

物理治疗部门

Function and Balance Fitness Programme (FABFit) 运动手册



目录

简介	3
安全贴士	5
热身运动	9
阻力和平衡运动《初级》	12
阻力和平衡运动《中级》	20
暖和运动	25
加强运动难度	26
运动记录	27

简介

欢迎您参入这项为您而设置的运动计划
《Function and Balance Fitness Programme (FABFit)》！

规律运动的好处良多。您可以通过这项运动计划增进您的：

- 平衡感
- 肌肉强度
- 身体素质
- 整体健康状况



简介

我们鼓励您每周进行这项运动计划至少 2 - 3 次。

您可以分开进行各项运动，不必一次完成所有的运动。

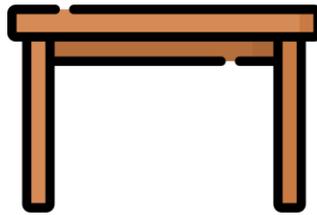
在每组运动之间，请深呼吸至少 3 次当作休息。

在刚开始运动时，您可能会感觉到肌肉酸痛。这是正常的，因为您正在使用未习惯运动的肌肉。

最重要的是，您必须持续运动。当您的身体逐渐习惯运动后，您的肌肉酸痛将会渐渐消失。

安全贴士

在做运动时，请勿使用容易移动的物体来当作支撑。您可以考虑使用较稳固的物体，例如桌子，门栏或椅子的后背来支撑。



如果您因为生病而无法持续运动，请您先洽询物理治疗师的专业意见再重新开始。

安全贴士

如果您在运动期间出现下列症状，请通知您的医生：

- 晕眩
- 胸口疼痛
- 呼吸急促（因为呼吸短促而无法开口说话）

如果您对这项运动计划有任何疑问，请咨询您的物理治疗师。



您目前在哪个阶段？

5

我喜欢做运动而运动已经成为了一种习惯！

4

我已经开始经常运动，但是我不知道要怎么维持！

3

我有空时就会运动！

2

我知道运动的好处，但是我不知道该怎么开始。

1

我不想运动。。。

设定目标

在开始这项运动计划之前，让我们设定一些目标来开始您的积极生活之旅！

下周：



运动计划后：



暖身运动

1. 原地踏步



- 身体挺直，眼看前方。
- 站立并靠近一个支撑物体。
- 原地踏步。
- 尽可能抬高膝盖。
- 持续这项运动达2-3分钟。

2. 头部动作



- 身体挺直，眼看前方。
- 头部慢慢转向右侧，尽可能转到底。
- 头部慢慢转向左侧，尽可能转到底。
- 左右侧各重复5次。

暖身运动

3. 颈部动作



- 身体挺直，眼看前方。
- 把一只手指放在下巴。
- 把头部向后缩。
- 重复5次。

4. 背部伸展



- 身体挺直，双脚张开，与肩膀同宽。
- 双手放在后腰下方。
- 背部略微后仰。
- 重复5次。

暖身运动

5. 腰转动作



- 身体挺直，双手放在支撑物体附近。
- 请勿移动臀部。
- 舒适地转向右侧并尽可能转到底。
- 舒适地转向左侧并尽可能转到底。
- 左右重复5次。

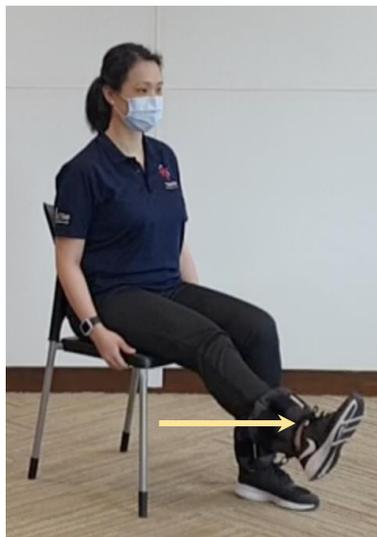
6. 脚踝动作



- 可以站着或坐着
- 脚尖向下伸展，再向后伸展。
- 每脚重复10次。

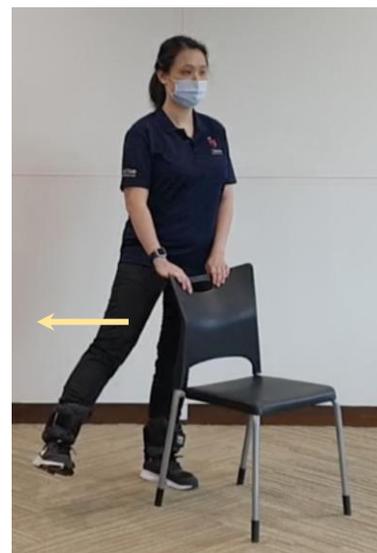
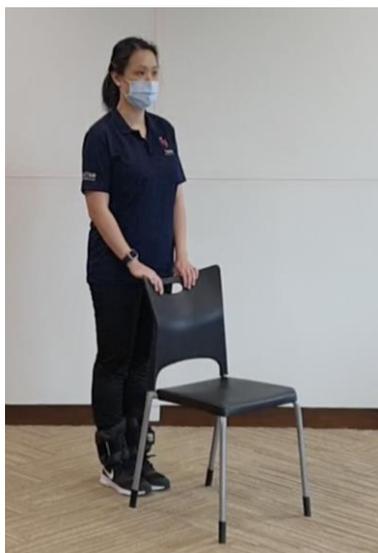
阻力和平衡运动 《初级》

1. 前膝强化



- 将重量绑在脚踝。
- 坐着时支撑好背部。
- 膝盖伸直，接着慢慢把脚放下。
- 每脚重复 ____ 次。

2. 臀部外侧强化



- 将重量绑在脚踝。
- 身体挺直，手扶一个支撑物体。
- 把脚伸直，脚趾向前。
- 把脚向外侧伸展。
- 每脚重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《初级》

3. 踮脚动作



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 双脚打开，与肩膀同宽。
- 脚跟离地，撑 ____ 秒。
- 脚跟落地。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《初级》

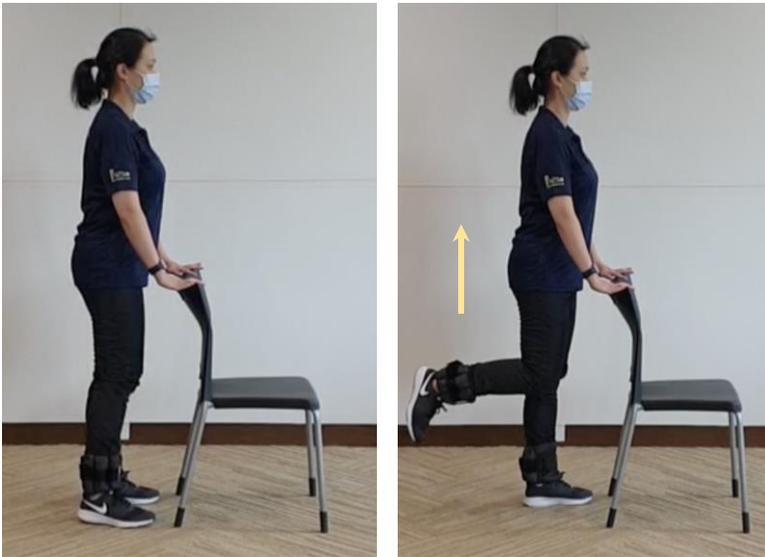
4. 脚趾向上



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 双脚打开，与肩膀同宽。
- 脚趾离地，撑 ____ 秒。
- 脚趾落地。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《初级》

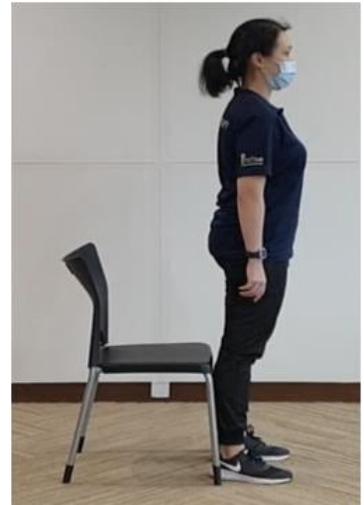
5. 后膝强化



- 将重量绑在脚踝。
- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 膝盖后弯，把脚跟带向臀部。
- 返回开始的姿势。
- 每脚重复 _____ 次。

阻力和平衡运动 《初级》

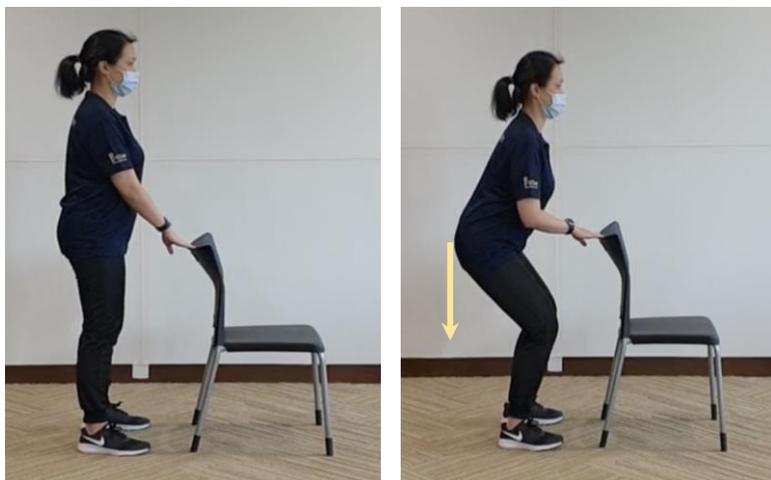
6. 坐站运动



- 坐在不会太低的椅子上。
- 把脚板略微放在膝盖后面。
- 身体略微向前弯曲，超过膝盖。
- 站立挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《初级》

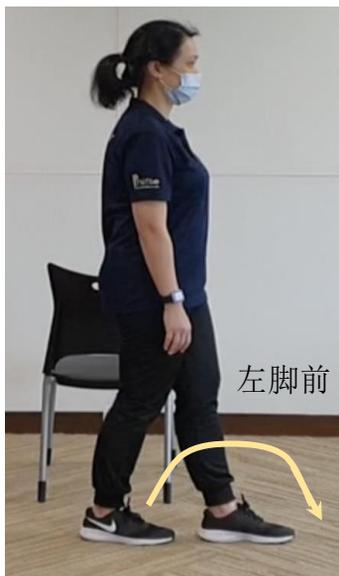
7. 膝盖弯曲



- 身体挺直，手扶一个支撑物体。
- 双脚打开，与肩膀同宽。
- 弯曲膝盖，半蹲直到膝盖在脚趾的上方。
- 接着站直。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《初级》

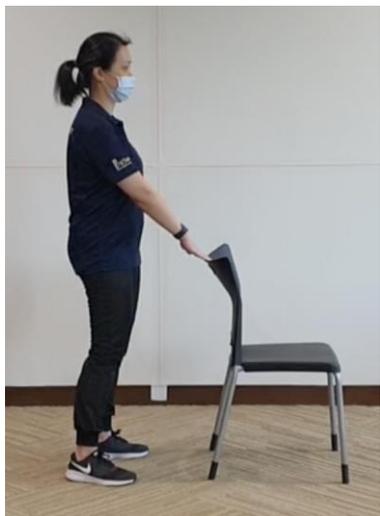
8. 脚跟脚尖站立



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 将一只脚放在另一只脚的前方，让双脚成一条直线。
- 保持此姿势 ____ 秒。
- 对换姿势，将后脚放在前脚的前方。
- 保持此姿势 ____ 秒。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《初级》

9. 单脚站立



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 单脚站立。
- 保持此姿势达 ____ 秒。
- 每脚重复 ____ 次。

10. 侧身行走



- 身体挺直，并将双手放在臀部，或必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 向右侧行走 ____ 步。
- 向左侧行走 ____ 步。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《中级》

1. 倒退行走



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 倒退行走 ____ 步。
- 转身，以另一只手扶支撑物体。
- 倒退行走 ____ 步到开始位置。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《中级》

2. 脚跟脚尖行走



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 将一只脚放在另一只脚的前方，让双脚成一条直线。
- 将后脚放在前脚的前方
- 重复 ____ 步然后转身。
- 重复 ____ 步到开始位置。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《中级》

3. 脚跟脚尖倒退行走



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 将一只脚放在另一只脚的后方，让双脚成一条直线。
- 将前脚放在后脚的后方。
- 重复 ____ 步后转身。
- 重复 ____ 步到开始位置。
- 重复 ____ 次。

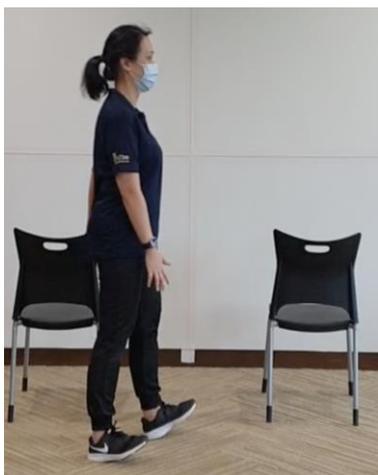
阻力和平衡运动 《中级》

4. 脚尖行走



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 抬高脚跟，脚尖着地。
- 脚尖行走 ____ 步。
- 脚跟落地，转身。
- 脚尖行走 ____ 步。
- 重复 ____ 次。

5. 脚跟行走



- 身体挺直，必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 脚跟着地，抬高脚尖，脚尖离地。
- 脚跟行走 ____ 步。
- 脚尖落地，转身。
- 脚跟行走 ____ 步。
- 重复 ____ 次。

阻力和平衡运动 《中级》

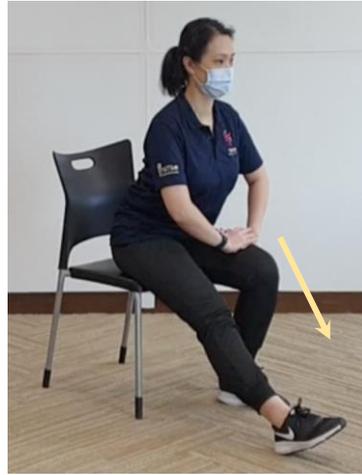
6. 回转行走



- 必要时，可以手扶一个支撑物体。
- 用照常的速度行走。
- 顺时针的方向行走。
- 走回原位。
- 接着往逆时针方向行走。
- 走成八字图的方向。
- 重复 ____ 次。

暖和运动

1. 大腿后侧伸展



- 坐在椅子边缘
- 单脚膝盖伸直，脚跟着地。
- 双手放在弯曲的膝盖，缓慢地把身体向前弯曲，直到感觉大腿后侧轻微拉紧。
- 保持此姿势达10 -15 秒。
- 每脚重复2次。

2. 小腿后侧伸展



- 坐在座椅边缘
- 单脚膝盖伸直，脚跟着地。
- 双手支撑椅子的边缘。
- 把脚尖向上拉，直到感觉小腿后侧轻微拉紧
- 保持此姿势达10 -15 秒。
- 每脚重复2次。

加强运动难度

当您对做运动更加熟悉和有信心时，您的身体也会渐渐变得更强壮与平稳。

以下是一些如何加强运动难度的小贴士！

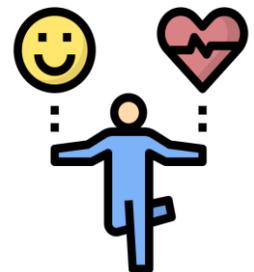
挑战您的肌肉强度体力：

- 逐渐从1组运动增加到2-3组，每组做10下。
- 根据您的力量和适应程度，逐渐增加重量（1 - 2 磅 或 半公斤）。



挑战您的平衡：

- 试着逐渐从一只手减少到 1 - 2 只手指支撑，直到无需支撑物体。



运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》(完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》(完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录

运动	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:	日期:
阻力和平衡运动 《初级》 (完成了, 请打勾)							
1	前膝强化						
2	臀部外侧强化						
3	踮脚动作						
4	脚趾向上						
5	后膝强化						
6	坐站运动						
7	膝盖弯曲						
8	脚跟脚尖站立						
9	单脚站立						
10	侧身行走						
阻力和平衡运动 《中级》 (完成了, 请打勾)							
1	倒退行走						
2	脚跟脚尖行走						
3	脚跟脚尖倒退行走						
4	脚尖行走						
5	脚跟行走						
6	回转行走						

运动记录



感谢您的参与！

请定期进行运动，继续保持身体活跃！

日记本

星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

日记本

星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

日记本

星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

日记本

星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

日记本

星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

日记本

星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

您目前在哪个阶段？

5

我喜欢做运动而运动已经成为了一种习惯！

4

我已经开始经常运动，但是我不知道要怎么维持！

3

我有空时就会运动！

2

我知道运动的好处，但是我不知道该怎么开始。

1

我不想运动。。。

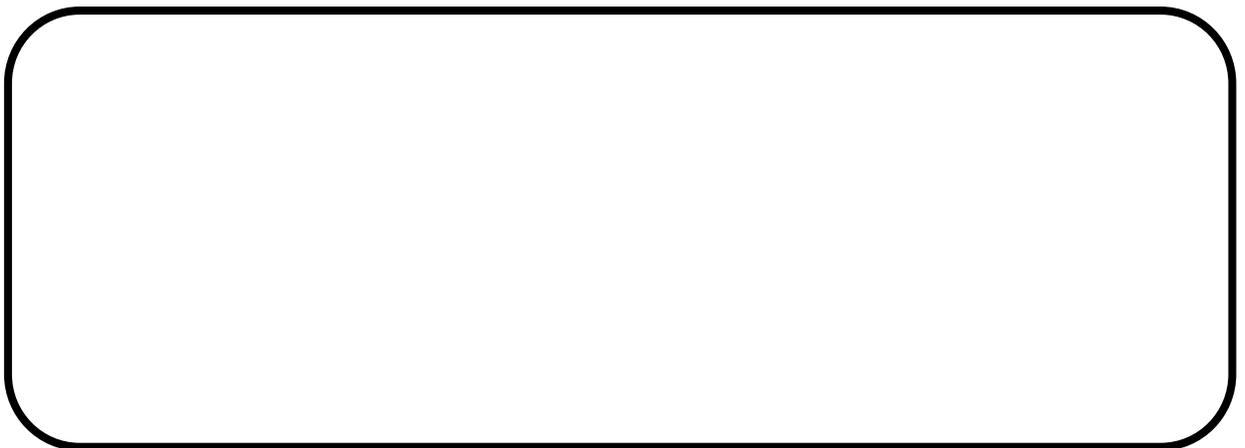
设定目标

希望您喜欢这个运动计划！谨记运动并不止于此！
让我们一起设定一些目标，以保持良好的状态来维持您到目前为止所取得的进步！

下个月：



一年后：



B1C 诊所
物理治疗部门
陈笃生医疗中心，B1楼

联络热线：
6357 7000（中央热线）
6357 8305（物理治疗部门）



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 3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。