

物理治疗部门

迈向健康老化

运动手册



让我们开始吧！

您的运动日记已经完成，现在就开始每周的运动计划吧！

温馨提醒：

- 调整运动节奏，安排足够的组间休息
- 准备一瓶水以备运动时饮用
- 随着一段时间的训练，逐渐提高运动的强度和时长，但避免训练过度。在运动过程中监测自己的症状（第 2 页），若感觉不适，请立即停止运动。

坚持是健康老化的关键！

今天就迈出第一步，朝着更活跃、更健康的自己吧！

您健康及活跃生活的指引

此手册目的在于协助您实行规律的运动计划。

您将学习：

- 如何安全及规律运动的方法
- 不同类型的运动
- 如果制定自己的运动计划

此手册所展示的都是简单和适合大部分民众的运动。

您可根据自己的能力选择坐姿或站姿的运动。

坐姿运动相较站姿运动来得简单。

若您在此之前无运动习惯或有行动不便的困难，建议您从坐姿运动开始。



如何安全的运动

如果您有严重的健康问题，请在开始运动之前咨询医生。

若您从无运动习惯，并打算开始运动，或不知这些运动合不适合自己的，您也可以咨询医生或物理治疗师。

若您在过程中出现以下的症状，请马上停止运动：



胸痛或心悸



严重呼吸困难



头晕



发烧



冒冷汗



恶心

运动小提示

运动前：

- 按医生指示准时服用所有药物
- 穿着舒适的衣物和合适的鞋子

运动时：

- 在每次运动前做热身运动
- 若您刚开始运动，建议调整运动节奏，运动过程中安排多次组间休息
- 随着一段时间的训练，逐渐提高运动的强度和时长
- 在运动过程中监测自己的症状，若感觉不适，请立即停止运动。

运动后：

- 在每次运动结束前做简单的缓和运动（类似于热身）
- 留意是否在结束后有不快感



运动前



运动时



运动后

运动强度的监测

使用运动自觉强度指标。运动时的目标为达到2 - 3分的费力程度。

评分	运动自觉强度指标
0	没有感觉
0.5	非常非常轻松
1	非常轻松
2	轻松
3	适度轻松
4	有些强
5	强
6	很强
7	非常强
8	
9	非常非常强
10	最大

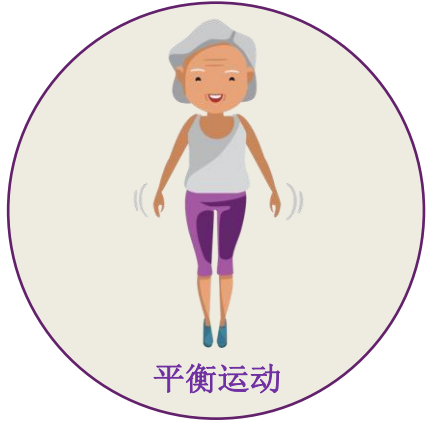
您也可使用**说话测试**：

- 轻松强度：在运动时可以唱歌
- 中等强度：在运动时可以说话，但无法唱歌

在运动过程中感到略微的喘是正常的，但不应出现严重的呼吸困难。

不同类型的运动

接下来的几页将展示以下四种运动的一些动作。您可从这些坐姿或是站姿运动中挑选几个，然后纳入您的运动日记中（第27页）。





柔软运动

这些运动有助于保持您的肌肉长度及关节的灵活性。

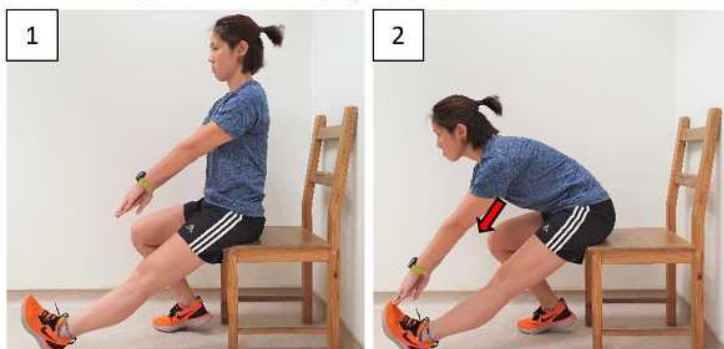
建议的运动剂量：

频率	一周至少 3 次
强度	每次2 - 4组
时间	停留30 - 60秒
种类	上肢、下肢、肩颈及躯干肌肉 伸展时应感到轻微的紧绷，而不是疼痛

柔软度运动

坐姿

腓绳肌伸展（坐式 | 椅子上）



1. 坐在稳固的椅子边缘，保持膝关节伸直。
2. 弯曲髋部，手伸向脚趾，直到大腿后部有拉紧的感觉。保持此姿势三十到六十秒。重复两到四下。

站姿

腓旁肌伸展（站姿无支撑）



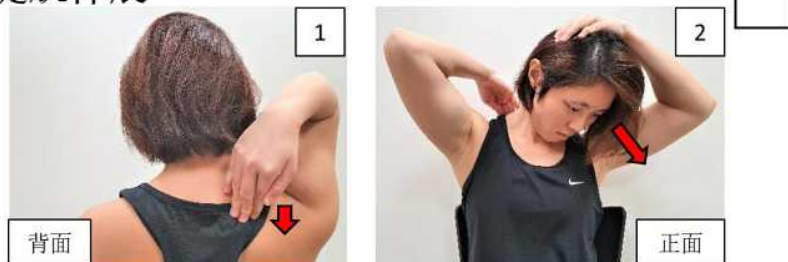
1. 往前踏出一步，前脚保持打直。
2. 双手叉腰，缓慢地弯曲后脚及髋部直到前脚后侧感觉些微紧绷感。

保持此姿势三十到六十秒。重复两到四下。

柔软度运动

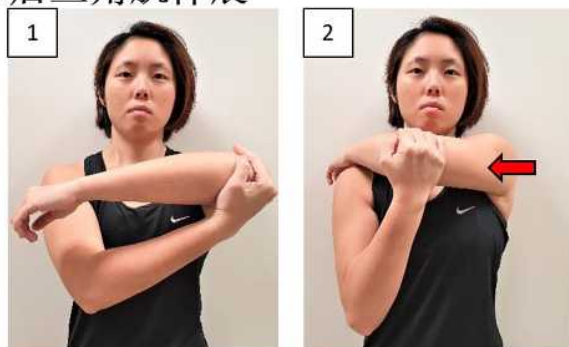
以下运动可在**坐姿或站姿**下进行

肩胛提肌伸展



1. 把手伸向头部后方，手定位在肩胛骨顶部。通过向下按压来固定肩胛骨。
 2. 将头45度转向另一侧，下巴向下倾斜。用另一只手轻轻地把你的头往下压。
- 你会感觉到从颈项至肩膀有拉紧的感觉。
保持此姿势三十到六十秒。重复两到四下。

后囊膜和后三角肌伸展



1. 抬起手臂，越过胸口到另一侧的肩膀。
 2. 用另一只手轻轻地把肘推向胸口。
- 你会感觉到后方会有拉紧的感觉。
保持此姿势三十到六十秒。重复两到四下。

柔软度运动

以下运动可在**坐姿或站姿**下进行

三头肌伸展



1. 向上抬起手臂，手肘弯曲，前臂在头部后面。
2. 用另一只手轻轻地把手肘推靠近中间的位置。

保持此姿势三十到六十秒。重复两到四下。

茶壶式伸展



1. 坐或站着，双腿分开，与肩同宽。把一只手臂举向天花板，另一只手放在臀部。

2. 慢慢地将上半身倾向侧面，同时将举起的手臂伸展，越过头部。

确保不转动身体。

你会感觉身体的侧面和举起的上臂会有拉紧的感觉。

保持此姿势三十到六十秒。重复两到四下。



阻力运动

这些运动有助于**增加或维持您的肌肉力量**，从而让您能完成日常活动。

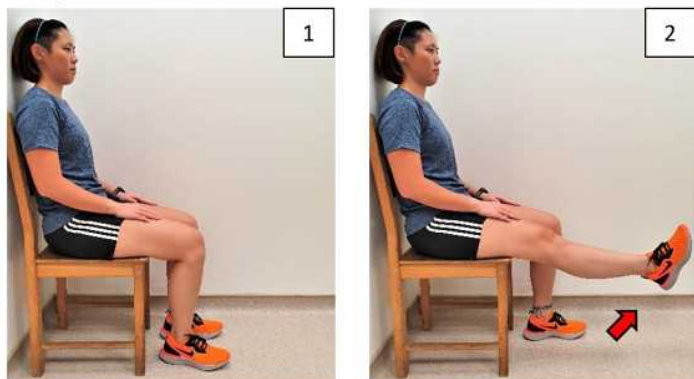
建议的运动剂量：

频率	一周至少3次
强度	每次3组，一组8 - 12次
时间	无固定时间，但安排充足的组间休息
种类	自身体重（无需任何器材） 自由重量（哑铃、沙包、装有水的水瓶或手提袋）

阻力运动

坐姿

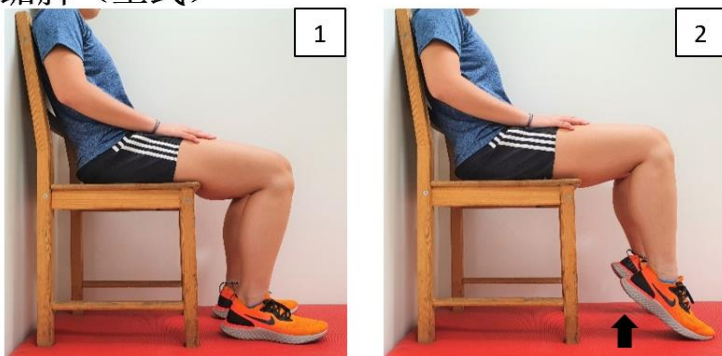
伸膝锻炼



1. 坐在椅子上，完全伸直膝关节。
2. 保持脚尖向上。

重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

· 双腿踮脚（坐式）



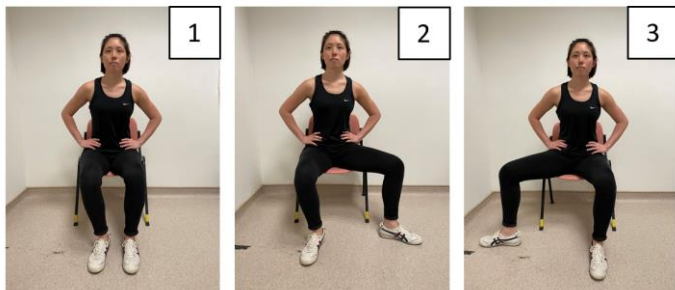
1. 坐着，双脚着地。
2. 脚趾保持在地上，抬起脚跟。

重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

阻力运动

坐姿

髋外展（坐姿）



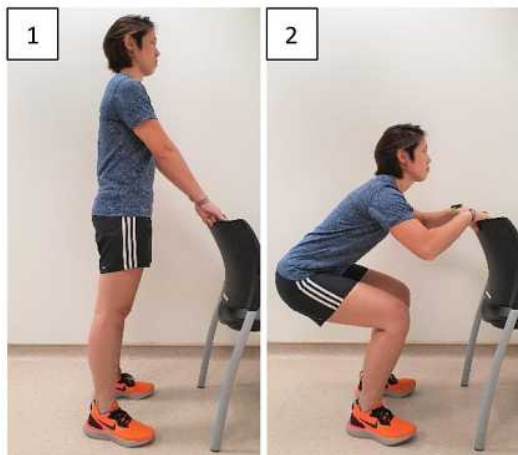
1. 坐直并将双脚平放于地面。
2. 保持右脚脚趾轻触地面，将右脚往外侧展开至最大角度。
3. 将右脚放回起始位置。左脚重复同样动作。

重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

阻力运动

站姿

双腿深蹲（有支撑）

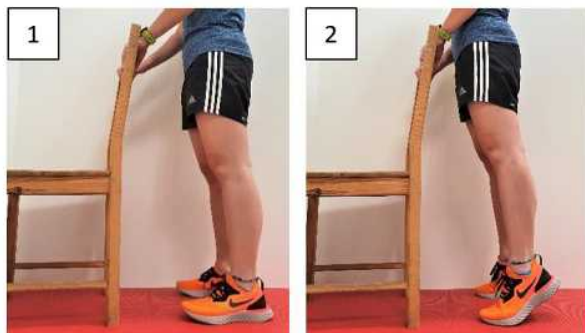


1. 扶着一个稳固的支撑物。双腿分开，与肩同宽。
2. 弯曲你的双髋部和膝关节，身体向下蹲，确保膝关节不要超过脚趾。

在整个运动过程中，保持上身直立的姿势，并且确保双脚膝关节和脚趾都指向前方。

重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

双腿踮脚（站立式）

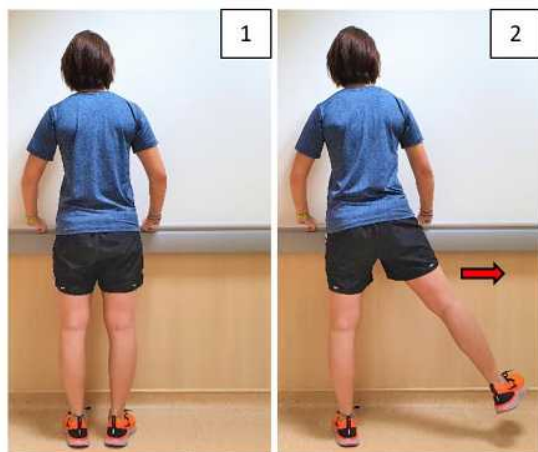


1. 双腿分开，与肩同宽。扶着一个稳固的支撑物。
 2. 脚趾保持在地上，将脚跟尽量抬起。
- 重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

阻力运动

站姿

髋关节外展（站立式）



1. 扶着一个稳固的支撑物。
2. 站立于健肢，将脚向侧面抬起。

在整个运动过程中，保持直立的姿势，并且确保脚趾指向前方。

重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

阻力运动

以下运动可在**坐姿或站姿**下进行
肩关节外展



1. 坐或站着，双腿分开，与肩同宽。
 2. 手臂向侧面抬起，手心向前。
 3. 保持背部挺直。
- 重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

肩膊推举



1. 坐或站着，双腿分开，与肩同宽。
弯曲手肘，拇指指向后方。

2. 往天花板的方向举起手臂直到手肘部完全伸直。
避免出现弓腰的情况。

避免出现弓腰的情况。
重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

阻力运动

以下运动可在**坐姿或站姿**下进行
手肘伸直 - 头部后方

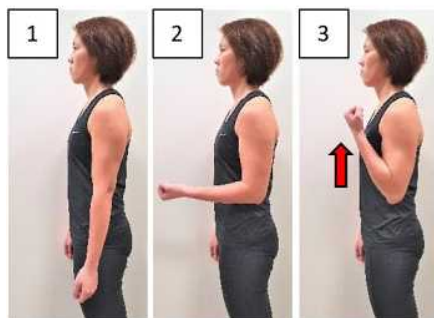


1. 坐或站着，双腿分开与肩膀同宽。抬起手臂，向后弯曲手肘。手肘保持在头的旁边，手掌则放在颈项后面。
2. 向上伸直手肘，然后慢慢地弯曲手肘回到原位。

为另一只手重复同样的运动。

重复8 - 12次为一组，目标完成3组。

二头肌弯举



1. 坐或站着，双腿分开与肩膀同宽。手臂放在身旁，手心向着前方。
- 2 & 3. 尽量向上弯曲手肘。在整个运动过程中保持肩部放松。

可选：在身体和手肘之间放一条毛巾卷，以便保持手臂贴近身体。

为另一只手重复同样的运动。

重复8-12次为一组，目标完成3组。



有氧运动

这些运动有助于**增强您的心肺能力**。进行这类运动的过程中感到稍微喘是正常的。随着一段时间的训练，您的耐力会提高，呼吸便会变得比较轻松。

建议的运动剂量：

频率	一周3-5次
强度	运动自觉强度指标达到2 - 3分 或 说话测试达到中等强度（第4页）
时间	每周至少150 - 300分钟
种类（选项）	健走、固定式脚踏车、爬楼梯、慢跑/跑步

有氧运动

以下是一些您可以考虑的有氧运动！请自行监测在运动时的感受，如果需要可以适当的在过程中休息。



有氧运动

逐渐增加每次有氧运动的时间（每周最多增加三次）：





平衡运动

这些运动有助于改善您的平衡及减少跌倒风险。

建议的运动剂量：

频率	一周至少2 - 3次
强度	每次3组，一组10次
时间	若有能力，每一次停留10 - 15秒
种类	<p>静态及动态</p> <p>确保附近有稳固的支撑物可供抓握，以防失去平衡（例如厨房台面、桌面）。</p> <p>若您在坐姿平衡训练无法保持平衡，感觉极度不稳定，请暂时避免这些运动。</p>

平衡运动

坐姿

坐姿原地踏步



1. 直挺地坐于椅面，然后将双臂向身体两侧展开。
2. 抬起右脚。
3. 抬起左脚。

每一侧重复5 - 10次为一组，目标完成3组。

躯干旋转



1. 直挺地坐于椅面，然后将双臂往前平举（可抓握一件轻巧的物品以增加稳定性）。
2. 维持双臂往前平举，身体往一侧旋转到底，接着缓慢地往回旋转至起始位置。
3. 往另一方向进行步骤2。

每一侧重复5 - 10次为一组，目标完成3组。

平衡运动

坐姿（较难）

坐姿躯干侧弯



1. 直挺地坐于椅面，然后将双臂向身体两侧展开。
2. 抬起右脚。
3. 抬起左脚。

每一侧重复5 - 10次为一组，目标完成3组。

躯干旋转手肘碰膝盖



1. 直挺地坐于椅面，然后将前臂向身体弯曲。
2. 身体同时向前弯曲及向左旋转，使用右手肘碰触左膝盖，接着回到直挺的坐姿。
3. 往另一方向重复步骤2，使用左手肘碰触右膝盖。

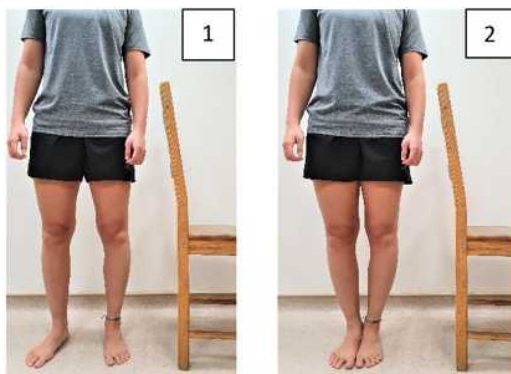
每一侧重复5 - 10次为一组，目标完成3组。

平衡运动

站姿

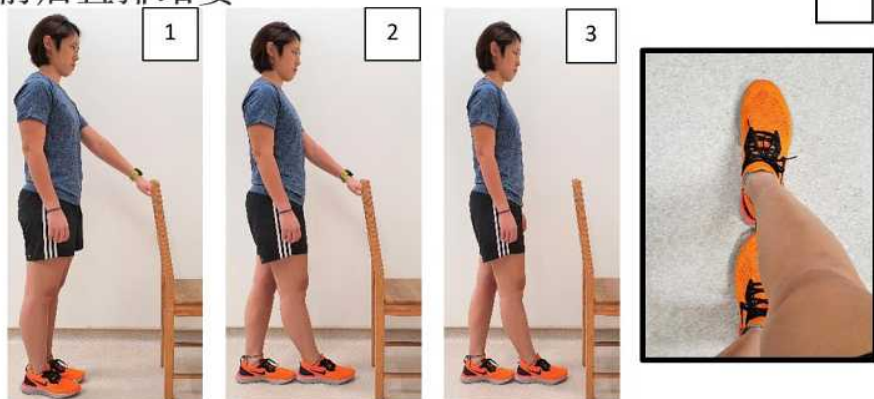
若有需要，您可扶着一个支撑物

双腿并拢站立



1. 双脚并拢站立。
2. 保持此姿势十到十五秒，重复此步骤三次。
如有需要，可扶着一个稳固的支撑物，然后再慢慢地松开支撑物。

前后直排站姿



1. 站立着，脚跟放在另一只脚的前方。
2. 保持此姿势十到十五秒，重复此步骤三次。
如有需要，可扶着一个稳固的支撑物，然后再慢慢地松开支撑物。

平衡运动

站姿

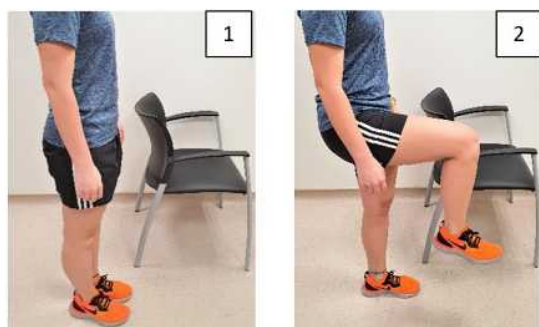
若有需要，您可扶着一个支撑物

前后直排步行（平地）



用脚跟对着脚趾的方式行走三到五米，重复此步骤三次。
如有需要，可扶着一个稳固的支撑物，然后再慢慢地松开支撑物。

单腿站立（无支撑）



站立于一支脚，另一支脚抬离地。

可选：如有需要，可以扶着稳固的支撑物。

保持此姿势十到十五秒，重复此步骤三次。

如有需要，可扶着一个稳固的支撑物，然后再慢慢地松开支撑物。

运动日记

接下来的两页为运动计划模板和一周运动计划的范例。范例仅供您参考。

现在您可以将所选的动作纳入专属于您的运动计划菜单中！

温馨提醒：并非所有种类的运动都需要每天进行。请按照手册中每种运动所建议的频率来安排每周的训练课表。



您可按照以下的顺序将不同类型的运动安排在每一次的运动课表中：

1. 柔软度：热身
2. 阻力运动和/或有氧运动
3. 平衡运动
4. 柔软度：缓和

柔软	一周至少3次
阻力	一周3-5次
有氧	一周至少3次
平衡	一周至少3次

运动日记（范例）

周数	运动类型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	柔软	腘绳肌伸展 (坐式 椅子上)	茶壶式伸展	三头肌伸展	后囊膜和后三角肌伸展	腘旁肌伸展 (站姿)	三头肌伸展	茶壶式伸展
	阻力	伸膝锻炼		双腿深蹲 (有支撑)	坐姿 髋外展	双腿踮脚 (站立式)		髋关节外展 (站立式)
	有氧		固定式脚踏车		固定式脚踏车		健走	健走
	平衡	躯干旋转	坐姿 原地踏步	躯干旋转 手肘碰膝盖	前后 直排站姿	躯干侧弯	前后直排步行 (平地)	单腿站立 (无支撑)
2	柔软							
	阻力							
	有氧							
	平衡							
3	柔软							
	阻力							
	有氧							
	平衡							

柔软	一周至少3次
阻力	一周3 - 5次
有氧	一周至少3次
平衡	一周至少3次

运动日记（模版）

周数	运动类型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
1	柔软							
	阻力							
	有氧							
	平衡							
2	柔软							
	阻力							
	有氧							
	平衡							
3	柔软							
	阻力							
	有氧							
	平衡							



若想了解更多详情，请用智能手机扫描
以上的二维码，或浏览
<https://for.sg/ttsh-health-library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对
所阅读的内容有任何意见或疑问，
请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg



© 新加坡陈笃生医院，2024年版权所有。截至2024年 9月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱