

健康色泽

您的强身健体指南

版权均属全国肾脏基金会(NKF)所有©2017年

81 Kim Keat Road, Singapore 328836

1800-KIDNEYS (5436397) @ contact_us@nkfs.org

www.nkfs.org f Instagram LinkedIn YouTube | NKF Singapore

版权所有。

未经版权所有人的许可，不得在本出版物的任何部分进行复制、储存于检索系统，或以任何形式或任何方法，包括电子、机械、复印、录制或其他方式传输。

国际标准书号 978-981-4597-52-4

新加坡印刷

免责声明:

本书仅供参考，并不取代经认证的医疗专业人士的正式咨询。如有疑问，请向您的NKF医生或体育专员咨询。读者完全自行决定采用本书所推荐的资讯与建议，也将自行承担采用所其资料的风险。

目录

我们的宏愿	5
我们的活动项目	6
入门须知	7
预备好!	14
开始! 健康七色一览	21
热身	23
伸展运动	23
第一阶段	37
步行	37
第二阶段	39
肌肉激活锻炼	39
第三阶段	49
力量运动	49
第四阶段	59
核心稳定运动	59
第五阶段	69
力量运动 (配重块)	69
第六阶段	79
动态核心稳定运动	79
第七阶段	91
心肺锻炼	91
我的运动日记	94
体能活动金字塔	95
人体肌肉解剖	96



我们的宏愿

守护 **生命**
赋予 **希望**

在爱心社群的鼎力支持下

- ~ 提供可负担、永续及高素质的洗肾护疗
- ~ 教育公众全力预防肾脏病

本书是我们为患者提供全方位护疗非常重要的一部分，它是特别为易有肌肉逐渐萎缩状况的肾病患者而编写的。

请继续读下去，去发掘维持功能性身体的途径，对自己的健康负责！

我们的活动项目

我们的病患可以参与多项专为他们设计的活动，这些活动包括日间运动班、边治疗边运动、洗肾中心运动天地、年度体能评估、以及户外活动,《NKF健康生活日》。



入门须知

培养正确的态度。



做决定

做运动必须是您自己的决定，没有人能够劝服您。如果您不信服，那么，不妨先试试在三个月内，经常锻炼身体（只做一次是不够的）。慢慢地，您会感受到运动的好处。您会开始明白，除了控制饮食和服药，运动也可以成为治疗的一部分。



坚持

有时候，一些如住院的原因会导致您错过锻炼时间，但是，别放弃！从入门锻炼重新开始，您的健身进度很快会升级。有时候，您会觉得非常累，那您可以缩短锻炼时间。五分钟的锻炼比完全不锻炼更好！



付出时间

只需稍微计划一下，任何人都可以在日常生活里做一些运动。记住：把运动放在优先位置是值得的，因为它对您有帮助。



运动的好处

许多病人认为他们不能运动。也许有些运动是不适宜的，但是如果您认为所有的运动是不适宜或不安全的，那您就无法从运动中得益。为何不向NKF的体育专员咨询呢？有些运动也许适合您，您只需根据自己的健康状况量身定制合适的运动。

经常运动有太多的好处了，这里无法逐一道出，所以，我们列出几项来燃起你的动力。

运动：

- ▣ 给您更多活力
- ▣ 使您更健壮
- ▣ 改善您的情绪和生活品质
- ▣ 减少压力，助您入眠

- ▣ 有助于消化，防止体重增加过多
- ▣ 有助于控制血压
- ▣ 降低胆固醇和患心脏病的可能性
- ▣ 增强心脏和骨骼
- ▣ 有助于降低血糖
- ▣ 提高肾病患者洗肾的效率

总的来说，运动使您感觉良好！我们的身体在运动时会释放“安多芬”，而“安多芬”通常与快乐的感觉相连。



注意身体，保护身体！

如有以下症状/情况，不要做运动。

- ▣ 洗肾之后，因为您的血压也许偏低。
- ▣ 觉得不舒服。

如有疑问，请向您的医生征询意见。

运动时，

- ▣ 缓慢与有节制地运动。
- ▣ 尽可能确保做足全套动作。
- ▣ 确保运动过程中像平常一样呼吸。
- ▣ 每当抬起下肢时，收紧腹部、腰部和臀肌。

如有疑问，请向您的NKF体育专员咨询。



来认识 F-I-T-T

涵盖四个层面：

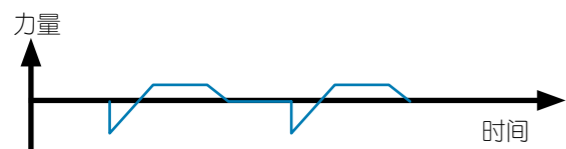
Frequency (F)	= 次数
	= 每周完成一项体力活动的次数
Intensity (I)	= 强度
	= 体力活动的难度（轻度、中度、剧烈）
Time (T)	= 时间
	= 体力活动的持续时间，以分钟为单位
	以一次30分钟为目标
Type (T)	= 种类
	= 所选择的体能活动的种类
	从一系列的力量活动或有氧活动中选择

次数



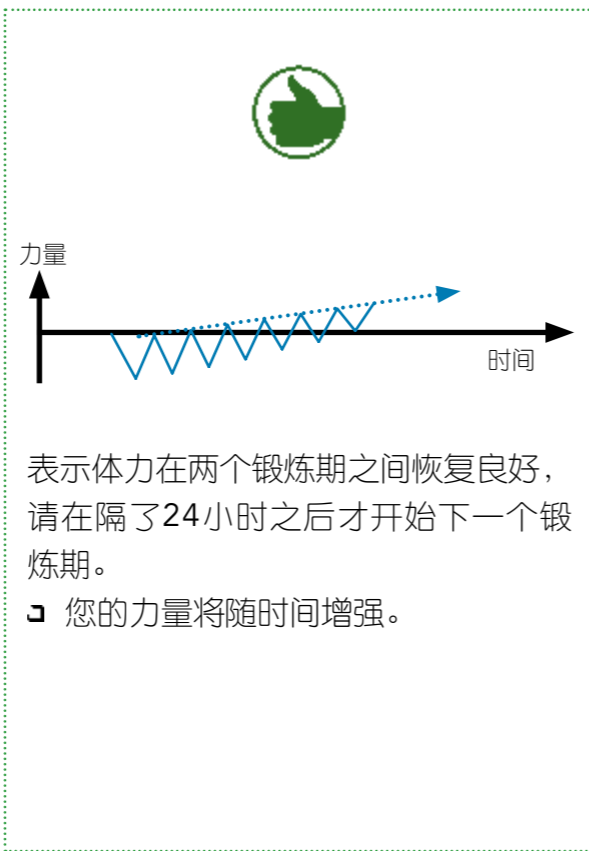
表示锻炼过度。在身体于24小时和48小时之间恢复前，就开始下一个锻炼期。

☐ 这导致力量随时间降低。



表示锻炼不够。虽然在第一个锻炼期后体力增强，但是两个锻炼期之间的时间相隔太长。

☐ 这导致力量并没有随时间增强。



表示体力在两个锻炼期之间恢复良好，请在隔了24小时之后才开始下一个锻炼期。

☐ 您的力量将随时间增强。

适当的运动量



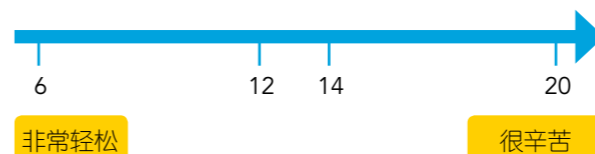
a) 使用“**BORG 自觉用力程度分级表**”测量运动量

这是一个简单又有效的工具，用于测量运动量。例如，您可以在跑步机上步行20分钟后，自己评估感觉如何，并将这个评估作为日后运动的参考。

范围从6到20

6: 非常轻松

20: 非常疲惫，实在无能为力了



以稳定的步伐运动，应以12级和14级之间为准。



b) 测量心跳

运动使您的体力消耗，心跳加速。如果心跳是在健康、安全及有效目标心率区的范围，这表示你的运动量已经达到适当的水平。

要知道运动量是否达到适当的水平，最直接的方法就是测量你的心跳。

首先，让我们来了解一下所谓“最高心率”的关键术语。

最高心率 = 220 - 年龄

如果您现在是60岁，您的“最高心率”就是220减60 = 每分钟160次。



由于心跳产生动脉脉搏，脉搏因此可以测量心律。这里有几种方法：

桡动脉脉搏

- ▣ 把两个手指尖放在手腕内侧，大拇指根部，手腕皱痕下面的地方
- ▣ 轻轻按下，直到感觉到脉搏。如有需要，左右移动手指，直到感觉到脉搏。

肱动脉脉搏

- ▣ 把两个手指尖放在上臂内侧，手肘皱痕之上的地方。
- ▣ 轻轻按下，直到感觉到脉搏。如有需要，左右移动手指，直到感觉到脉搏。



颈动脉搏动

- ▣ 把两个手指尖放在颈部任何一侧。
- ▣ 轻轻按下，直到感觉到脉搏。如有需要，左右移动手指，直到感觉到脉搏。

无论您用什么方式，请记下一分钟内的脉搏跳动次数。接着，计算您的心跳率：

$$\text{心跳率} = \frac{\text{每分钟脉搏跳动} \times 100\%}{\text{最高心跳率}}$$

您将以这个心跳率为指导来调整运动强度（%）。一般来说，心跳率不应超过80%。如果超过这个指标，您可在下一个锻炼期减少做剧烈的运动或放慢速度。若有疑问，请向您的NKF医生或体育专员咨询。



健康成人运动量的建议

体能活动/锻炼水平	最高心跳率 (%)	对运动量的知觉
久坐不动/没有习惯性活动或运动/非常虚弱	57 – 67%	少量 – 适中
最低限度体能活动/没有运动/中度-高度虚弱	64 – 74%	少量 – 适中
零星的体能活动/没有运动或不理想的锻炼/中度至轻度虚弱	74 – 84%	适中 – 多量
习惯性的体能活动/经常做中度至剧烈的运动 * (洗肾病人请别尝试)	80 – 91%	适中 – 多量
大量的习惯性活动/经常做剧烈运动 * (洗肾病人请别尝试)	84 – 94%	偏多 – 非常多

- 注
- 这些建议和美国卫生与公共服务部发表的《美国居民健身指南》一致。此表仅供参考，有疾病的患者应在增加运动量之前，征询医生的意见。
 - 改编自美国运动医学会 (ACSM) 《运动医学测试与处方指南》（第八版）



准备好!

您很快就要开始一段精彩的旅程。在这之前，请填妥以下的表格，以确保您已准备好。

《体能活动适应能力问卷》与您 (问卷适于15-69岁的人)



1. 医生曾否说过您的心脏有问题，以及只可进行医生建议的体能活动?
2. 您在进行体能活动时，是否感到胸口痛?
3. 过去一个月内，您曾否在没有进行体能活动时也感到胸口痛?
4. 您曾否因头晕而失去平衡，或曾失去知觉?
5. 您的骨骼或关节是否有毛病（例如腰部、膝盖或臀部），且会因改变体能活动而恶化?
6. 医生现时是否有开血压或心脏药物给您服用?
7. 您是否有其他理由令您不应进行体能活动?

如果您的答案有一个或以上“是”，请在开始增加体能活动前，或做体能评估前，与您的医生详谈。告诉医生关于《体能活动适应能力问卷》的资料以及您答“是”的问题。

- 只要您慢慢开始，并逐步增加活动量，您也许能进行任何活动。您可能需要限制您的活动，只进行安全的活动。与医生讨论您希望进行的活动，并听取他/她的意见。
- 您可查寻那些合适您安全的社区活动。

延缓增加活动量：如果您因感冒或发烧而感到不舒服，先等到复原为止；如果您怀孕了，请先与医生详谈。

注意：如果您在任何以上的问题答“是”，而之后身体状况有变化，请通知您的健身专家或医生，并向他/她询问您是否该改变您的体能活动计划。

如果您真实回答所有问题，并所有答案是“否”那您能够：

- 开始增加活动量：慢慢开始，然后逐步增加活动量。这是最安全和简易的方法。
- 进行体能评估：这是最好测试您目前体能状况的方法，这样您便能更有效计划您的健康生活。您最好也测量血压评估，如果您的血压超过144/94，请在开始增加活动量之前，与医生详谈。

免责声明：加拿大运动生理协会、加拿大卫生部，以及他们的代理人对任何进行体能活动的人不承担任何责任，如在完成问卷后仍存在疑问，请在进行体能活动之前征询医生的意见。

注意：本体能活动许可有效期自之日完成问卷起，最长12个月，并在您的身体状况有变化后，且对任何七个问题的回答是“是”，即成为无效。

签署

填写您的资料:

姓名: _____

—
年龄: _____

—
BMI体重指数: _____
[体重(kg公斤)/身高(m米) X 身高(m米)]

选择一个目标,坚持下去,这一步改变了一切。” — 斯科特·里德

设定 我的目标: _____

体重不只是磅秤的一个数字而已,它可表示慢性疾病的存在,例如高血压、糖尿病和某种类型的癌症。

BMI体重指数 (kg/m ²)	健康风险
18.5以下	患营养不良和骨质疏松症的风险高
18.5 – 22.9	理想范围,患营养不良、骨质疏松症和慢性疾病的风险低
23.0 – 27.4	患慢性疾病的风险属中度
超过27.5	患慢性疾病的风险高

您的良伴 - 运动日记

您已蠢蠢欲动了,马上开始记录您运动的日子吧!

每次运动完毕,把您的想法和感受写下来。

“感受”可以是:



“想法”可以是:

“我应该更早开始锻炼,但迟到总比不到好。”

“有一段日子没见到陈先生了,明天打电话给他,告诉他这个锻炼活动。”

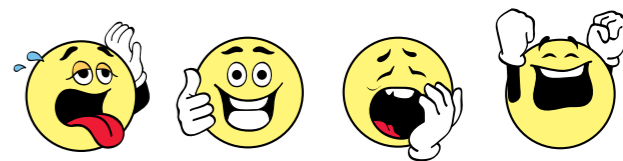
“我从来不知道我可以做那个猫的姿势,现在我知道我行,他们甚至还拍我呢。”

“运动视频光盘(DVD)让我想起珍芬达,想当年……”

我的运动日记

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第一周 1							
第二周 2							
第三周 3							
第四周 4							
第五周 5							

别限制于文字，您可以用表情符号来表达您的感受。



* 本书附有一张日记篇样本方便您复印使用。

为什么要记录？ 日记帮助您

- ▣ 在运动后使您的身体、感受和思想更合拍。
- ▣ 找出锻炼的特定模式和问题。您可与他人分享这个资料，也许他/她能帮助您解决问题。例如，如果您总是疲惫不堪，您可能运动过度。
- ▣ 挑战自己，日记记录证明您已运动了。



开始! 健康七色

一览

第二至第六阶段:

目的是每周二到三次。发展要循序渐进, 每一阶段持续两个月最理想。

开始
暖身
伸展运动

第一阶段
1 步行

步行

第二阶段
2 激活

肌肉激活锻炼

第三阶段
3 力量

力量运动

第四阶段
4 核心

核心稳定运动

第五阶段
5 重块

力量运动
(配重块)

第六阶段
6 动态

动态核心稳定运动

第七阶段
7 心肺

心肺锻炼

- 伸展运动属于低强度运动, 您应该坚持每天做。
- 在开始任何阶段锻炼之前, 做伸展运动为暖身方法。
- 每项运动做一至三次; 每段伸展维持15至60秒。

注意:

如果您正在接受血液透析治疗,

- 请避免在洗肾当天做第二到第七阶段的运动。
- 裁开导管之前请勿做任何运动, 以避免损坏导管的可能性。

如果您正在接受腹膜透析治疗,

- 请勿做第四和第六阶段的运动, 以避免损坏导管的可能性。

暖身



伸展运动



益处:

伸展运动提高运动能力和体能，在对抗因衰老而丧失运动能力是至关重要的。

拉伸应在舒适范围内进行，如有不适就应停止。伸展运动应使您感觉到肌肉轻微绷紧，但没有不适。

在本节中，我们向您介绍伸展关键肌肉群的运动。



次量:

- ▣ 每项运动做一至三次
- ▣ 每段伸展维持15至60秒



注意:

- 慢慢平稳地伸展，不要弹起来或猛拉。
- 像往常一样呼吸，不要屏住呼吸。
- 控制每一个动作和呼吸。

伸展
暖身

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

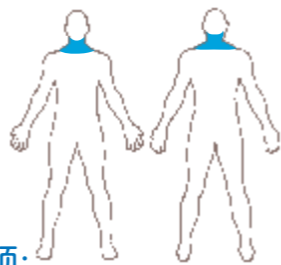
第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

主要活动
肌肉部位
颈部



1) 颈部上下伸展



初步姿势:

- ▶ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▶ 抬起头，维持15秒
- ▶ 头往下侧，下巴向下倾，维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



1



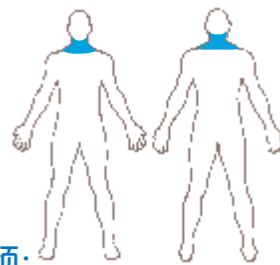
2



3

开始

主要活动
肌肉部位
颈部



2) 头右左转



初步姿势:

- ▶ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▶ 转头，维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 头转另一边，维持15秒



1



2



3

开始

3) 颈部对角伸展



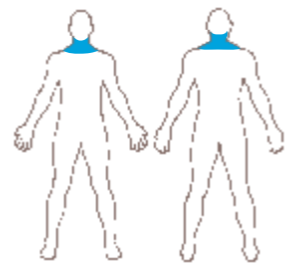
初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▷ 头转向右上方，维持15秒
- ▷ 头转向左下方，维持15秒



主要活动
肌肉部位
颈部

- ▷ 头转向左上方，维持15秒
- ▷ 头转向右下方，维持15秒
- ▷ 回归初步姿势



开始

1

2

3

4

5

4) 耸耸肩



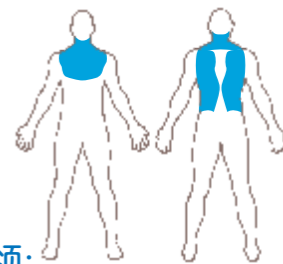
初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方
- ▷ 肩膀放轻松

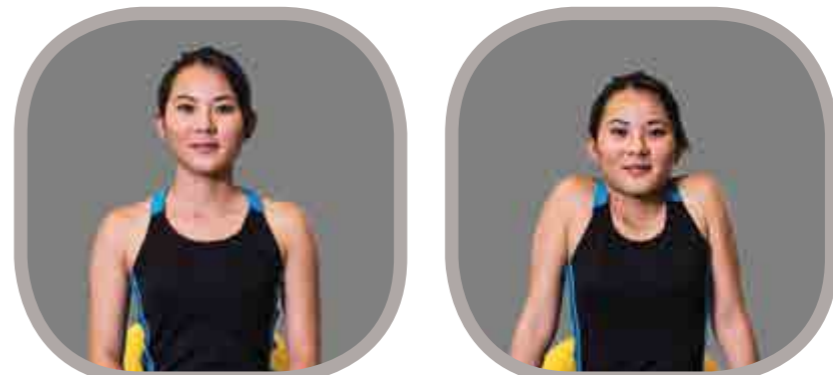


动作要领:

- ▷ 朝着耳朵抬起双肩，维持15秒
- ▷ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
颈部
肩膀
上背部



开始

1

2

5) 上背部和胸部伸展



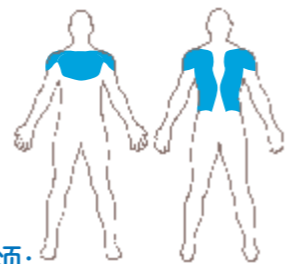
初步姿势:

- ▶ 坐直, 直视前方
- ▶ 双手放在双肩, 手肘朝外



动作要领:

- ▶ 手肘在胸前相碰, 维持15秒
- ▶ 手肘再朝外移, 将肩胛骨向后推挤, 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
肩膀
胸部
上背部

6) 手臂伸展和手腕旋转



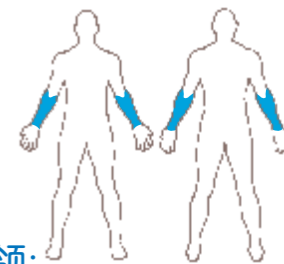
初步姿势:

- ▶ 坐直, 直视前方
- ▶ 把双臂向前伸直, 与肩膀齐高
- ▶ 握紧拳头



动作要领:

- ▶ 手腕转小圈圈, 持续15秒
- ▶ 往反方向重复动作



主要活动
肌肉部位
手腕
前臂



开始

1

2

3



开始

1

2

3

7) 侧面伸展



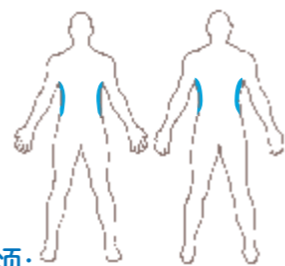
初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方
- ▷ 双手向上平伸，双手位于头上方



动作要领:

- ▷ 身体向右边弯，感觉左边有轻微拉扯
- ▷ 维持15秒
- ▷ 回归初步姿势
- ▷ 换左边重复动作



主要活动
肌肉部位
身体两侧



1



2



3

开始

8) 大腿后部伸展



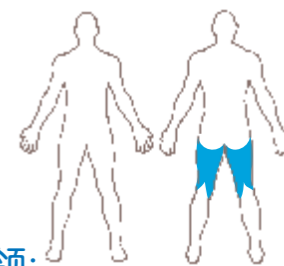
初步姿势:

- ▷ 坐直，直视前方



动作要领:

- ▷ 膝盖拉向胸部，双手抱住
- ▷ 膝盖尽量贴近胸部，维持15秒
- ▷ 回归初步姿势
- ▷ 换另一膝盖重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿后侧



1



2



3

开始

9) 大腿前部伸展



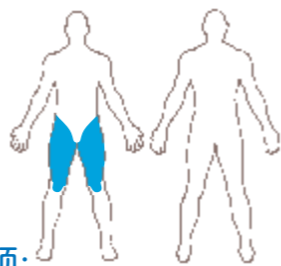
初步姿势:

- ▶ 站直, 扶住一个支撑物



动作要领:

- ▶ 手从后面紧握脚踝, 膝盖并拢
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿前侧

10) 小腿伸展



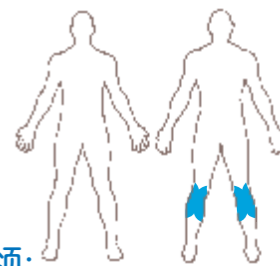
初步姿势:

- ▶ 站直, 扶住一个支撑物
- ▶ 右脚往后伸直, 脚跟紧贴在地



动作要领:

- ▶ 身体向前倾, 前腿略弯, 右脚保持直伸
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



主要活动
肌肉部位
小腿后部

32



开始

1

2

3

4

33



开始

1

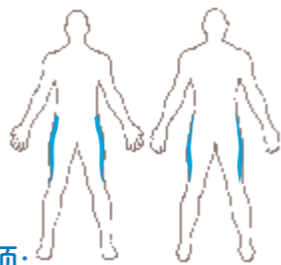
2

3

4

伸展运动

主要活动
肌肉部位
大腿外侧



11) 坐式大腿外侧伸展

初步姿势:

- ▶ 坐直，脚踝放在腿上，靠近膝盖

动作要领:

- ▶ 背部挺直，身体慢慢倾向前，直到右臀肌、臀部和大腿外侧感到轻微的拉扯
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



开始

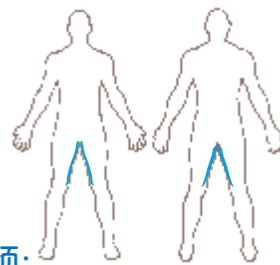
1

2

3

4

主要活动
肌肉部位
大腿内侧



12) 坐式大腿内侧伸展

初步姿势:

- ▶ 坐直，双膝弯曲，两脚底合十

动作要领:

- ▶ 双肘放在双脚上，轻轻按下
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



开始

1

2

热身
伸展

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

红色象征热忱与决心

决定开始做，持续下去，都是充满挑战性的。克服这种惰性需要一定程度的决心和改善的意愿。但愿这个意愿能够绽放成热忱，促使您坚持下去。

“由于我的下肢残障，背部僵硬，我目前是在第一阶段。但是，我很知足。自从与NKF体育专员开始康复活动，我的情况大有改善。他们给我很多鼓励，现在，我的身体和心理都比以前健康。”



玛斯拉玛尼·姆努沙米 | 67岁 | 洗肾中心：兀兰 2



步行

行走及散步看起来很普通很单调，但是它却有很多好处。

它有助于肺部氧气的流动，促使心脏向肌肉供应血液，从而保持心脏健康，也帮助降低血压。

下肢从中受益最多。行走锻炼肌肉，强化肌肉，使其结实有力。

经常步行保持体重；久坐不动的生活方式可导致体重增加、肥胖以及风险较高的相关病症，如糖尿病、中风和心脏病。

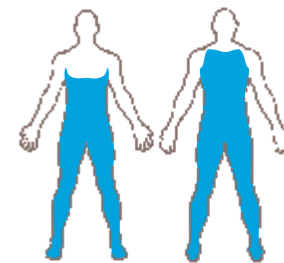
步行也益于心理健康。一个人在走动时，身体会释放“感觉良好”的

化学物质，这个称为“安多芬”的化学物质能让你心情愉快、舒服。

很多人喜欢沉思，心里想的都是过去的事情以及未来。步行能够助一个人专注于现在。当您走在街道时，看看新加坡的建筑物，听听树叶的沙沙声，还有注意周围的事物。

您会很惊讶地发现自己能有多少新见解或看法！

所以，多多走动吧！



主要活动
肌肉部位
下半身
身体
臀部



伸展
暖身

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

橙色象征毅力和耐力

您已成功从第一阶段跨到第二阶段。林肯总统曾说：“我走得不快，但绝不走回头路。”无论您的进展多慢都不要停止。只要我们继续走动，血液继续流动，肌肉就会变得更强更有耐力。敢敢跨过去吧！我们在前方等着您。

“开始运动之前，我很担心我无法爬楼梯。现在我更有自信了，我已克服了恐惧感，做了之前认为不可能做到的事。”



萨雅·沙巴里 | 64岁 | 洗肾中心：巴西立



肌肉激活锻炼

我们的肌肉是由神经电脉所控制的。神经电脉激活肌肉，导致肌肉收缩。这个过程使我们得以执行大小任务。

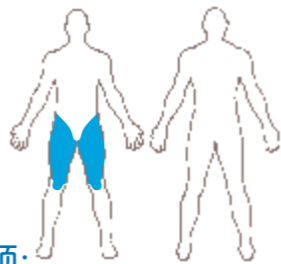
第二阶段的运动有助于活动肌肉，经常活动能强化肌肉。



注意：

- 缓慢、有节制地运动。
- 通过拉紧腹部肌肉牵动身体。
- 不要屏住呼吸，像往常一样呼吸。
- 体力锻炼期间，间中休息一天。

主要活动
肌肉部位
大腿前侧



1) 膝盖抬



初步姿势:

- ▷ 坐直，双腿张开，与肩膀同宽



动作要领:

- ▷ 朝胸部抬起膝，身体保持挺直
- ▷ 维持15秒
- ▷ 回归初步姿势
- ▷ 换另一只脚重复动作



1



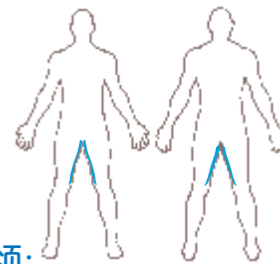
2



3

开始

主要活动
肌肉部位
大腿内侧



2) 臀部内收



初步姿势:

- ▷ 坐直，枕头放在膝盖之间



动作要领:

- ▷ 夹紧双腿
- ▷ 维持15秒
- ▷ 回归初步姿势



1



2

开始

3) 臀部外展



初步姿势:

- ▶ 坐直，用一条毛巾绑住大腿

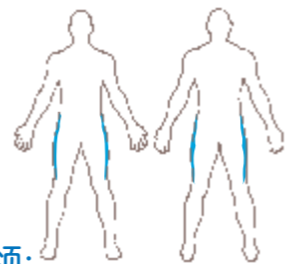


动作要领:

- ▶ 向横打开双脚，对抗阻力
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



注：毛巾绑紧，但留足够空间让双腿能向外伸展。



主要活动
肌肉部位
大腿外侧



1



2

开始

4) 小腿抬



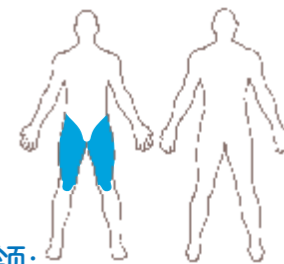
初步姿势:

- ▶ 坐直，双脚平放在地上
- ▶ 双手各扶住座椅侧边支撑身体



动作要领:

- ▶ 抬起一只脚，伸直
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一只脚重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿前侧



1



2



3



4

开始

5) 臀部后摆



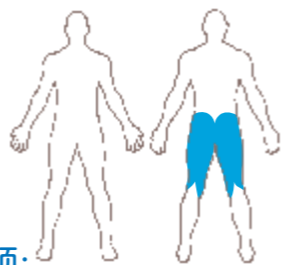
初步姿势:

- 站直，手扶住支撑物，双脚站开，与肩膀同宽



动作要领:

- 背部挺直，一只脚往后移，脚尖朝下
- 维持15秒
- 回归初步姿势
- 换另一只脚重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿后侧
臀部



1



2



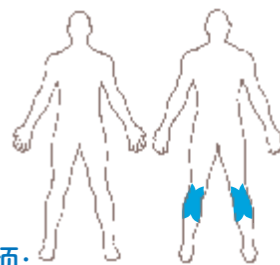
3



4

开始

主要活动
肌肉部位
小腿后部



6) 支撑脚跟抬



初步姿势:

- 站直，手扶住支撑物，双脚站开，与肩膀同宽



动作要领:

- 抬起双脚的脚跟，以脚趾站着
- 维持15秒
- 回归初步姿势



1



2

开始

7) 支撑侧弓步



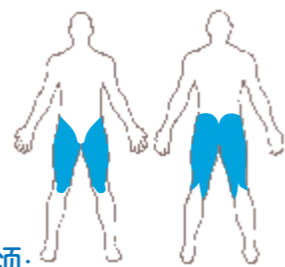
初步姿势:

- 站直，手扶住支撑物，双脚站开，与肩膀同宽



动作要领:

- 一只脚朝45度迈出
- 伸出的脚尽可能向下弯
- 维持15秒
- 回归初步姿势
- 换另一只脚重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿前侧
大腿后侧
臀部



1



2



3

开始

测验

对

不对

50/50

请在以下的陈述选择“对”、“不对”或“半正确/既对又不对(50-50)”。

- 我错过了几次锻炼时间，我应该继续从轻度运动做起。●●●
- 我应该勤奋更新日记，以美化本子。●●●
- 做家务可算是一种体能活动。●●●
- 经常运动可以防止体重增加。●●●
- 我可以在洗肾之前运动。●●●
- 运动时最好是穿着运动装。●●●
- 如果感觉不到脉搏，我应该移动手指，直到感觉到脉搏。●●●
- 伸展运动使我的身体更长。●●●
- 我可以针对身体各个部位进行组合锻炼，达到良好的整体体力。●●●
- 我在运动的时候会感到累。●●●

伸展
热身

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

黄色象征活力和有条理

现在，您的肌肉应有足够动力，您开始看到活力水平有进步。如果要得到最大的益处，您应该有次序地运动，并贯彻始终。继续一步一步学习更多运动方式。

“现在从坐姿起来比较容易了，我已准备好要增强体力！”



奥玛·苏莱曼 | 68岁 | 洗肾中心：后港2



力量运动

力量运动使肌肉对抗某种阻力，一些活动包括打开很重的大门及推开重物。

经常锻炼能强化您的的肌肉和骨骼，改善您的姿势，并预防如骨质疏松一样的疾病。要达到良好的整体力量，就要针对身体各个部位进行组合锻炼。



注意：

- 缓慢、有节制地运动。
- 通过拉紧腹部肌肉牵动身体。
- 不要屏住呼吸，像往常一样呼吸。
- 体力锻炼期间，间中休息一天。

1) 手臂弯举



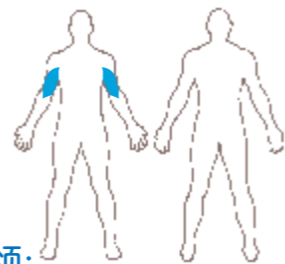
初步姿势:

- ▶ 坐直，双臂伸直，手肘紧贴身体



动作要领:

- ▶ 向着双肩弯曲手肘
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
上臂前



1



2

开始

2) 压肩



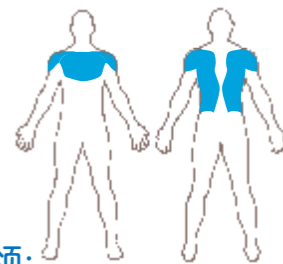
初步姿势:

- ▶ 坐直，双臂举起，手肘弯曲90度



动作要领:

- ▶ 双臂向上推
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
肩膀
身体
上背部



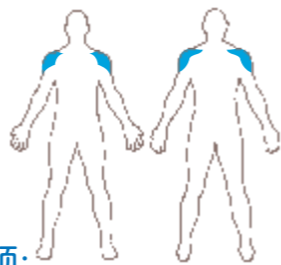
1



2

开始

主要活动
肌肉部位
肩膀



3) 侧肩抬



初步姿势:

- ▶ 坐直，双臂伸直，手肘紧贴身体



动作要领:

- ▶ 双臂向侧平举，直到与肩齐高
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势



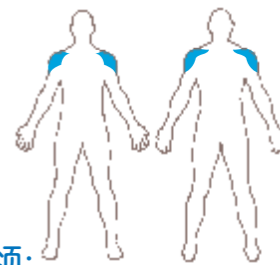
1



2

开始

主要活动
肌肉部位
肩膀



4) 前肩抬



初步姿势:

- ▶ 坐直，双臂伸直，手肘紧贴身体



动作要领:

- ▶ 双臂向前举起，直到与肩齐高
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势



1



2

开始

5) 手臂扩展



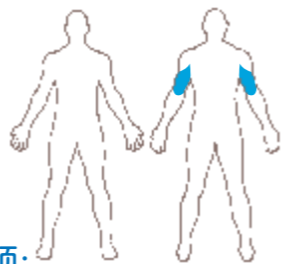
初步姿势:

- ▶ 坐直，将一只手臂弯曲并置于头颈后方，另一只手臂支撑着弯曲手臂的肘部



动作要领:

- ▶ 慢慢伸直手肘
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一只手臂重复动作



主要活动
肌肉部位
上臂背面



1



2



3



4

开始

6) 墙俯卧撑



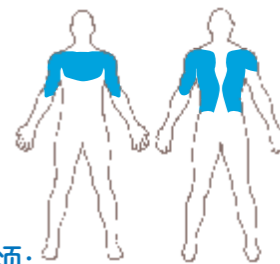
初步姿势:

- ▶ 面向墙壁立直
- ▶ 两手伸直接触到墙，与肩齐高



动作要领:

- ▶ 慢慢弯曲手肘，身体靠向墙壁
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 将身体推离墙壁，直到身体直立，回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
胸部
肩膀
上臂
上背部



1



2

开始

7) 蜷缩



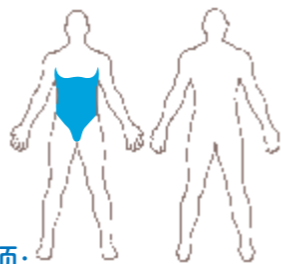
初步姿势:

- ▷ 仰卧在地，双膝弯曲
- ▷ 双臂交叉于胸前



动作要领:

- ▷ 头与肩膀向上弯举，直到肩膀离地
- ▷ 一套动作重复15次
- ▷ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
身体
(前部)



1



2

开始

8) 椅子蹲



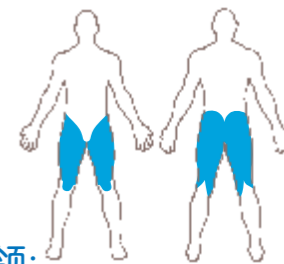
初步姿势:

- ▷ 站在一张坚固的椅子前，双脚张开，与肩膀同宽



动作要领:

- ▷ 蹲下，直到身体比椅面略高
- ▷ 一套动作重复15次
- ▷ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
大腿前侧
大腿后侧
臀部



1



2

开始

伸展
暖身

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

绿色象征成长和丰盛

绿色是草的颜色，只要条件适宜，草苗就会茁壮生长。这本手册涵盖丰富的点子，让您掌握跟多有关运动的知识，以及继续锻炼身体的恒心。

“运动缓解我僵硬的肌肉。我在开始运动之前一向有腰酸背痛的问题，我很开心，因为现在已经好多了。”



吴素碧 | 55岁 | 洗肾中心：金吉



核心稳定运动

我们的核心肌群遍布身体，具备着肌肉束身带的功能。这些肌肉在收缩时稳定脊柱，骨盆和肩带，这个过程使我们能够移动四肢。

脆弱的核心肌肉也被证实与腰疼有关，因此，锻炼核心肌肉可以改善脆弱的肌肉，促进良好的姿势，以及预防受伤。核心稳定运动可以从初级开始，逐步提高难度。



注意：

- 缓慢、有节制地运动。
- 通过拉紧腹部肌肉牵动身体。
- 不要屏住呼吸，像往常一样呼吸。
- 体力锻炼期间，间中休息一天。

1) 身体波浪



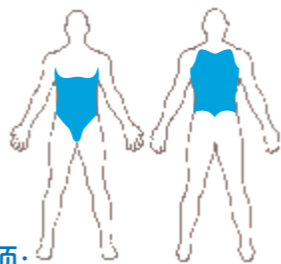
初步姿势:

- ▶ 跪在地上，双手双膝与肩同宽



动作要领:

- ▶ 臀部夹紧
- ▶ 屈伸身体，维持15秒
- ▶ 身体再延伸，维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
身体



1



2



3

开始

2) 臀部后伸



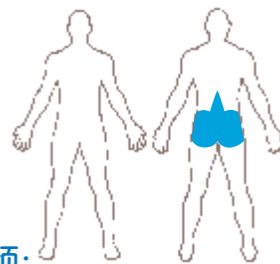
初步姿势:

- ▶ 趴在地上，手臂在身体两侧，手肘弯曲，手掌心向下



动作要领:

- ▶ 抬起胸部
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
下背部
臀部



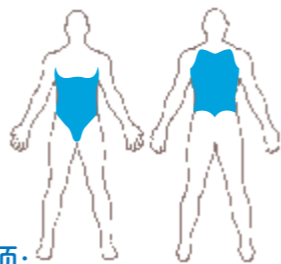
1



2

开始

主要活动
肌肉部位
身体



3) 趴地桥



初步姿势:

- ▶ 趴在地上，手肘在肩下，十指相扣



动作要领:

- ▶ 抬起上半身，双膝和脚趾在地 - 形成一个“木板”的姿势
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



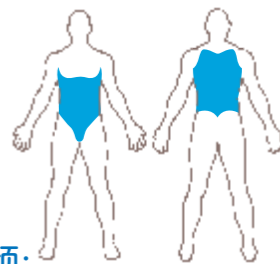
1



2

开始

主要活动
肌肉部位
身体



4) 侧体桥



初步姿势:

- ▶ 侧卧，手肘弯曲在地
- ▶ 用侧卧边的手臂为垫，另一只手做支撑



动作要领:

- ▶ 抬起身体，用另一只手支撑
- ▶ 背部保持直挺
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



1



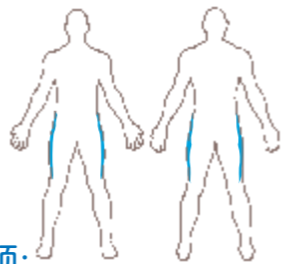
2



3

开始

主要活动
肌肉部位
大腿外侧



5) 侧腿抬



初步姿势:

- ▷ 侧卧，一条腿在另一条腿上
- ▷ 用侧卧边的手臂枕着头，另一只手做支撑



动作要领:

- ▷ 抬起上端的腿
- ▷ 维持15秒
- ▷ 回归初步姿势
- ▷ 换另一边重复动作



1



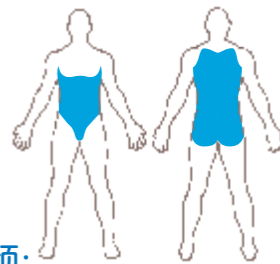
2



3

开始

主要活动
肌肉部位
身体
臀部



6) 仰卧臀抬



初步姿势:

- ▷ 仰卧，双臂在侧
- ▷ 双膝弯曲，脚板稳固着地



动作要领:

- ▷ 抬高臀部，直到膝盖到肩膀形成一条直线
- ▷ 维持15秒
- ▷ 回归初步姿势



1



2

开始

7) 蜷缩



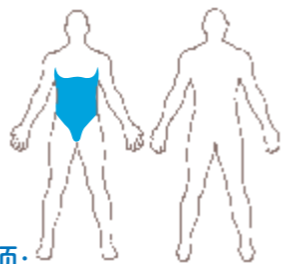
初步姿势:

- ▶ 仰卧，双臂在胸前交叉，小腿与大腿成直角（“桌面”姿势）



动作要领:

- ▶ 肩膀抬离地面
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
身体
(前部)



1



2

开始

8) 仰卧脚扩展



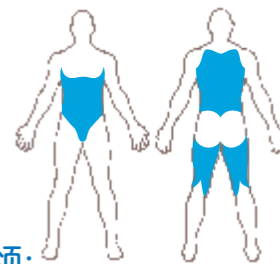
初步姿势:

- ▶ 仰卧，双臂在侧，小腿与大腿成直角（“桌面”姿势）



动作要领:

- ▶ 一只脚伸直
- ▶ 维持15秒
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一只脚重复动作



主要活动
肌肉部位
身体
大腿后侧



1



2



3

开始

蓝色象征和平，稳定与和谐

这三个特性提醒我们，运动不应该是突发的。在手册中，我们强调缓慢而有次序地进行有节制的动作。您的身体应该处于稳定的姿势，不生硬，也不应该感到疼痛。

“运动提升我的生活素质与独立性。我现在可以持续走更长远的路，脚抽筋也减少了。”



符致平 | 58岁 | 洗肾中心：金吉



力量运动（配重块）

这些锻炼演变自第三阶段的锻炼，比较具挑战性，可以改善肌肉的力度。它们是阻力运动加创意的最佳典范！

您不需要特殊的设备，家居用品即可了。

以下是一些点子：

- ▣ 罐头食品
- ▣ 米/豆袋
- ▣ 水瓶或矿泉水瓶，每一个水瓶倒入不同量的液体就成为不同重块。



注意：

- 缓慢、有节制地运动。
- 通过拉紧腹部肌肉牵动整个身体。
- 不要屏住呼吸，像往常一样呼吸。
- 体力锻炼期间，间中休息一天。

1) 手臂弯举 (配重块)



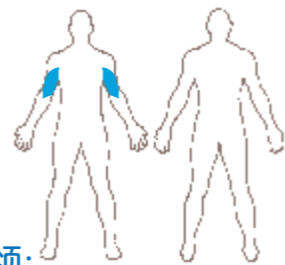
初步姿势:

- ▷ 站直, 双臂伸直, 手肘紧贴身体
- ▷ 手拿重块姿势



动作要领:

- ▷ 双手向着双肩弯曲手肘
- ▷ 一套动作重复15次
- ▷ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
上臂前



1



2

开始

2) 压肩 (配重块)



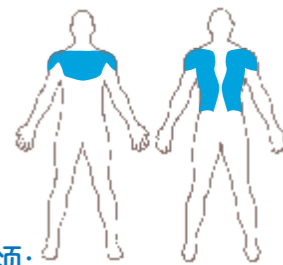
初步姿势:

- ▷ 站直, 双手各拿重块, 双臂举起, 手肘弯曲90度



动作要领:

- ▷ 双臂向上推
- ▷ 一套动作重复15次
- ▷ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
肩膀
胸部
上背部



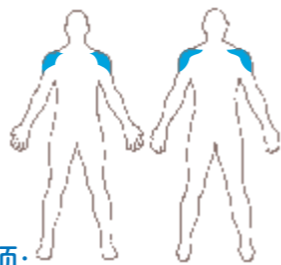
1



2

开始

主要活动
肌肉部位
肩膀



3) 侧肩抬 (配重块)



初步姿势:

- ▷ 站直, 手肘紧贴身体
- ▷ 手拿重块, 大拇指面向前方



动作要领:

- ▷ 双臂往侧外举起, 直到与肩齐高
- ▷ 一套动作重复15次
- ▷ 回归初步姿势



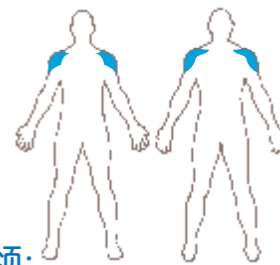
1



2

开始

主要活动
肌肉部位
肩膀



4) 前肩抬 (配重块)



初步姿势:

- ▷ 站直, 手肘紧贴身体, 手拿重块



动作要领:

- ▷ 双臂向前举起, 直到与肩齐高
- ▷ 一套动作重复15次
- ▷ 回归初步姿势



1



2

开始

5) 手臂扩展 (配重块)



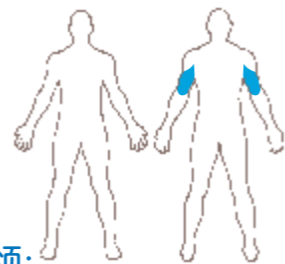
初步姿势:

- 站直，一只手拿着重块，然后手臂弯曲并置于头颈后方，另一只手臂支撑着弯曲手臂的肘部



动作要领:

- 伸直手肘
- 一套动作重复15次
- 回归初步姿势
- 换另一只手臂重复动作



主要活动
肌肉部位
上臂背面



1



2



3

开始

6) 前肩拉 (配重块)



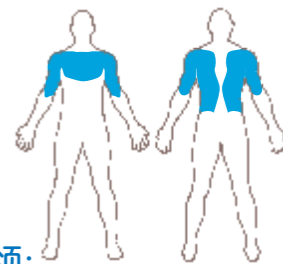
初步姿势:

- 站直，双腿张开，与肩膀同宽
- 双手在侧，手拿重块



动作要领:

- 弯曲手肘，举起重块，直到与胸部齐高
- 一套动作重复15次
- 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
肩膀
胸部
上背部
上臂前面
上臂背面



1



2

开始

7) 上下蹲 (配重块)



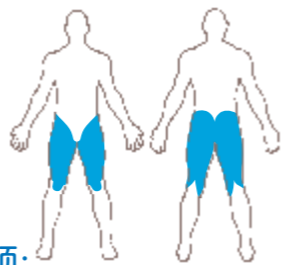
初步姿势:

- 站直, 两手各拿重块, 双腿张开, 与肩膀同宽



动作要领:

- 双臂在侧, 蹲下
- 一套动作重复15次
- 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
大腿前侧
大腿后侧
臀部



1



2

开始

8) 弓步 (配重块)



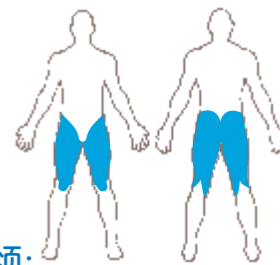
初步姿势:

- 站直, 两手各拿重块, 双腿张开, 与肩膀同宽
- 一只脚向前迈出



动作要领:

- 前膝弯曲
- 一套动作重复15次
- 回归初步姿势
- 换另一只脚重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿前侧
大腿后侧
臀部



1



2



3

开始

伸展
热身

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

靛蓝色象征能力、智慧与尊严

要走到这一步需要毅力和能力。每当您掌握了更具挑战性的运动时，记录下来，也庆祝一下，当作鼓励自己。我们都需要感到自豪，当然也要有智慧来确保不可太骄傲！

“太好了！我再也没有头晕的症状。以前我经常头晕，我想，静态的垫上运动对我有很大的帮助，现在我健康得多了。我的体力已明显改善，而且我不再那么容易生病了。”



蓝佩玲 | 58岁 | 洗肾中心：金文泰



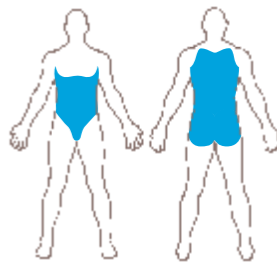
动态核心稳定运动

就如第四阶段，这些运动锻炼核心肌肉。“动态”指身体的动作。移动身体的一个部位的同时保持身体稳定，只要经常如此锻炼，核心肌肉将会逐渐增强。



注意：

- 缓慢、有节制地运动。
- 通过拉紧腹部肌肉牵动身体。
- 不要屏住呼吸，像往常一样呼吸。
- 体力锻炼期间，间中休息一天。



1) 四点交替摆动



初步姿势:

- ▶ 跪在地上，双手双膝与肩同宽



动作要领:

- ▶ 抬起一只手臂，上下摆动15次
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一只手臂重复动作
- ▶ 回归初步姿势

1) 四点交替摆动（继续）

- ▶ 抬起一只脚，上下摆动15次
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一只脚重复动作
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 一套动作重复15次



1



2



3

开始



4



5



6

2) 臀部后伸



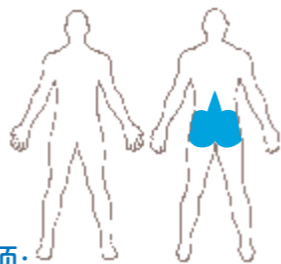
初步姿势:

- ▶ 趴在地上，手臂在身体两侧，手肘弯曲
- ▶ 在耳朵旁握紧拳头，手肘朝外



动作要领:

- ▶ 抬起胸部
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
下背部
臀部



1



2

开始

3) 侧腿抬



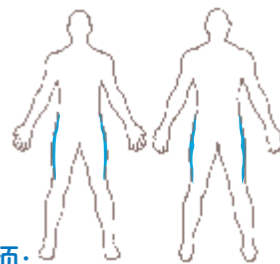
初步姿势:

- ▶ 侧卧，一条腿在搁另一条腿上
- ▶ 用侧卧边的手臂为垫，另一只手做支撑



动作要领:

- ▶ 抬起上端的腿
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿外侧



1



2



3

开始

4) 蜷缩



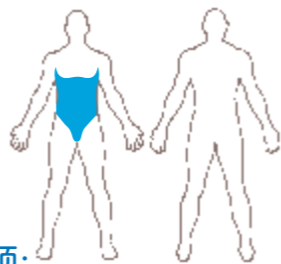
初步姿势:

- ▶ 仰卧，双臂在胸前交叉，小腿与大腿成直角（“桌面”姿势）



动作要领:

- ▶ 肩膀抬离地面
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势



主要活动
肌肉部位
身体
(前部)

5) 仰卧脚抬



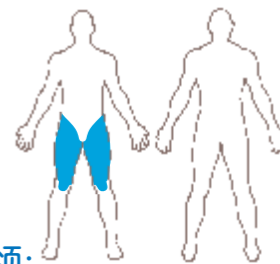
初步姿势:

- ▶ 仰卧，弯曲脚，脚板稳固着地
- ▶ 伸直另一只脚



动作要领:

- ▶ 尽量抬高伸直的脚
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



主要活动
肌肉部位
大腿前侧



1



2

开始



1



2



3

开始

6) 仰卧脚扩展



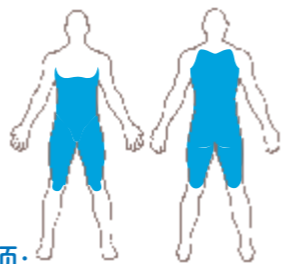
初步姿势:

- ▶ 仰卧，小腿与大腿成直角（“桌面”姿势）



动作要领:

- ▶ 伸直一只脚
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一只脚重复动作



主要活动
肌肉部位
身体
大腿前侧
大腿后侧
臀部



1



2



3

开始

7) 仰卧手脚扩展



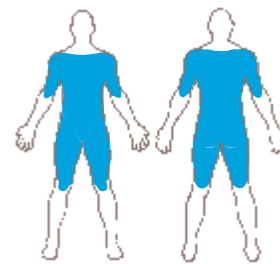
初步姿势:

- ▶ 仰卧，小腿与大腿成直角（“桌面”姿势），双手以拳击的姿势置于胸前



动作要领:

- ▶ 一边的手和脚向上伸展，肩膀抬高离地面
- ▶ 一套动作重复15次
- ▶ 回归初步姿势
- ▶ 换另一边重复动作



主要活动
肌肉部位
身体
肩膀
胸部
上臂前面
上臂背面
大腿前侧
大腿后侧
臀部



1



2



3

开始

8) 仰卧脚交替



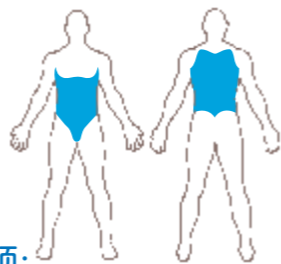
初步姿势:

- ▷ 仰卧，双臂在侧
- ▷ 两脚抬离地面十公分



动作要领:

- ▷ 举起一只脚，然后举起另一只脚，两脚继续交替举起30到50次
- ▷ 回归初步姿势



1



2



3

开始

测验答案 (测验刊登在第47页) ●●●

- 我错过了几次锻炼时间，我应该继续从轻度运动做起。
对! 不妨从轻度运动重新开始，慢工出细活。
- 我应该勤奋更新日记，以美化本子。
不对! 经常更新日记助您观察您的进展，使您更有动力去做更多运动。
- 做家务可算是一种体能活动。
50-50. 做家务有利于身体的运动，但是，您可能不会达到取得健康心脏的合适运动强度。
- 经常运动可以防止体重增加。
对! 体重控制取决于能量消耗和热量消耗的总计。当您运动时，您消耗热量。如果再加上良好的饮食习惯，您很可能减轻体重。
- 我可以在洗肾之前运动。
50-50. 如果您身体状况良好，您也许可以运动。如果不确定，请向NKF的医生或体育专员咨询。
- 运动时最好是穿着运动装。
50-50. 最重要的是要穿得舒服。宽松的衣服使您有更大的活动范围。
- 如果感觉不到脉搏，我应该移动手指，直到感觉到脉搏。
对! 熟能生巧，最重要是要有耐心，只要有耐心就一定可以感觉到脉搏。
- 伸展使我的身体更长。
不对! 做伸展运动是为了热身和促进柔韧性。
- 我可以针对身体各个部位进行组合锻炼，达到良好的整体体力。
对! 一旦做得正确，阻力运动能改善整体肌肉体能，包括体力、耐力及能力。
- 我在运动的时候会感到累。
50-50 这可能是由于身体在适应新的刺激，过了一阵子，当身体开始适应时，您就不会那么容易觉得累了。

伸展
暖身

第一阶段
1 步行

第二阶段
2 激活

第三阶段
3 力量

第四阶段
4 核心

第五阶段
5 重块

第六阶段
6 动态

第七阶段
7 心肺

紫色象征着爱与实现

运动促进生理和心理健康。运动是“自爱”的表现，因为您主动通过健康的活动滋养自己。您已达到一种完全自在的状态，您开始接受自己的弱点，不急于掩护缺点。您对走在同一个生活历程的国人产生怜悯，因为他们也在寻求人生意义和目标。

“现在我感觉自己更强壮了。我们年纪越大，肌肉和关节就越僵硬。所以，我们必须每天运动，才能更柔韧。现在，我更敏捷，也可以打篮球和游泳。”

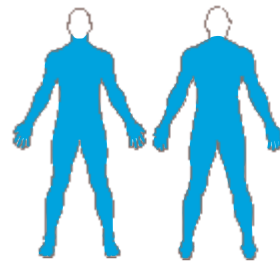
亚历克斯·华格斯 | 77岁 | 洗肾中心：宏茂桥2



心肺锻炼

恭喜您来到了顶层。继续迈向高峰，学习如何提高您的耐力。

耐力活动增强心脏和心肺，改善血液循环，提高精力。快速步行、健美操及球类运动都是一些活动例子。



主要活动
肌肉部位：
全身



当您进行这些运动或活动时，大肌肉群就在运作。心脏泵得更快，为肌肉输送氧气。

根据“BORG自觉用力程度分级表”（见第11页），适当的运动强度所产生的自觉用力程度会是在12级和14级之间。在这个级别，脉搏加快了，呼吸更急促，但是您在运动时仍然可以与别人交谈。



注意：

先从轻度的运动开始，然后逐步提升到中度和剧烈的活动，这有助于防止或减少肌肉酸痛。

做得好！经过了所有阶段的锻炼，您已经大有进步，感觉如何？



与朋友或团体一起运动会更有趣。您的运动伙伴也可以成为您的问责伙伴，而您也同样可以成为他的伙伴，互相鼓励不要放弃，坚持达到运动的目标。

健康证明书

恭喜您毕业了！

您已成功完成彩虹运动计划的七个阶段。

现在您可以随心所欲做这本册子里的任何运动。

如果您有任何疑问，请随时向NKF体育专员咨询。

我的运动日记

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第一周 1							
第二周 2							
第三周 3							
第四周 4							
第五周 5							

想更了解有关日记的资讯，请见《健康色泽》第17页，NKF出版（2014）。

体能活动金字塔



人体肌肉解剖

前视图

后视图

