

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，肌肉就会变得更强大更有耐力。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。

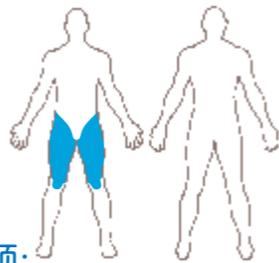
第二阶段的运动有助于活动肌肉，经常活动能强化肌肉。



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



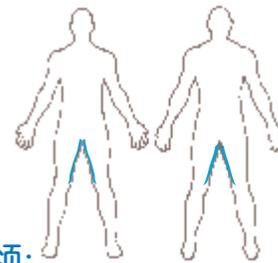
2



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

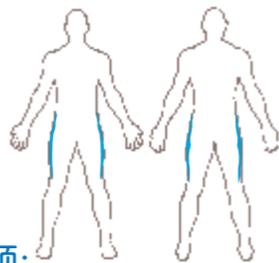


动作要领:

- ▶ 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



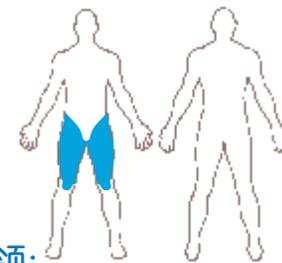
初步姿势:

- ▶ 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



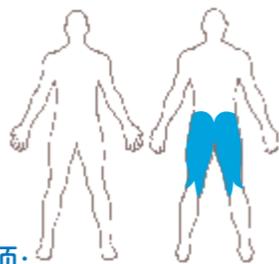
初步姿势:

- ▶ 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



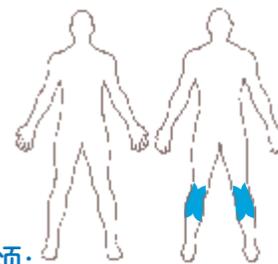
3



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



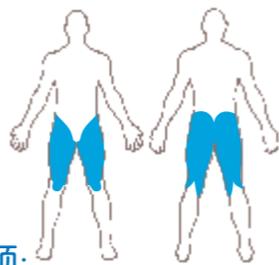
初步姿势:

- 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。●●●