



评估 您的体能

有氧适应能力、力量、平衡性和柔韧性对整体健康非常重要。
通过以下简单方便的自我评估,了解自己的体能水平。
还可以尝试推荐的运动来提高得分!



安全第一!如果您不确定自己的身体状况是否可以进行体能活动,请咨询健康专业人士。
在进行任何锻炼之前,也应当做适当的热身运动。



平衡性和柔韧性

柔韧性能提升您的行动能力,让您的关节可以在相应的范围内充分活动。良好的平衡性有助于预防跌倒。
两者对于预防受伤并帮助您更轻松地进行日常活动至关重要。

评估上半身的柔韧性

您是否在进行下列活动时面临困难 ☐ 伸展手臂挂衣服? ☐ 将手伸到后背去挠痒?

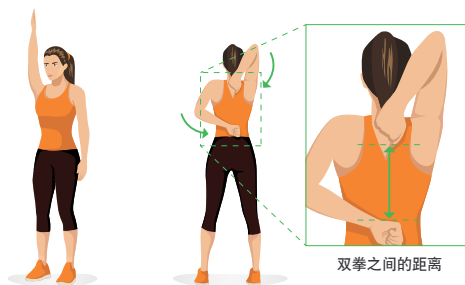
☒ 如果是,您可能面临上半身肌肉僵硬的问题。这可能是由于缺乏运动或过去受伤而导致的。

肩部灵活性测试

需要协助,无需借助器械。

为了安全起见,开始前请确保周围没有障碍物。

- 1 保持站立的状态,举起右臂。
- 2 将右臂向后弯曲,手掌放在后背的肩胛骨之间。
- 3 左臂往后伸放在腰部位置,掌心朝外。
- 4 握紧双拳,然后将两只手尽量靠近。
- 5 换另一侧手臂重复上述步骤,左手在上,右手在下。



双拳之间的距离

拳头之间的距离	得分
一个手掌的长度	3
一个半手掌的长度	2
超过一个半手掌的长度	1

想要提高得分? 试试以下练习!



一个手掌的长度

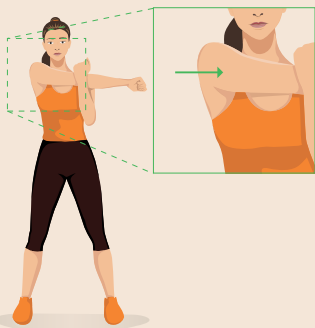
一个手掌的长度 = 从手腕到中指指尖的距离
(手指伸直,手掌张开)

改善上半身的柔韧性

完成2-3组、每组20秒的拉伸练习。

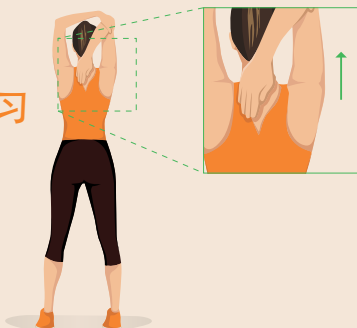
跨肩 拉伸 练习

手臂伸向
身体另一侧,
将其尽量
拉向胸部



过顶 三头肌 拉伸练习

轻轻向上
拉动肘部



扫描或点击QR码,
观看“拉伸与张力”视频,
以提高上半身的柔韧性,
并学做更多运动来保持活跃!

评估下半身的柔韧性

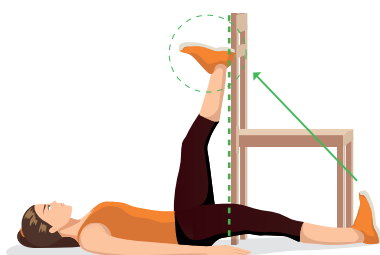
您是否在进行下列活动时面临困难 ☐ 一次跨两级台阶？ ☐ 蹲下捡起地上的物品？

☒ 如果是，您可能面临下半身柔韧性受限的问题。这可能是由于久坐或不活动而导致的。

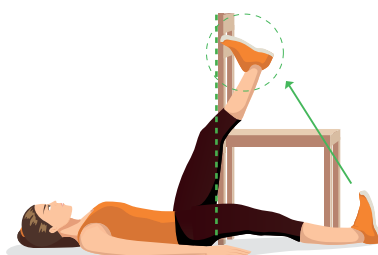
腿筋柔韧性测试

需要一根垂直杆/椅子或桌腿/门框。

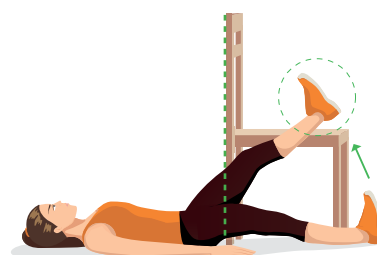
为了安全起见，在开始前请确保您的周围没有障碍物。



脚踝越过椅背垂直线



脚踝碰到椅背垂直线



脚踝未触及椅背垂直线

- 1 面朝上躺在平坦的地面上，确保椅背处于在大腿中间的位置。
- 2 双臂松弛放在身体两侧，双腿伸直，脚尖朝上。
- 3 慢慢抬起左腿，尽量抬高，同时拉伸大腿后侧。
- 4 观察您的脚踝相对于椅背垂直线的位置。
- 5 换另一条腿重复上述步骤。

脚踝位置	得分
脚踝越过椅背垂直线	3
脚踝碰到椅背垂直线	2
脚踝未触及椅背垂直线	1

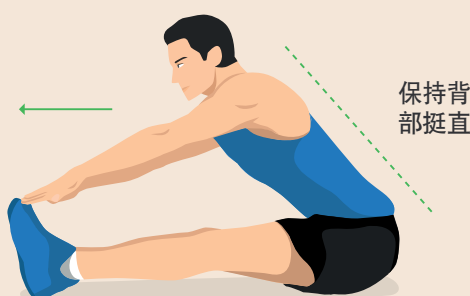
想要提高得分？试试以下练习！

改善下半身的柔韧性

完成 2-3 组, 每组 20 秒的拉伸练习。

坐位体前屈

慢慢向前伸手，
尽量达到
最远距离



保持背
部挺直



扫描或点击 QR 码，
观看“拉伸与张力”视频，
以提高下半身的柔韧性，
并学做更多运动来保持活跃！

评估核心力量 and 平衡性

您是否在进行下列活动时面临困难

☐ 在行驶中的巴士或地铁上保持平衡？

☐ 站着穿袜子或穿鞋？

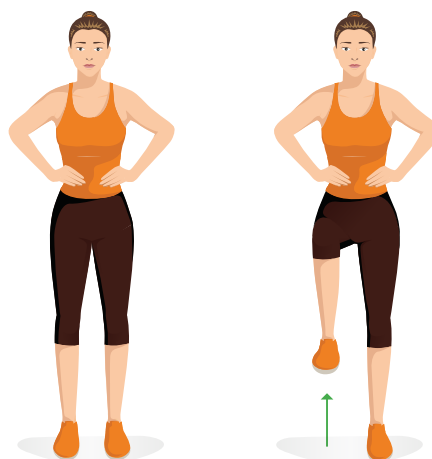
☒ 如果是，则表明您的稳定性和平衡性较差。这可能是由于核心力量 and 下半身力量不足所导致的。

单腿站立测试

需要使用秒表。

为了安全起见，请确保附近有墙或椅子，以便在必要时可以提供支撑。

- 1 双手叉腰站直。
- 2 启动秒表的同时抬起非惯用脚。
- 3 如果出现以下情况，请停止计时：
 - 计时已达45秒。
 - 为了保持平衡而必须移动站立的腿。
 - 非惯用脚触地或偏离站立腿。



年龄		18-29岁	30-39岁	40-49岁	50-59岁	60-69岁	得分
时间 (秒)	男性	45	45	45	45	45	3
		44.4-44.9	44.4-44.9	41.6-44.9	41.5-44.9	33.8-44.9	2
		< 44.4	< 44.4	< 41.6	< 41.5	< 33.8	1
	女性	45	45	45	45	45	3
		-	-	42.1-44.9	40.9-44.9	30.4-44.9	2
		< 45	< 45	< 42.1	< 40.9	< 30.4	1

想要提高得分？试试以下练习！

改善平衡性

每侧完成 2-3 组，每组15次。

扶椅侧抬腿



保持身体挺直



锻炼臀部

有节奏地
向一侧抬腿



扫描或点击QR码，
观看“力量、平衡性和柔韧性练习#2”视频，
以提高平衡性，
并学做更多运动来保持活跃！

有氧适应能力

有氧适应能力对心肺健康非常重要，有助于降低患上心血管疾病的风险。

评估有氧适应能力

您是否在以下情况下感到气喘吁吁

☐ 陪孩子或宠物一起奔跑？

☐ 爬过街天桥的楼梯？

☒ 如果是，表明您的有氧适应能力较差。这可能是由于缺乏体能活动而导致的。

台阶测试

需要秒表和台阶(例如，楼梯)。

为了安全起见，请确保：

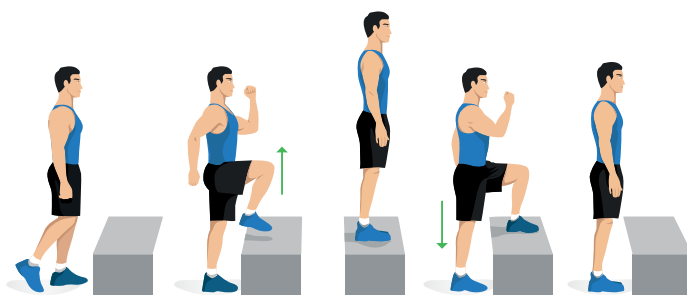
- 身后有足够的空间，附近有稳固的物体(例如，墙壁)，必要时可以扶住作为支撑。
- 台阶足够安全和稳固，能够支持您连续上下。

1 启动秒表的同时，抬右脚先上台阶，然后左脚上台阶。

2 右脚先下台阶，然后左脚下台阶。

3 尽量保持稳定的四拍节奏周期。您可以在脑海中默念“上、上、下、下”来保持节奏。

4 3分钟后，保持站立姿势并立即测量脉搏1分钟。



1. 手腕

2. 颈部

年龄		18-25岁	26-35岁	36-45岁	46-55岁	56-65岁	65+岁	得分
心率 (BPM*)	男性	≤89	≤89	≤96	≤97	≤97	≤96	3
		90-105	90-107	97-112	98-116	98-112	97-113	2
		≥106	≥108	≥113	≥117	≥113	≥114	1
	女性	≤98	≤99	≤102	≤104	≤104	≤102	3
		99-117	100-119	103-118	105-120	105-118	103-122	2
		≥118	≥120	≥119	≥121	≥119	≥123	1

想要提高得分？试试以下练习！

*BPM: 每分钟心跳数

改善有氧适应能力

连续做 10-15 分钟。

原地慢跑



不乘电梯，
改为爬楼梯



扫描或点击QR码，
观看“有氧HIIT”视频，
以提高有氧适应能力，
并学做更多运动来保持活跃！

力量

力量训练有助于保护关节免受损伤，提高平衡性，以防止跌倒。这对您轻松完成日常活动至关重要。

评估上半身力量

您是否在进行下列活动时面临困难

☐ 提拿食品杂货？

☐ 推婴儿车或轮椅？

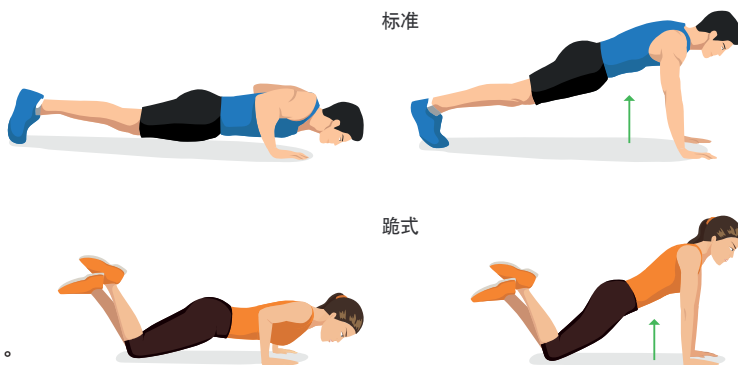
☒ 如果是，您可能面临上半身力量不足的问题。这可能是由于缺乏运动或肌肉无力而导致的。

俯卧撑测试

无需器械。

为了安全起见，请考虑使用运动垫。

- 1 四肢着地，保持膝盖悬空（跪式：膝盖着地）。
- 2 伸直双臂和双腿，双手间距略宽于肩宽。
- 3 放低身体，直到胸部接近地面。这是起始姿势。
- 4 将身体向上推起，完全伸直双臂，即完成1次。然后，放低身体到起始位置。
- 5 在一分钟内尽可能多地重复。如果在此期间需要休息，只能在“手臂伸直”的姿势下休息。



年龄		20-29岁	30-39岁	40-49岁	50-59岁	60-69岁	得分
俯卧撑次数 (1分钟)	男性	≥45	≥35	≥30	≥25	≥20	3
		35-44	24-34	20-29	15-24	10-19	2
		≤34	≤23	≤19	≤14	≤9	1
	女性	≥34	≥25	≥20	≥15	≥5	3
		17-33	12-24	8-19	6-14	3-4	2
		≤16	≤11	≤7	≤5	≤2	1

想要提高得分？试试以下练习！

改善上半身力量

完成2-3组、每组15次。

推墙俯卧撑

手脚分开
与肩同宽



背部和
双腿保持
挺直



扫描或点击QR码，
观看“锻炼上半身”视频，
以增强上半身的力量，
并学做更多运动来保持活跃！

评估下半身力量

您是否在进行下列活动时面临困难

☐ 从坐在地上或蹲着的姿势站起来？

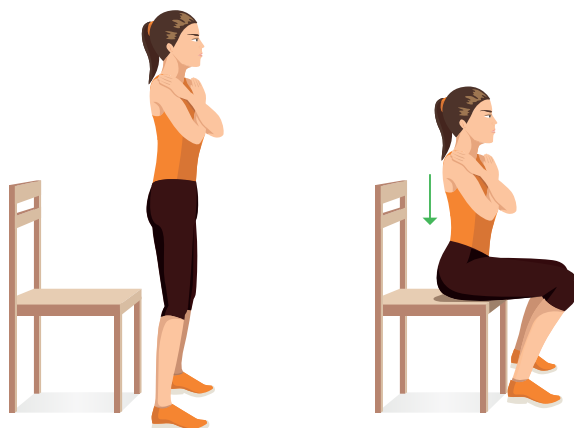
☐ 从车上下来？

☒ 如果是，您可能面临下半身力量不足的问题。这可能是由于缺乏运动或肌肉无力导致的。

坐立测试

需要准备秒表和一把没有扶手或轮子的椅子。

为了安全起见，开始前请将椅子靠墙放置。



- 1 双手交叉于胸前，站在椅子前。
- 2 启动秒表，同时坐到椅子上，让臀部完全接触椅面。
- 3 双手不动站起身来，完全伸直双腿，即算完成一次动作。
- 4 在 30 秒内尽可能多地重复此动作。

年龄		20-29岁	30-39岁	40-49岁	50-59岁	60-69岁	得分
完成次数 (30秒)	男性	≥28	≥29	≥26	≥24	≥22	3
		20-27	19-28	18-25	17-23	15-21	2
		≤19	≤18	≤17	≤16	≤14	1
	女性	≥27	≥25	≥25	≥22	≥20	3
		20-26	19-24	18-24	15-21	14-19	2
		≤19	≤18	≤17	≤14	≤13	1

想要提高得分？试试以下练习！

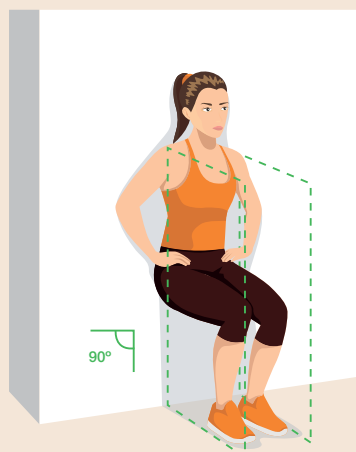
改善下半身力量

刚开始保持姿势 30 秒，随后逐渐延长时间。

靠墙半蹲

确保肩膀和背部
紧贴墙壁

确保膝盖弯曲
至 90°



双脚分开
与肩同宽

确保膝盖
不要超出脚趾



扫描或点击 QR 码，
观看“锻炼下半身”视频，
以提高下半身的力量，
并学做更多运动来保持活跃！

评估核心力量

您是否在进行下列活动时面临困难

☐ 躺下后坐起来？

☐ 在不平坦的地面上保持平衡？

☒ 如果是，您可能面临核心力量不足的问题。这可能是由于缺乏运动或核心肌肉无力导致的。

平板支撑测试

需要使用秒表。

为了安全起见，请考虑使用运动垫。



1 面朝下趴在地板上。挺起身，用前臂和脚趾承受体重，双腿分开与臀部同宽。背部和臀部保持在一条直线上。

2 启动秒表，保持身体呈一直线，与地面平行。尽可能长时间地保持这一姿势。

3 当身体下沉或无法保持直线时，停止计时。

年龄		20-29岁	30-39岁	40-49岁	50-59岁	得分
时间 (秒)	男性	≥ 139	≥ 132	≥ 114	≥ 99	3
		76-138	95-131	83-113	72-98	2
		≤ 75	≤ 94	≤ 82	≤ 71	1
	女性	≥ 118	≥ 69	≥ 60	≥ 52	3
		72-117	45-68	39-59	34-51	2
		≤ 71	≤ 44	≤ 38	≤ 33	1

想要提高得分？试试以下练习！

改善核心力量

刚开始保持姿势30秒，随后逐渐延长时间。

高平板支撑



扫描或点击QR码，观看“锻炼核心肌肉”视频，以提高核心力量，并学做更多运动来保持活跃！



争取每周至少完成 150-300 分钟的中等强度有氧运动，以及至少 2 天的肌肉强化训练，以达成推荐的健康目标。