

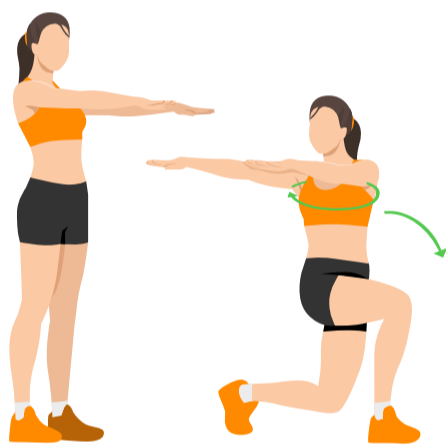
在邻里健身角落锻炼身体， 保持活跃



安全第一！如果您不确定能否开始进行新的运动，请咨询健康专业人士，并在开始运动前填写“[活跃运动调查问卷 \(GAQ\)](#)”。运动强度应循序渐进，如果感觉不适，请立即停止。确保穿着合适的运动服装（例如包鞋）。

要进行全身锻炼，首先要做热身运动，然后至少完成3项力量运动、1项有氧运动、1项平衡性运动和1项柔韧性运动，最后以缓和运动结束。

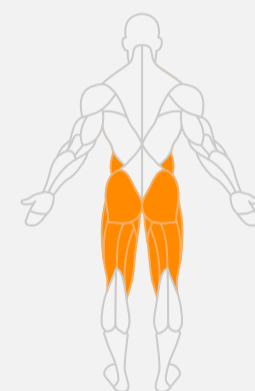
在锻炼前完成所有热身运动



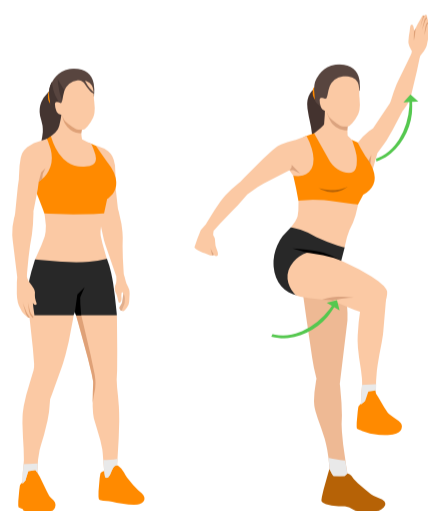
10次弓步并扭转上身

无需器械

1. 保持双臂与胸部齐平，上身挺直。
2. 右腿向前迈出，后腿稍微弯曲，身体放低。双膝应弯曲90度。
3. 缓慢将上身转向右侧，然后转向左侧。每侧停顿1秒钟，然后回到站立姿势，即算完成1次动作。
4. 迈出左腿重复上述动作。每条腿做5次。



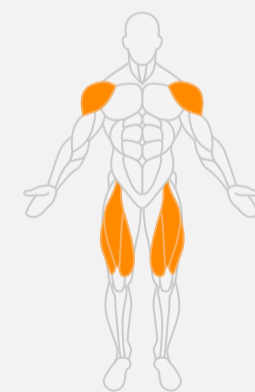
锻炼大腿、臀部和躯干两侧的肌肉。



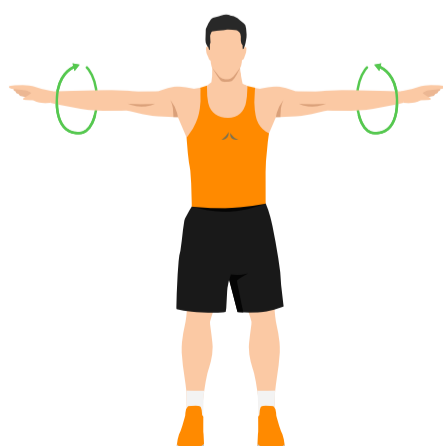
20次提腿甩手

无需器械

1. 双脚分开站直，与肩同宽。
2. 举起左臂并提起右膝，即算完成1次动作。确保左脚稳稳站地。
3. 换另一侧重复上述动作。每侧完成10次动作。



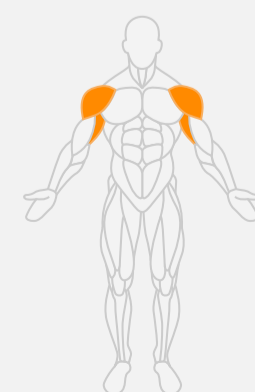
锻炼大腿和肩部肌肉。



20次手臂绕圈

无需器械

1. 双脚分开站直，与肩同宽。举起并伸展双臂，与身体形成T字形。
2. 双臂向前做圆周旋转运动。
3. 双臂向后做圆周旋转运动。双臂向前和向后各旋转10次。

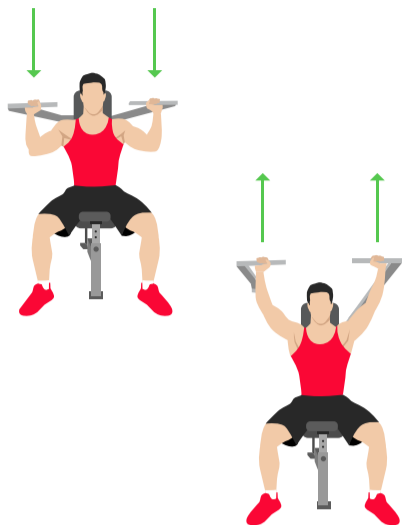


锻炼肩部和手臂肌肉。

力量运动

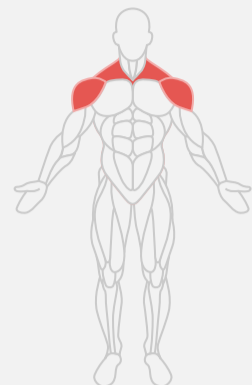
↑ 增强肌肉、骨骼和关节强度

请选择至少3项练习，
每项进行2-3组，每组15次

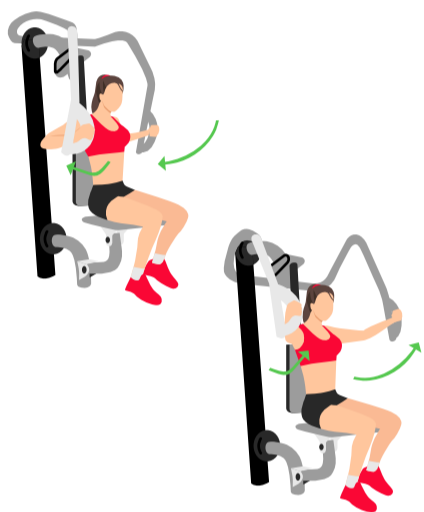


上半身 肩推练习

1. 背部紧贴靠背坐好。
2. 双手自然握住把手，手肘弯曲90度。
3. 慢慢上推，伸展双臂。在最高点停留1秒钟，但不要完全伸直手臂以致手肘锁定，保留一定弯曲度。
4. 慢慢放低把手，即算完成1次。

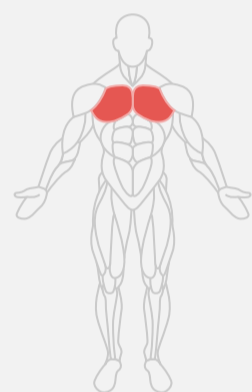


锻炼肩部肌肉。

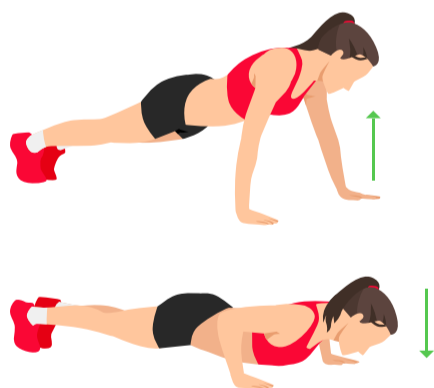


上半身 胸推练习

1. 背部紧贴靠背坐好。
2. 双手自然握住把手，慢慢向前推。在最远点停留1秒钟，但不要完全伸直手臂以致手肘锁定，保留一定弯曲度。
3. 慢慢弯曲手肘，回到起始位置，即算完成1次。

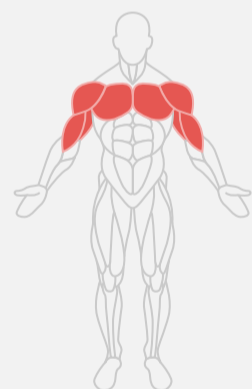


锻炼胸部肌肉。

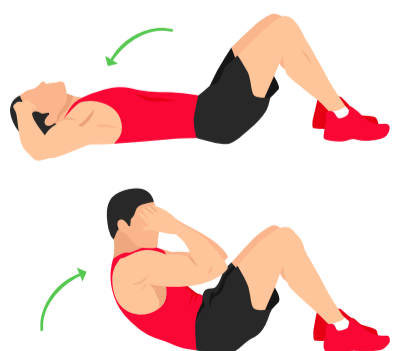


上半身 俯卧撑 无需器械

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，双臂略宽于肩宽。
3. 缓慢放低身体直至快要接触地面，再推回至起始位置，即算完成1次。

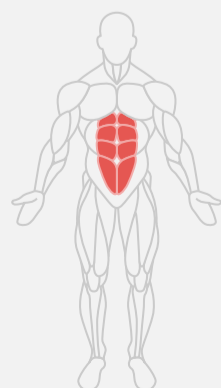


锻炼胸部、
手臂和肩部肌肉。



上半身 仰卧起坐 无需器械

1. 仰卧地面，双膝弯曲，双脚平稳踩地。双手环抱耳后。
2. 抬起上半身，直到肘部碰到膝盖。
3. 缓慢躺回地面至起始卧位，即算完成1次。



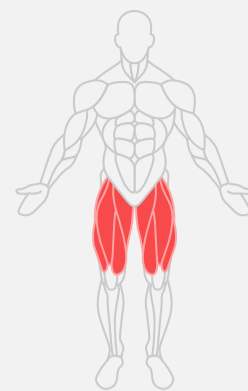
锻炼腹部肌肉。



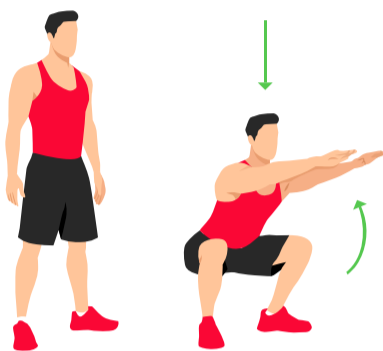
下半身

腿推练习

1. 背部紧贴靠背坐好，双脚踩在踏板上。
2. 缓慢伸直双腿，在最远点停留1秒，此时膝盖保持微弯。
3. 慢慢弯曲膝盖，回到起始位置，即算完成1次。



锻炼大腿肌肉。

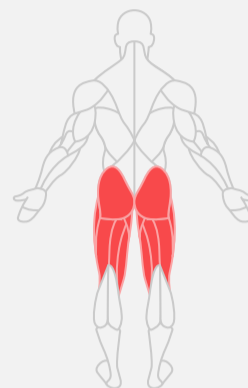


下半身

深蹲

无需器械

1. 站直，双脚分开略宽于肩宽。
2. 缓慢蹲下到坐的姿势，背部挺直，膝盖弯曲90度，同时双手向前甩。确保脚趾和脚跟牢牢地踩在地面上。
3. 缓慢返回至站姿，即算完成1次。

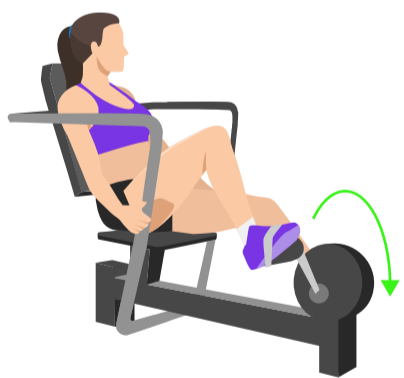


锻炼臀部和大腿肌肉。

有氧运动

↑ 增强心肺功能

请选择至少1项练习，
持续15分钟

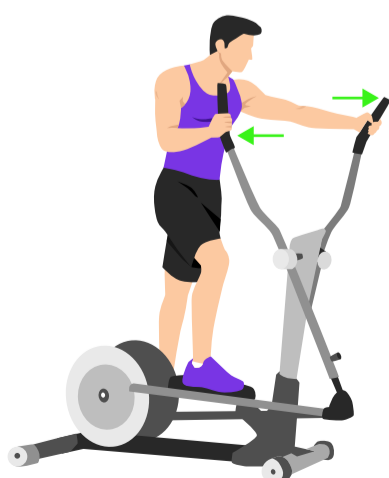


固定脚踏车

1. 背部紧贴靠背坐好，双脚踩在踏板上。
2. 以骑车的动作慢慢开始踩踏板。
3. 逐渐加快速度。



锻炼小腿和大腿肌肉。

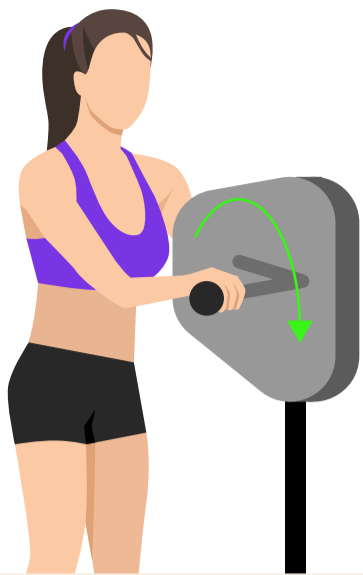


椭圆机

1. 站在踏板上，双手握住把手。
2. 缓慢推动把手前后摆动，带动腿部动作。
3. 逐渐加快速度。

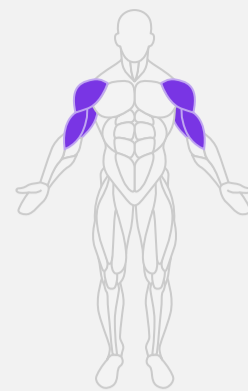


锻炼小腿、
大腿和手臂肌肉。



手摇转轮

1. 面向器械站立，双手握住把手。
2. 双手缓慢向前做圆周运动。旋转把手时，确保身体保持直立。
3. 逐渐加快速度。

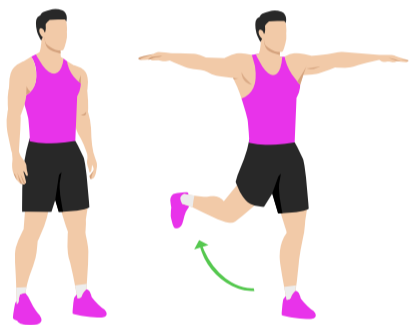


锻炼肩部和手臂肌肉。

平衡运动

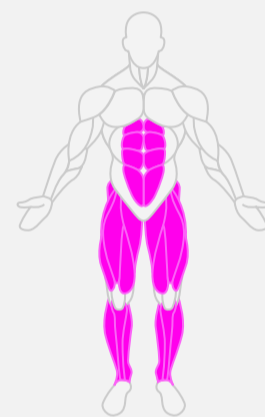
↑ 提升静止或移动时对身体的控制

请选择至少1项练习，
每项在身体每侧进行2-3组，每组15次

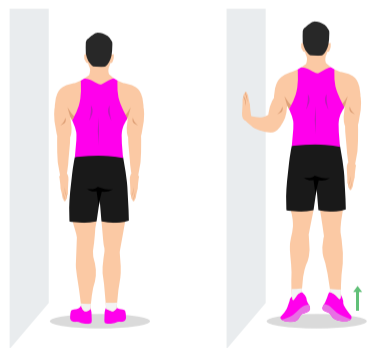


下半身 单腿平衡 无需器械

1. 站直，双脚平放在地上，与肩同宽。举起并伸展双臂，与身体形成T字形。
2. 将右脚向后抬离地面，左膝微弯（简化版本：手扶栏杆辅助）。
3. 保持平衡2-3秒，然后将腿放下，即算完成1次。换另一条腿重复。

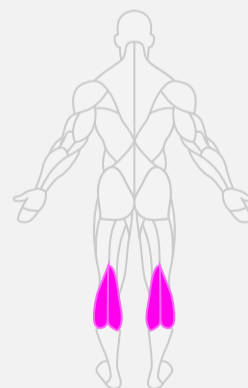


锻炼腹部与小腿肌肉。

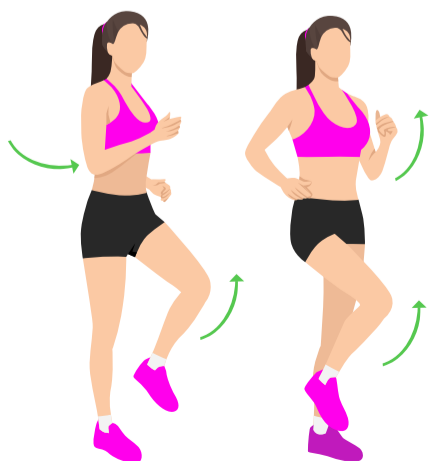


下半身 提腿 无需器械

1. 双脚分开站立，与肩同宽。
2. 身体保持直立，手臂自然放松在身体两侧（简化版本：可扶栏杆或墙壁辅助）。
3. 缓慢抬起双脚脚跟，停留1秒后放回地面，即算完成1次。

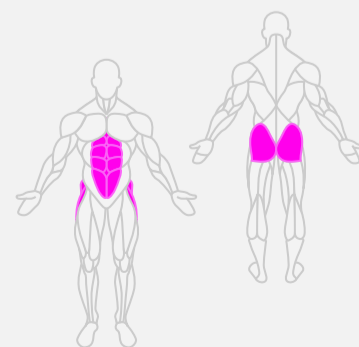


锻炼小腿肌肉。



下半身 原地交叉高抬腿 无需器械

1. 双脚分开站立，与肩同宽，双臂弯曲90度。
2. 抬右膝，同时左臂前摆，右臂后摆。
3. 换腿重复即算完成1次。

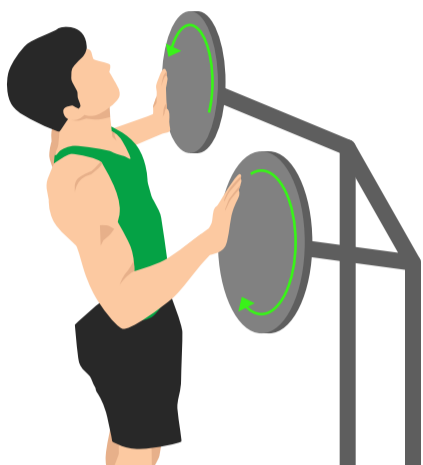


锻炼核心、
髋部和臀部肌肉。

柔韧性运动

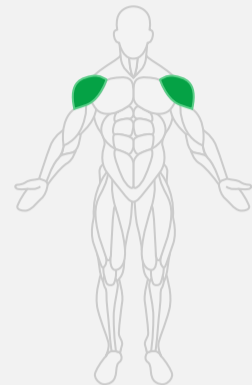
↑ 提升关节活动度

请选择至少1项练习，
每项进行2-3组，每组15次

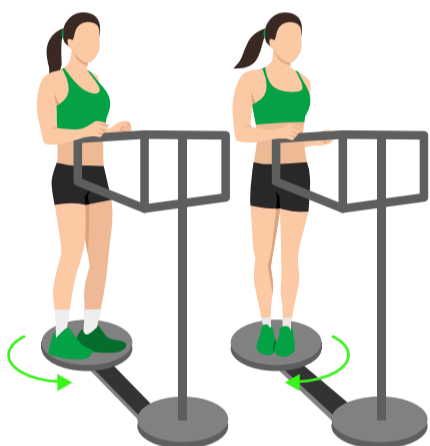


上半身 肩部旋转练习

1. 面向2个旋转轮站立。
2. 双手置于旋转轮上，先顺时针转，然后逆时针转。身体保持直立，仅活动肩膀和手臂。
3. 顺时针和逆时针各旋转1次，即算完成1次。

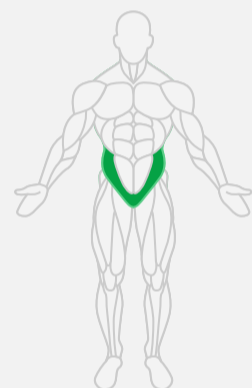


锻炼肩部肌肉。

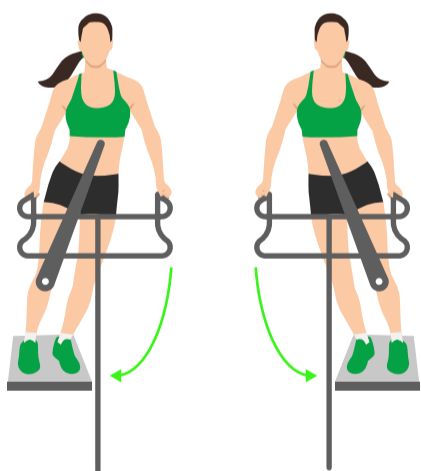


上半身 扭腰练习

1. 稳定站在踏板上。
2. 双手握住扶手，膝盖保持微弯。
3. 将躯干扭向左侧，然后扭向右侧，即算完成1次。

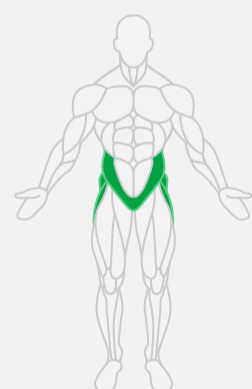


锻炼身体两侧肌肉。

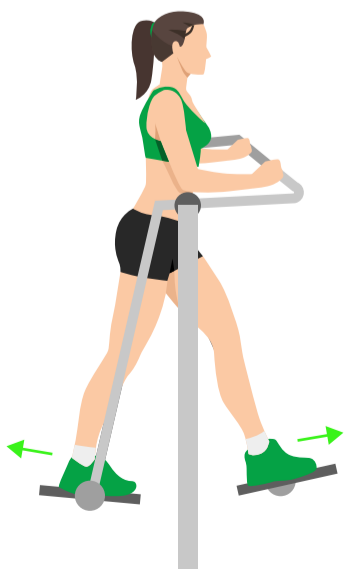


下半身 摆臀练习

1. 站在踏板上，双手握住把手。
2. 身体挺直，缓慢向两侧摆动双腿，同时将臀部向双腿的反方向移动。
3. 左右各摆动一次即算完成1次。

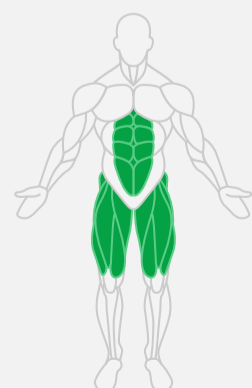


锻炼腹部和臀部肌肉。



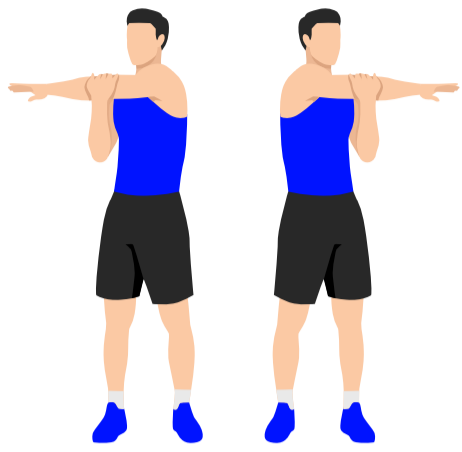
下半身 摆腿练习

1. 握紧扶手，然后站上踏板。
2. 身体挺直，双腿前后摆动模拟步行动作。
3. 左右腿各摆动一次即算完成1次。



锻炼核心、
臀部和大腿肌肉。

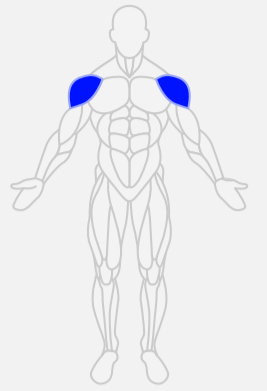
锻炼之后完成以下所有缓和运动



20秒肩部拉伸

无需器械

1. 双脚分开站直，与肩同宽。
2. 右手臂伸直横跨胸前。
3. 左手辅助支撑，保持10秒，然后换边重复。



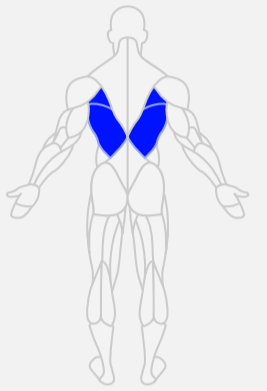
应感觉肩部肌肉有拉伸感。



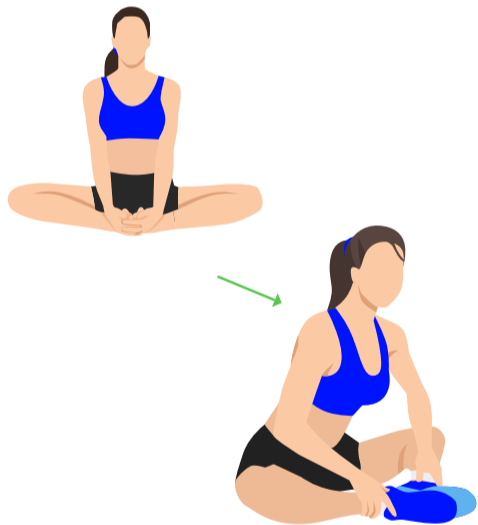
20秒侧身拉伸

无需器械

1. 双脚分开站直，与肩同宽。
2. 将右手放在臀部并举起左臂。
3. 臀部弯曲并向右侧伸展。保持这个姿势10秒钟，然后在另一侧重复。



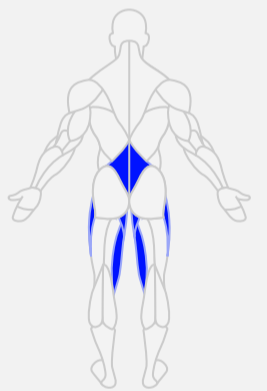
应感觉身体两侧肌肉有拉伸感。



20秒蝶式拉伸

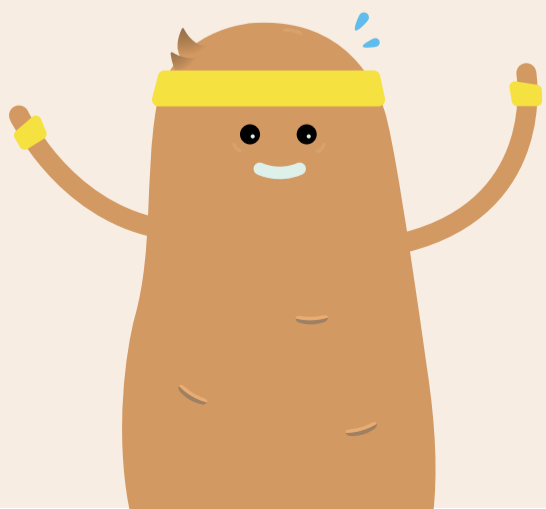
无需器械

1. 坐在地上，背部挺直，双脚脚掌相对贴合。
2. 身体缓慢前倾，直到大腿内侧感觉拉伸。
3. 保持这个姿势20秒，然后返回初始位置。



应感觉大腿内部和臀部肌肉有拉伸感。

目标是每周完成至少 150–300 分钟 的中等强度有氧运动，
并进行至少 2天 的肌肉力量运动。



立即浏览 moveit.gov.sg 或
下载 H365 应用程序, 学习保持
活跃的更多运动!