

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。

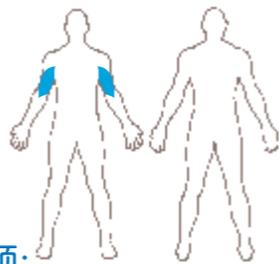
经常锻炼能强化您的的肌肉和骨骼，改善您的姿势，并预防如骨质疏松一样的疾病。要达到良好的整体力量，就要针对身体各个部位进行组合锻炼。



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。

主要活动
肌肉部位
上臂前



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



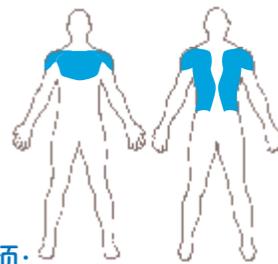
1



2

开始

主要活动
肌肉部位
肩膀
身体
上背部



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



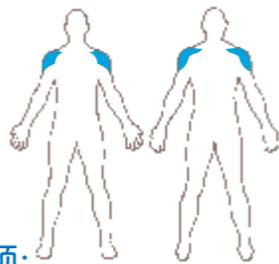
1



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



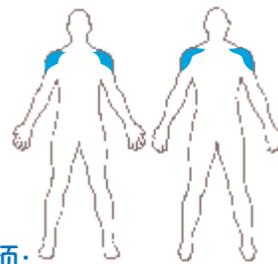
1



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



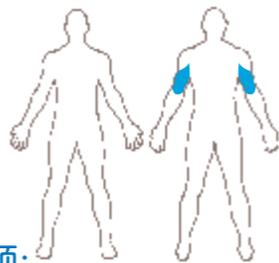
初步姿势:

- ▶ 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



6) 墙俯卧撑



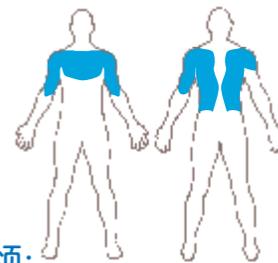
初步姿势:

- ▶ 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



7) 蜷缩



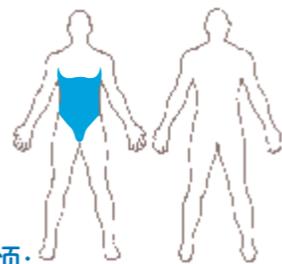
初步姿势:

- ▷ 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



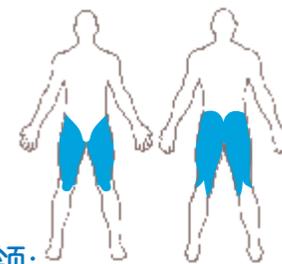
初步姿势:

- ▷ 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