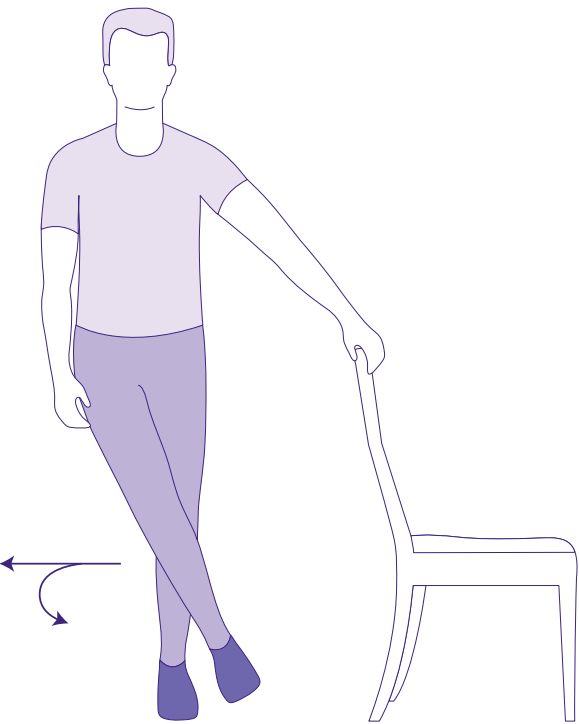
如何增加难度：

1. 不扶椅子支撑。
2. 使用脚踝负重。



提示

髋内收是指将腿向身体中线移动。髋外展是指将腿向远离身体中线的方向移动。



脚跟贴脚尖站立

训练环节 2 – 练习 7

目的：提高您的平衡能力。

动作说明：

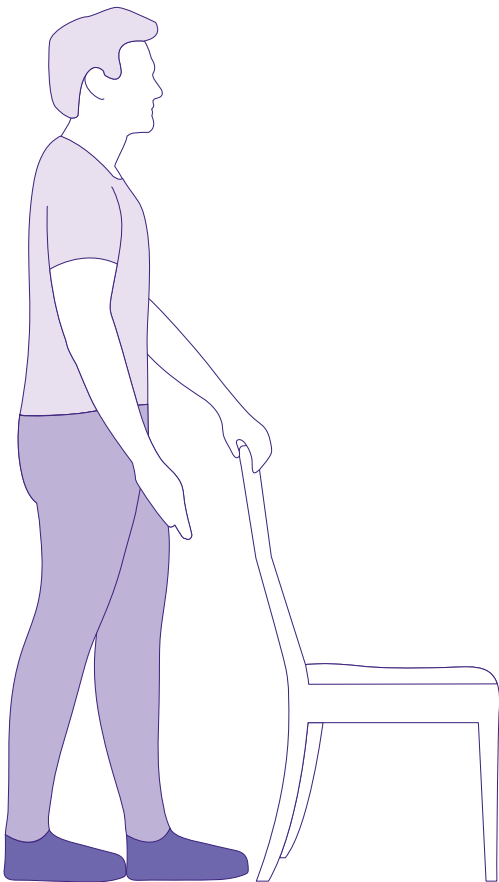
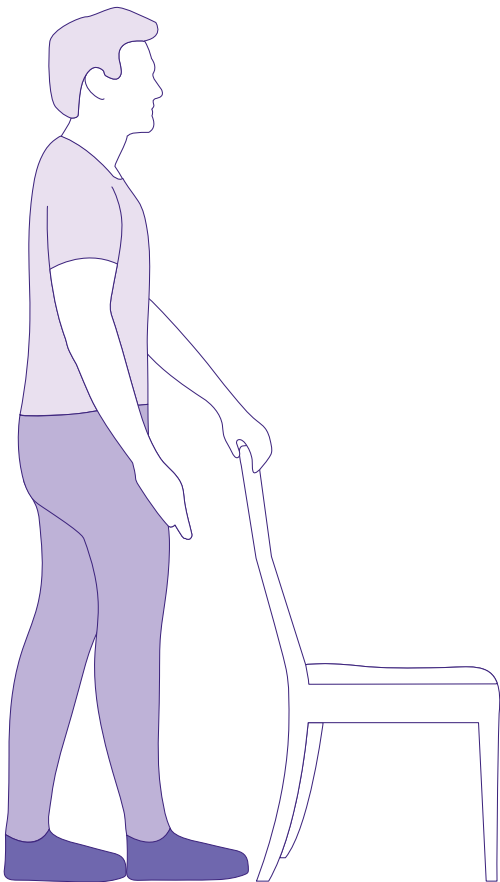
- 1. 站在一把坚固的椅子后面，用一只手抓住椅子支撑身体。
- 2. 将一只脚直接放在另一只脚前面，脚跟触碰脚趾。
- 3. 保持 10 秒钟，然后换另一只脚在前面重复此动作。

如何降低难度：

- 1. 双手扶住椅子。
- 2. 双脚并排站立，一只脚稍微在前。

如何增加难度：

- 1. 不扶椅子支撑。
- 2. 在双脚之间来回转移重心。



肘部伸展

训练环节 2 – 练习 8

目的：增强您的上臂力量。

动作说明：

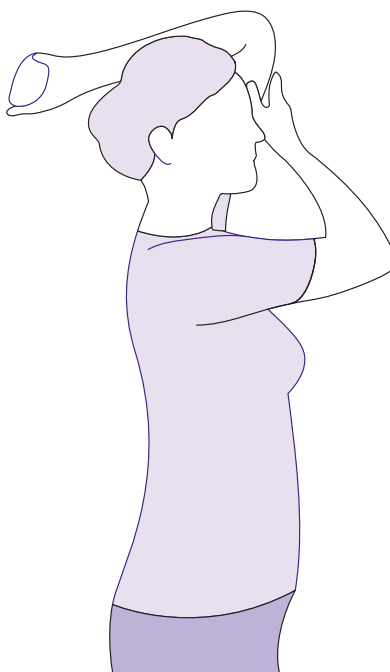
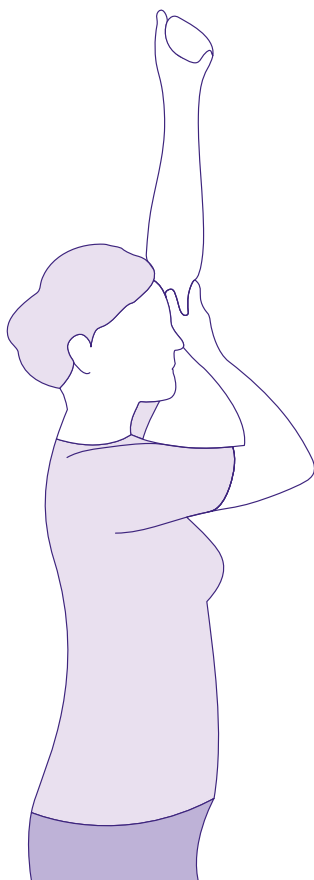
1. 双脚与肩同宽站立。
2. 将一只手臂抬向天花板，并用另一只手支撑肘部以下的手臂。
3. 慢慢地弯曲抬起的手臂的肘部并将手移向肩膀。
4. 保持 1 秒，然后慢慢将手臂向上伸直。注意不要锁住肘部。
5. 重复 10 至 15 次，然后换另一只手臂进行练习。

如何降低难度：

1. 坐着做这个练习。
2. 弯曲手臂肘部并将肘部指向天花板。慢慢伸直手臂并将手伸回去。保持 1 秒钟。

如何增加难度：

1. 使用手持重物。
2. 增加重量和/或重复次数。



时钟伸展

训练环节 2 – 练习 9

目的：提高您的平衡能力。

动作说明：

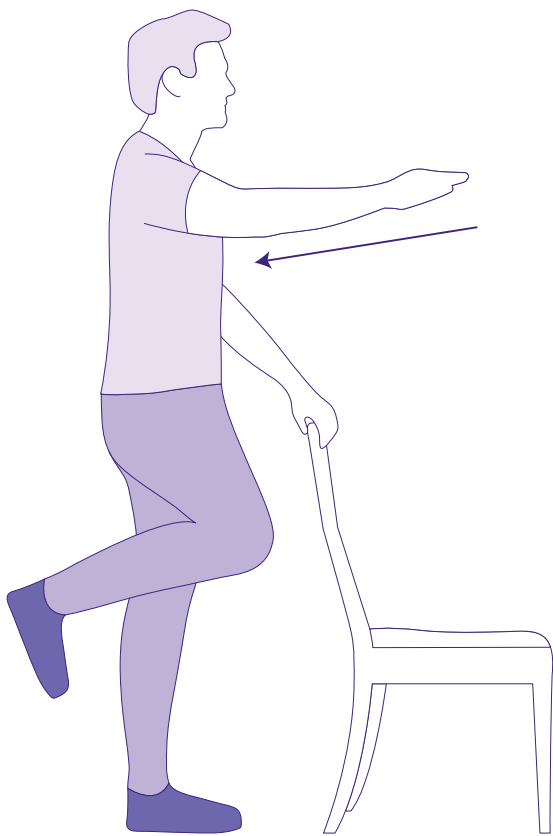
- 1. 站在一把结实的椅子后方，用左手扶住椅子。
- 2. 想象您站在一个时钟的中心，前方是 12 点（北），后方是 6 点（南）。
- 3. 用左腿站立并弯曲右膝，将右脚抬离地面。
- 4. 举起右臂，依次伸向 12 点（前）、3 点（侧面）、6 点（后）。
- 5. 换另一侧重复此动作。

如何降低难度：

- 1. 坐在椅子上，抬起右腿并伸出右臂。用另一侧重复此动作。
- 2. 双脚着地，仅进行手臂动作。

如何增加难度：

- 1. 不扶椅子支撑。
- 2. 使用脚踝负重。



脚跟站立

训练环节 2 – 练习 10

目的：加强腿部前侧的力量，提高平衡能力。

动作说明：

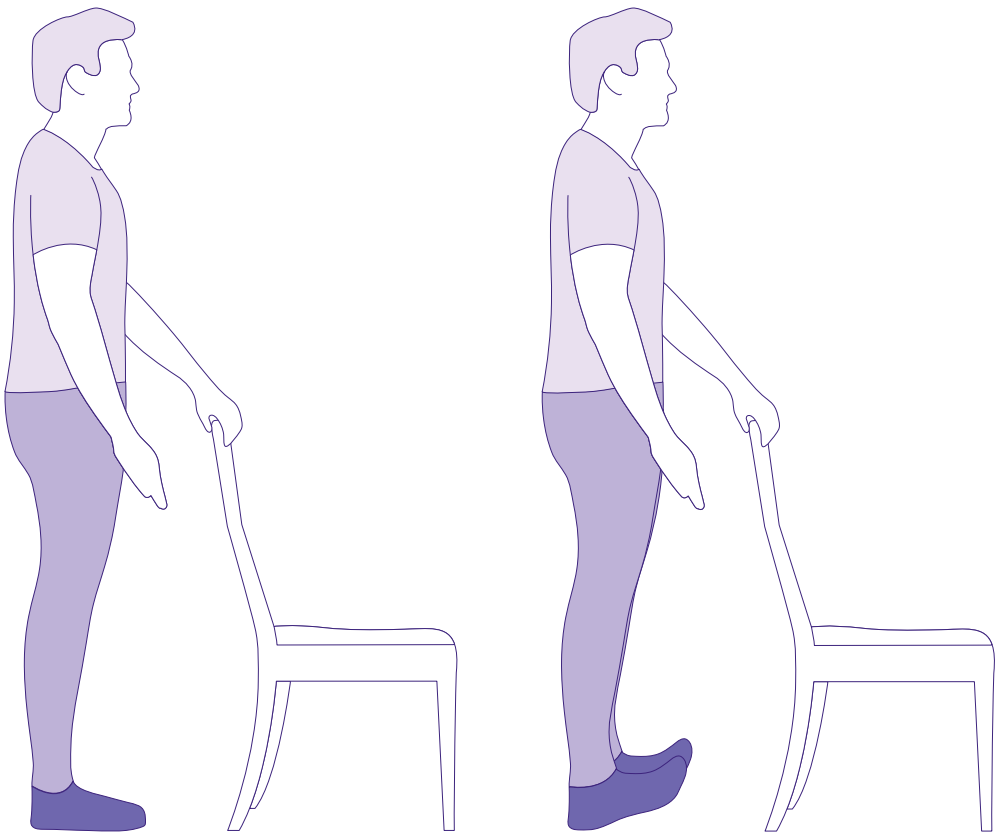
1. 站在一把坚固的椅子后面，用一只手抓住椅子支撑身体。
2. 慢慢地将脚趾和前脚掌抬离地面。保持身体挺直，避免向后倾斜。
3. 保持 5 秒，然后慢慢将脚趾和前脚掌放回地面。

如何降低难度：

1. 减少重复次数和 / 或缩短保持时间。
2. 坐式脚跟站立。

如何增加难度：

1. 增加重复次数。
2. 不扶椅子支撑。



手臂弯举

训练环节 2 – 练习 11

目的：增强您的上臂力量。

动作说明：

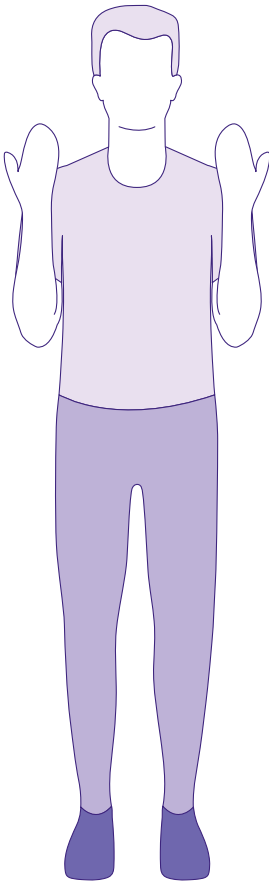
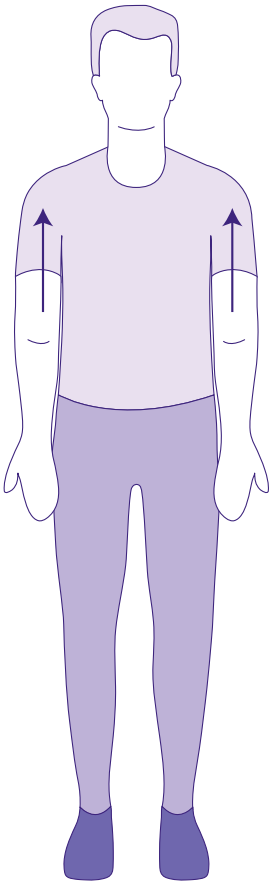
- 1. 双脚与肩同宽站立。
- 2. 双臂自然下垂于身体两侧，手掌向前。
- 3. 弯曲肘部并将双手抬向肩膀，保持肘部位于身体两侧。
- 4. 保持 1 秒，然后慢慢放下手臂。
- 5. 重复 10 至 15 次，休息后再次重复一组。

如何降低难度：

- 1. 坐着时手臂弯举。
- 2. 每次练习一只手臂。

如何增加难度：

- 1. 使用手持重物。
- 2. 增加重量和/或重复次数。



髌部踏步

训练环节 2 – 练习 12

目的： 增强腿部肌肉并提高平衡能力。

动作说明：

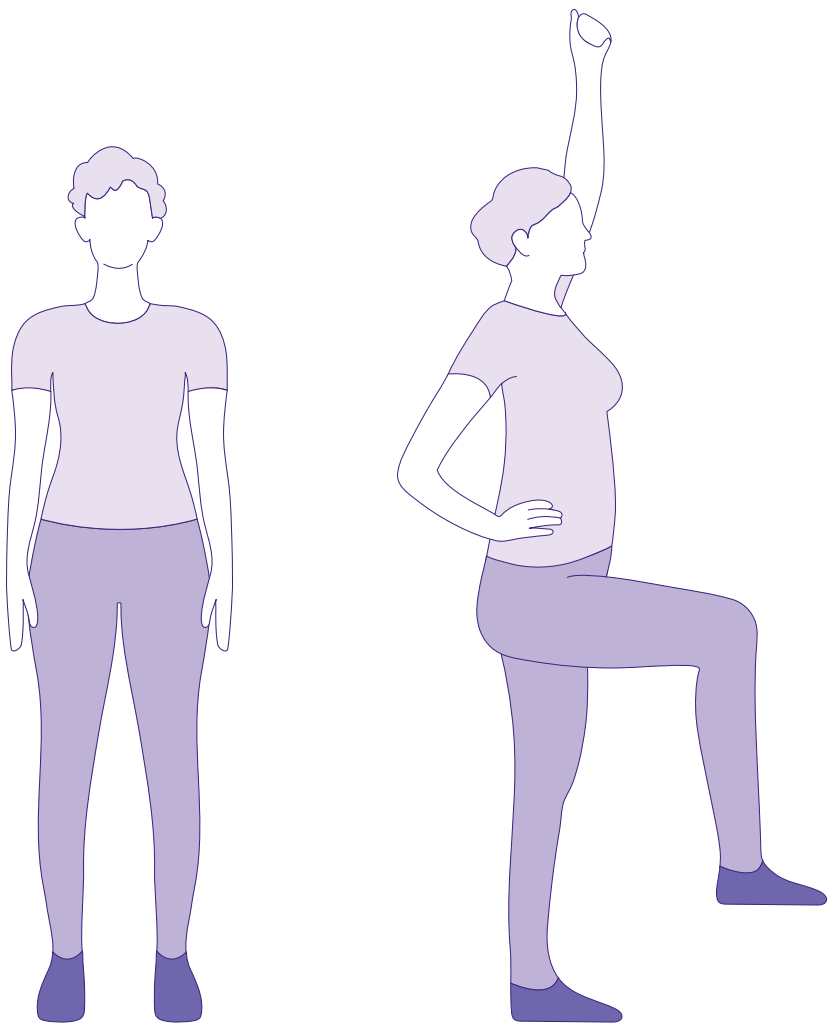
1. 双脚与肩同宽站立。
2. 尽可能高地抬起右膝和左臂，然后放下。换边练习另一侧的手脚。
3. 保持背部挺直，抬起头，目视前方。

如何降低难度：

1. 双手叉腰。
2. 坐姿进行髌部踏步练习。

如何增加难度：

1. 加快节奏。
2. 使用脚踝负重。



锻炼日志

训练环节 2

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
箭步蹲							
过顶推举							
侧抬腿							
坐立运动							
空手出拳							
髋内收							
脚跟贴脚尖站立							
肘部伸展							
时钟伸展							
脚跟站立							
手臂弯举							
髋部踏步							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

在这里记录您的进步和心得。

锻炼日志

训练环节 2

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
箭步蹲							
过顶推举							
侧抬腿							
坐立运动							
空手出拳							
髋内收							
脚跟贴脚尖站立							
肘部伸展							
时钟伸展							
脚跟站立							
手臂弯举							
髋部踏步							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

在这里记录您的进步和心得。

锻炼日志

训练环节 2

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
箭步蹲							
过顶推举							
侧抬腿							
坐立运动							
空手出拳							
髋内收							
脚跟贴脚尖站立							
肘部伸展							
时钟伸展							
脚跟站立							
手臂弯举							
髋部踏步							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

在这里记录您的进步和心得。

锻炼日志

训练环节 2

您可以使用这个表格记录每天完成的锻炼项目数量。每个练习建议做 1 分钟。每天完成一项练习后，请在对应的格子打勾。如果一天内练习了两次，请再多打一个勾。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
箭步蹲							
过顶推举							
侧抬腿							
坐立运动							
空手出拳							
髋内收							
脚跟贴脚尖站立							
肘部伸展							
时钟伸展							
脚跟站立							
手臂弯举							
髋部踏步							
其他锻炼，例如散步							

笔记：

在这里记录您的进步和心得。

