

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)



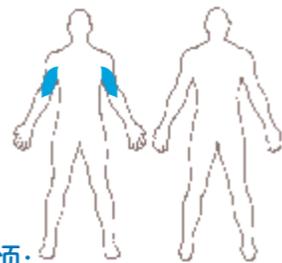
初步姿势:

- ▷ 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)



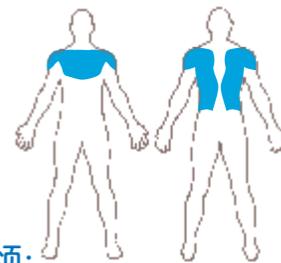
初步姿势:

- ▷ 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



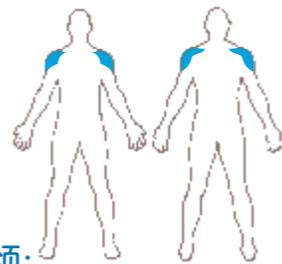
1



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



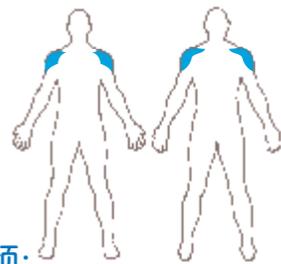
1



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)



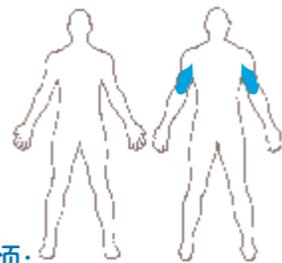
初步姿势:

- 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)



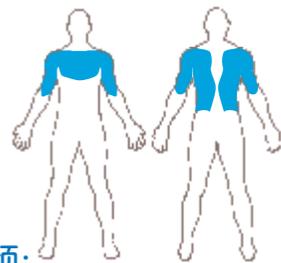
初步姿势:

- 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)



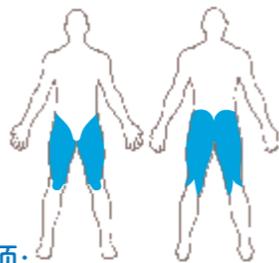
初步姿势:

- 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)



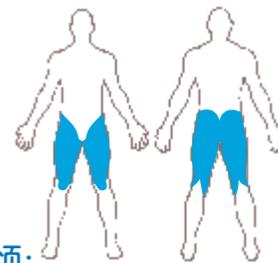
初步姿势:

- 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