

# 哪些运动适合我？

如果病患是轮椅使用者，请略过步骤 1，直接进入步骤 2

## 步骤 1：活动能力评估

1. 不靠双臂支撑，自行由坐到站是否觉得吃力？	是	否
2. 不使用助行器，一口气自行走一个巴士站距离（约400米），是否觉得吃力？	是	否
3. 不依靠扶手或助行器，一口气自行连上10级楼梯，是否觉得吃力？	是	否
4. 不依靠任何家具或其他辅助工具，自行从地上爬起身，是否觉得吃力？	是	否

算一算一共几道题您回答了“是”

完整活动能力

0-1

有限活动能力

2 以上

## 步骤 2：活跃水平评估

1. 久坐	甚少运动
2. 半活跃—偶尔运动	过去三个月内每周3次、每次30分钟进行 <b>中强度以下</b> （能说话但不能唱歌）的运动
3. 活跃—定时运动	过去三个月内每周3次、每次30分钟进行 <b>中强度</b> （能说话但不能唱歌）至 <b>高强度</b> （只能说片言只语）运动

## 步骤 3：选取相关讲义

# 哪些运动适合我？

如果病患是轮椅使用者，请略过步骤**1**，直接进入步骤**2**

## 步骤3: 选取相关讲义

	完整活动能力	有限活动能力	轮椅使用者
久坐	1A	1B	1C
半活跃	2A	2B	2C
活跃	3A	3B	3C

- 此项评估工具可供个别病患按照各自的活动能力与活跃水平为自己设定适合的运动
- 完成步骤1到3，以辨识适合个别病患的相关讲义类别

# 体能运动

## A. 具备完整活动能力者

# 跨出第一步, 实现“天天运动”目标

只要您开始定时做运动, 即使最初只是迈出一小步, 您的健康也会受益良多。

设定目标。一达到这个目标后, 就朝下一个目标进发……继续努力, 加油!



## 每天至少走上10,000步

每一天逐渐增加行走步数。您可使用计步器或下载应用程序记录自己每天走了多少步。

### 我想要

- 大部分日子里一天走上 **3,000步**
- 大部分日子里一天走上 **5,000步**
- 大部分日子里一天走上 **10,000步**



## 使用楼梯

难以提升自己的活跃水平吗? 不用电梯或升降机而改用楼梯, 给体力耐力来一场真正考验。

### 我想要

- 尽可能**爬楼梯或电动扶梯**
- 每天爬上**1、2层楼**
- 每天爬上至少 **3、4层楼** (在可承受情况下)
- 大部分日子里一天走上 **10,000步**



## 限制坐着时间

分拆久坐时间, 避免持续坐着超过一小时。

### 我想要

- 坐着**每隔 1 小时**就做些伸展运动, 舒展四肢
- 坐着**每隔 1 小时**, 就起身来回走动**一分钟**

## ⚠ 就以下情况咨询医生

- 确认您的基本健康情况良好, 足以让您展开更剧烈的运动。
- 您在做这些运动时出现头晕, 异常气促, 胸痛等症状。

# 如何使运动发挥最大功效

请根据以下建议做运动。要让运动发挥强身健体的最大功效，必须涵盖有氧运动,力量锻炼和伸展运动。

设定目标。一达到这个目标后,就朝下一个目标进发.....继续努力,加油!

## 1. 有氧运动 (Aerobic exercises)

有氧运动提升您的耐力素质,增强心肺功能,让您在行走、追巴士或陪着孩子们玩乐时不会感到过于气喘。**开始时每周2至3天,每天进行15至20分钟有氧运动**,然后在运动速度和时长方面逐步加强。



### 快步走 (Brisk Walking)

您快步走时应该还能说话但无法唱歌。

- 将快步走时长每周增加 **5分钟**。  
坚持下去,直至您可以持续快步走 **30分钟**。  
步行速度在您能力所及范围内愈快愈好。



### 快步走, 间歇慢跑 (Brisk Walk with intermittent jogging)

- 快步走 **30分钟**  
快步走当儿,尝试间歇慢跑**20秒**,  
然后恢复快步走。



### 慢跑结合快步走 (Jog and brisk walk)

- 快步走**5分钟**热身。  
**在可承受情况下持续慢跑**,  
时而以快步走交替。



### 慢跑 (Jogging)

- 您现在应该可以持续慢跑 **30分钟**。  
加油!慢跑速度在能力所及范围内越快越好。

您的水平如何并不重要,重要的是挑战自己,突破极限,尽力做到最好。  
争取每周运动150分钟!



## 2. 力量锻炼 (Strength exercises)

力量锻炼运动增强肌力, 让您能轻松提举重物, 双腿也不至于负荷过重。  
争取每周2至3天做些力量锻炼运动！



### 半蹲 (Half squats)

- 在椅子前站立。  
曲膝半蹲, 就像要坐下一样。  
臀部下降时保持双膝不过脚尖。  
保持背部挺直, 稍微向前倾。  
重复以上动作 **10次**。



### 改良版伏地挺身 (Modified push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝也贴地。  
保持背部挺直, 曲肘使身体往下降,  
再将身体往上挺。过程中切勿拱起背部。  
**每隔一周加多5次！**

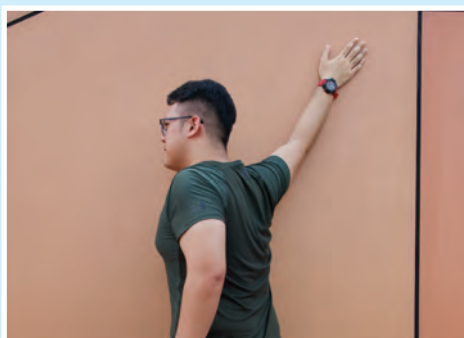


### 伏地挺身 (Push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝与地板呈平行线。  
保持背部挺直, 曲肘使身体往下降, 再将身体往上挺。  
过程中切勿拱起背部。  
**每隔一周加多5次！**

## 3. 伸展运动 (Flexibility exercises)

身体的柔软度在进行所有活动时都是非常重要的。伸展运动可以在每天任何时候、甚至在工作间中进行！每次做伸展运动时, **同一个动作重复3到5次**, 每一次坚持 **20秒**。



### 胸部伸展 (Chest stretch)

- 一只手掌心贴墙, 将身体缓缓朝另一边往,  
外传, 过程中确保掌心不移动。  
**换另一只手朝反方向重复同样动作。**



### 肩背伸展 (Back shoulder stretch)

- 左手臂搁在右边肩膀上,  
用右手将左手肘往右拉,  
过程中确保身体不随着转动。  
**换边重复同样动作。**

身体的柔软度在进行所有活动时都是非常重要的。伸展运动可以在每天任何时候、甚至工作间中进行！**做伸展运动时，同一个动作重复3到5次，每一次坚持20秒。**



### 大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

脚趾朝前。

将一只脚踏在椅子上，身子缓缓向前倾，伸展另一只脚大腿后侧，过程中保持背部挺直。

**换脚换边重复同样动作。**



### 大腿前侧伸展 (Front thigh stretch)

把一只脚曲起向后翘，另一只脚踏地。

用手抓住翘起的脚踝将足部往臀部拉。感受大腿前侧肌肉伸展。

**换脚换边重复相同动作。**



### 小腿伸展 (Calf stretch)

面对着墙或椅背。

一只脚伸直，另一只脚稍曲。

确保双脚脚跟贴地。

身体向前倾，感受小腿肌肉的张力。

**换脚换边重复同样动作。**

### **!** 就以下情况咨询医生意见

- 确认您的心脏状况是否稳定，可以安全地做运动。
- 您做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

### 想学习更多运动方法吗？

您可以登入 [healthhub.sg](http://healthhub.sg) 网站，观看“7项简单健身操，助您轻松迈向活跃生活” (7 easy exercises to an active lifestyle)

### 视频

(<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

# 如何安全地做运动

恭喜您过去三个月坚持定时做运动！请继续加油，争取**每周进行150分钟的中强度运动**。做些不同的运动，并逐渐取得进展。

## 温馨提醒

- 穿上舒适衣服和合适鞋履
- 运动前后查看双足有没有伤口
- 随时补充水分
- 随身携带一些健康小吃或含糖甜食，以备血糖过低时补充糖分
- 在较凉快的时段做运动
- 与家人和朋友一起做运动

您的运动项目必须同时涵盖有氧运动，力量锻炼和伸展运动。

设定目标。一达到这个目标后，就朝下一个目标进发...继续努力，加油！

较年长者最好可以做些平衡运动，尤其是有跌倒风险的年长者。不过，由于这些材料讲义是面向所有年龄层的糖尿病患者，因此内容还是以有氧运动，力量锻炼和伸展运动为主。

## 1. 有氧运动

如果某一项运动是您过去从没尝试过的，开始阶段先以低强度缓缓进行。由于您是针对不同肌群进行锻炼，身体会需要时间适应，所以请别操之过急，慢慢地加强运动强度和节奏。

**最好进行不同活动并改变运动模式，使不同肌群得到锻炼，保持体态健美！**让更多肌群得到锻炼，也有助于调控血糖水平。

尝试进行不同类型的有氧运动，例如游泳，骑脚踏车，或是就去一趟远足。





## 2. 力量锻炼

力量锻炼运动增强肌力, 让您能轻松提举重物, 双腿也不至于负荷过重。

试着每周两三次做些力量锻炼运动, 每次重复10至30次。

### 上半身力量锻炼



#### 前后爬行 (Forward and backward crawl)

- 双手双膝触地。  
先向前爬行, 然后向后爬行。  
**向前爬行20步, 然后向后爬行相同步数。**



#### 伏地挺身姿势双臂交替 (Alternating arm in push up position)

- 双手分开掌心撑地, 双膝同时触地, 维持伏地挺身姿势。切勿拱起背部。  
交替用手掌轻拍身体另一边的肩膊。



#### 改良版伏地挺身 (Modified push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝也触地。保持背部挺直, 曲肘使身体下降, 再将身体往上挺。过程中切勿拱起背部。



#### 伏地挺身 (Push ups)

- 双手分开掌心撑地, 双膝与地板呈平行线。保持背部挺直, 曲肘使身体下降, 再将身体往上挺。过程中切勿拱起背部。



## 下身运动



### 蹲坐 (Squats)

- 站立, 双腿与肩同宽。  
上半身缓缓往下蹲, 就像要坐下一样。然后再站立。  
**开始时每周蹲坐两三次, 每次重复10下。  
接下来每隔一周每套动作加多5次!**

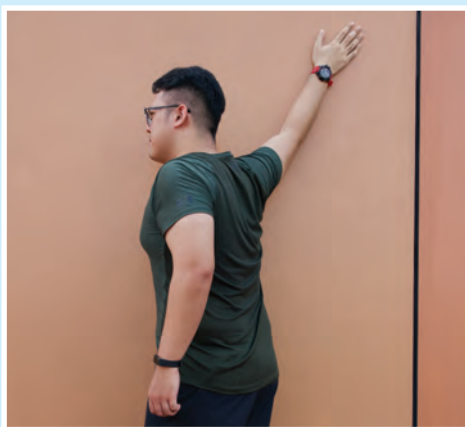


### 前跨步蹲 (Forward lunge)

- 站立, 双腿与肩同宽。  
向前踏步, 保持双膝屈曲, 将身子往前推。  
换边做。**开始时每周两三次, 每次重复10下。  
接下来每隔一周每套动作多加5次!**

## 3. 伸展运动

身体的柔软度在进行日常活动时非常重要。伸展运动可以每天任何时候、甚至在工作间中进行！每次做伸展运动时，**同一个动作重复3到5次，每一次坚持20至30秒。**



### 胸部伸展 (Chest stretch)

- 一只手掌心贴墙, 将身体缓缓朝另一边往外推, 过程中确保掌心不移动。  
**换另一只手朝反方向重复同样动作。**



### 肩背伸展 (Back shoulder stretch)

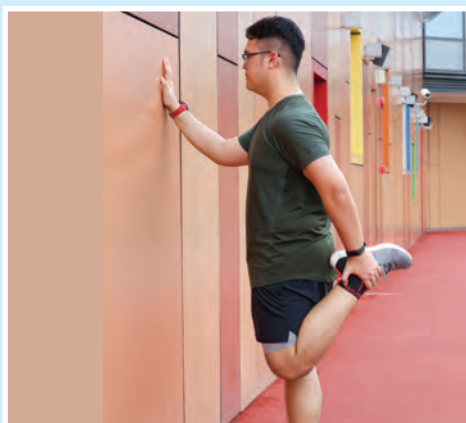
- 左手臂搁在右边肩膀上, 用右手将左手肘往右拉, 过程中确保身体不随着转动。  
**换边重复同样动作。**

身体的柔软度在进行日常活动时非常重要。伸展运动可以每天任何时候，甚至在工作间中进行！做伸展运动时，**同一个动作重复 3 到 5 次，每一次坚持 20 至 30 秒。**



### 大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 脚趾朝前。  
将一只脚跨在椅子上，身子缓缓向前倾，伸展另一只脚大腿后侧，过程中保持背部挺直。  
**换脚换边重复同样动作。**



### 大腿面伸展 (Front thigh stretch)

- 把一只脚曲起向后翘，另一只脚踏地。  
用手抓住翘起的脚踝将足部往臀部拉。感受大腿前侧肌肉伸展。  
**换脚换边重复相同动作。**



### 小腿伸展 (Calf stretch)

- 面对墙或椅背。  
一只脚伸直，另一只脚稍曲。确保双脚脚跟贴地。身体向前倾，感受小腿肌肉的张力。  
**换脚换边重复同样动作。**

### 就以下情况咨询医生意见

- 确认您的心脏状况是否稳定，可以安全地做运动。
- 您做这些运动时出现头晕，不正常气促，胸痛等症状。

# 体能活动

## B. 活动能力有限者



# 跨出一小步, 生活更美好

尽量多做运动, 保持身心活跃。只要开始定时运动, 即使只是迈出一小步, 您的健康也会获益良多。

设定目标。一达到这个目标后, 就朝下一个目标进发.....继续努力, 加油!



## 步行

### 我想要

- 上午和傍晚在走廊或后院步行 **5 到 10 分钟** (您可以使用助行器)。
- 每天至少一次**搭电梯下楼, 在组屋底层散散步, 或走到邻近几座组屋(您可以使用助行器)。
- 持续走 10 分钟**。休息**5分钟**, 再继续走 **10 分钟**



## 坐着

### 我想要

- 坐着**每隔一小时**伸展双臂和双腿。
- 坐着**每隔一小时**起身走动**约一分钟**。

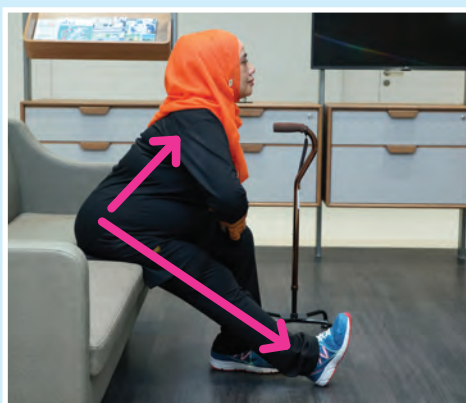


## 伸展

### 我想要

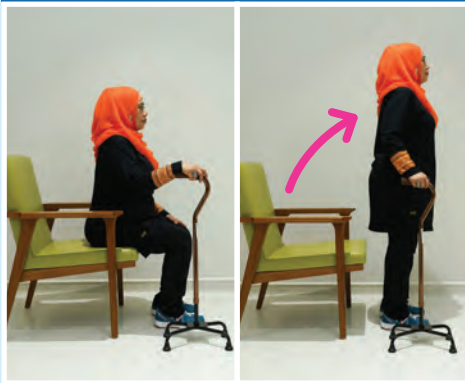
#### 伸展胸部 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央, 向左右两旁张开双臂, 坚持 **10 秒**, 重复**10次**。



#### 伸展大腿后侧 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。  
将其中一只腿伸直,  
上半身向前倾(就像图中所示),  
坚持 **10 秒**, 重复**10次**



## 其他简单运动

我想要

### 交替站坐 (Stand-sit)

每天早晚各一次，**连续 10次** 交替站坐。



### 原地踏步 (Stationary march)

站立并在原地踏步。  
数 **20至30下**。**每天重复两次**。  
必要的话靠着墙或支撑物原地踏步，  
以免身体失去平衡。

## 疼痛管理

- 做这些动作时应该不会让你感到任何疼痛，即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛，如平时久坐缺乏运动而导致肌力变弱，或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助于舒缓疼痛。不过，如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛，请向健身专才或物理治疗师求助。

### 就以下情况咨询医生意见

- 确认您的基本健康情况良好，足以让您展开更剧烈运动。
- 您在做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

# 如何使运动发挥最大功效

请根据以下建议做运动。要让运动发挥最大功效，必须涵盖有氧运动,力量锻炼和伸展运动。较年长者最好可以做些平衡运动,尤其是有跌倒风险的年长者。不过,由于这些材料讲义是面向所有年龄层的糖尿病患者,因此内容还是以有氧运动,力量锻炼和伸展运动为主。

## 1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



### 简单伸展 (Simple stretches)

坐着每隔一小时伸展双臂和双腿。



### 多走动 (Move more)

坐着每隔一小时起身走动一分钟。



### 上臂三头肌屈伸 (Back of upper arm dips)

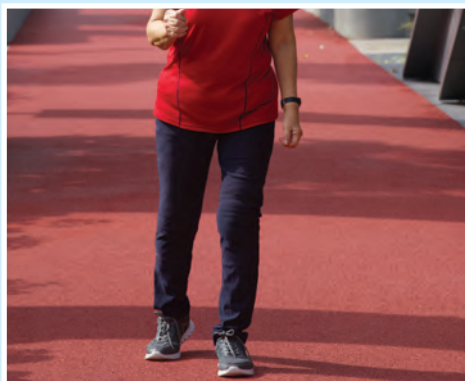
可能的话,试着用一张有扶手的椅子做这个动作。

双手握住椅子扶手,用双臂引体上升。

尝试避免使用腿部肌肉引体上升。

重复 **12至15次**。

## 2. 有氧运动 (Aerobic exercises)



### 快步走 (Brisk walk)

- 每周至少3次, 每次连续走10至15分钟。您可以使用助行器。尝试挑战自己极限, 可以的话休息5分钟后再步行10分钟。



### 骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车, 每天骑行10至15分钟。

## 3. 力量锻炼 (Strength exercises)



### 交替站坐 (Stand-sit)

- 每天早晚连续10次交替站坐。



### 原地踏步 (Stationary march)

- 站立并在原地踏步。数 20至30下。每天重复动作两次。必要的话, 请靠墙或支撑物原地踏步, 以免身体失去平衡。

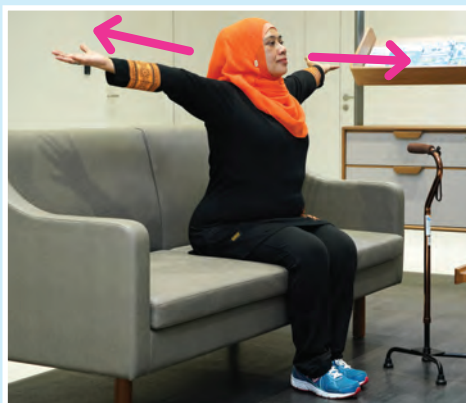


### 提脚跟 (Heel raise)

- 站立并抓紧椅背, 踮着脚尖提起脚跟。每天两次, 每次重复10次。



## 4. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))



### 胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。  
向左右两旁张开双臂。  
坚持 **10 秒**, 重复 **10 次**。



### 大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。  
将其中一只腿伸直，  
上半身向前倾 (就像图中所示)。  
坚持 **10 秒**, 重复 **10 次**。

## 疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛, 即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛, 如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱, 或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过, 如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛, 请向健身专才或物理治疗师求助。

### ⚠ 就以下情况咨询医生意见

- 您的双脚足以承受重力
- 您具备合适义肢。
- 您身上出现溃疡或伤口, 使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定, 可以安全做运动。

# 如何安全地做运动

恭喜您！虽然您行动不便，过去三个月还是坚持定时做运动！请继续加油，争取**每周进行150分钟的中强度运动**。做些不同的运动，并逐渐取得进展。

## 温馨提醒

- 穿上舒适衣服和合适鞋履
- 运动前后查看双足有没有伤口
- 随时补充水分
- 随身携带一些健康小吃或含糖甜食，以备血糖过低时补充糖分
- 在较凉快的时段做运动

## 1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



### 简单伸展 (Simple stretches)

- 坐着每隔一小时伸展双臂和双腿。



### 多走动 (Move more)

- 坐着每隔一小时起身走动一分钟。



### 上臂三头肌屈伸 (Back of upper arm dips)

- 可能的话，试着用一张有扶手的椅子做这个动作。双手握住椅子扶手，用双臂引体上升。尝试避免使用腿部肌肉引体上升。重复**12至15次**。进行**2至3组动作**。

## 2. 有氧运动 (Aerobic exercises)



### 快步走 (Brisk walk)

- 每周至少3次, 每次连续走15分钟。  
您可以使用助行器。您在快步走时可以说话但不可以唱歌。



### 骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车, 每天骑行至少15分钟。

## 3. 力量锻炼 (Strength exercises)

### 下肢



### 交替站坐 (Stand-sit)

- 每天早晚连续10至20次交替站坐。  
重复2至3组动作。



### 原地踏步 (Stationary march)

- 靠着墙或支撑物站立并在原地踏步。  
数30至40下。每天重复两次。  
如果觉得吃力, 您也可以坐着原地踏步。

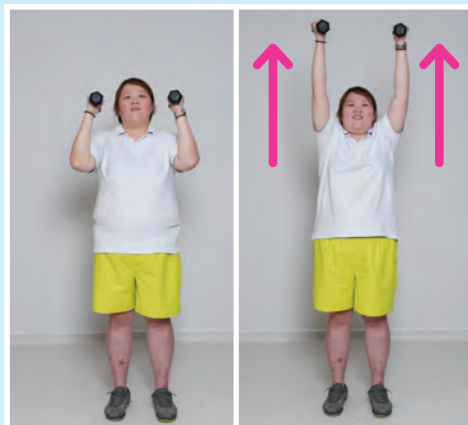


### 提脚跟 (Heel raise)

- 站立并抓紧椅背。  
踮着脚尖提起脚跟。  
每天两次, 每次重复10至20下。

健身器械提供额外阻力, 有助改善活动能力。  
如果不肯定哪些器械适合您使用, 请向有关人士求助。

**上肢**  
阻力带, 负重缆索和哑铃运动有助增强上肢力量。这些运动应该正确进行, 以策安全。



### 肩膊哑铃推举 (Shoulder dumbbell press)

- 手握哑铃或注满水的瓶子, 沿着身体两侧曲肘举起。伸直手肘将哑铃推至越过头上。重复 **10至12下**。

您所用的重物必须有足够重量可让您重复约10至12下。如果可以重复做上不止15次, 就显示重物太轻了。

## 4. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))



### 胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。向左右两旁张开双臂。坚持 **10 秒**, 重复 **10次**。



### 大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。将其中一只腿伸直, 上半身向前倾 (就像图中所示)。坚持 **10 秒**, 重复动作 **10次**。



## 疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛, 即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛, 如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱, 或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过, 如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛, 请向健身专才或物理治疗师求助。

### 就以下情况咨询医生意见

- 您的双脚足以承受重力。
- 您具备合适义肢。
- 您身上出现溃疡或伤口, 使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定, 可以安全做运动。

# 体能运动

**C - 久坐者或轮椅使用者**

# 跨出一小步, 生活更美好

即使只能坐在轮椅上, 也要尽可能多活动, 保持身心活跃。只要开始定时运动, 即使只是迈出一小步, 您的健康也会获益良多。

## 1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



### 舒缓压力 (Pressure relief)

- 每隔一小时, 将身体重心左右交替转移, 连续做**10次**。  
可能的话渐渐提升密度至每隔**30分钟10次**。



### 活动肩膀 (Shoulder mobility)

- 坐在椅子中央。  
向后旋转肩膀。  
坚持**10秒**, 重复**10次**。



### 坐着踏步 (Seated march)

- 坐在椅子中央。抬起大腿踏步, 双脚交替进行。  
重复动作**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。



### 膝部伸展 (Knee Extension)

- 坐在椅子中央, 背部不靠椅背。  
伸直膝部并抬起腿。  
换边换脚重复相同动作。  
重复**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。

## 2. 伸展运动 (Stretches)

尽可能尽可能天天随时随地做些伸展运动。



### 胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。  
向左右两旁张开双臂。  
坚持 **10 秒**, 重复 **10 次**。  
将身体交替旋转到左右两边,  
每个动作坚持 **10 秒**。



### 大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。  
将其中一只腿伸直, 上半身向前倾 (就像图中所示)。  
坚持 **10 秒**, 重复动作 **10 次**。

## 3. 站立时间 (Standing time)



### 站立耐力 (Standing tolerance)

- 如果做得到, 试着 **每坐着一小时后就起身站立 2 至 3**。  
您可以使用扶手或向旁人求助。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。



### 站立持久力 (Standing endurance)

- 尝试在没有支撑物的情况下站立 **2 至 3 钟**,  
不过必须确保身体平稳。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。



## 4. 其他简单运动



### 交替站坐 (Stand-sit)

- 在支撑物辅助或旁人看护下  
每天早晚**5至10次**交替站坐。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做，避免坐在轮椅上。

您可以登入 [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise) 观看“7项坐姿运动”视频：“您可以活跃起来”（“You can get moving”）(<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>)。

## 疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛，即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛，如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱，或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过，如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛，请向健身专才或物理治疗师求助。

### ⚠ 就以下情况咨询医生意见

- 确认您的基本健康情况良好，足以让您展开更剧烈运动
- 您在做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

## 温馨提醒

- 运动必须按部就班，循序渐进。
- 如果不太确定什么运动适合自己，或者还想更进一步，您也许需要向物理治疗师寻求专业协助。
- 在有旁人看护的情况下进行站立运动或会对您有帮助。请咨询医生和物理治疗师的意见。

# 如何使运动发挥最大功效

即使您大部分时间坐在轮椅上,也可以享受有氧运动,力量锻炼和伸展运动的好处。好好享受个中乐趣,同时防止出现更多并发症。

## 1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



### 舒缓压力 (Pressure relief)

- 每隔一小时,将身体重心左右交替转移,连续做**10次**。可能的话渐渐提升密度至每隔**30分钟 10次**。



### 活动肩膀 (Shoulder mobility)

- 坐在椅子中央。向后旋转肩膀。坚持**10秒**,重复**10次**。



### 坐着踏步 (Seated march)

- 坐在椅子中央。抬起大腿踏步,双脚交替进行。重复动作**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做,避免坐在轮椅上。



### 膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在椅子中央,背部不靠椅背。伸直膝部并提腿。换边换脚重复相同动作。重复**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做,避免坐在轮椅上。

## 2. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))

尽可能天天随时随地进行这些运动。



### 胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。向左右两旁张开双臂。  
坚持**10秒**，重复**10次**。  
将身体交替旋转到左右两边，每个动作坚持**10秒**。



### 大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。  
将其中一只腿伸直，  
上半身向前倾(就像图中所示)。  
坚持**10秒**，重复**10次**。

## 3. 有氧运动 (Aerobic exercises)



### 骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车，  
每天骑行**10至15分钟**。  
您也可以将便携式脚踏车放在桌上，  
作为手臂自行车使用。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做，避免坐在轮椅上。



您可以登入 [healthhub.sg](http://www.healthhub.sg) 观看“7项坐姿运动”视频：“您可以活跃起来” (“You can get moving”) (<http://www.healthhub.sg/programmes/71/healthy-ageing-exercise>).

## 4. 力量锻炼 (力量锻炼)

### 下肢



#### 膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在椅子中央, 背部不靠椅背。  
伸直膝部并提腿。坚持**10秒**。  
换边换脚重复相同动作, 重复**10次**。

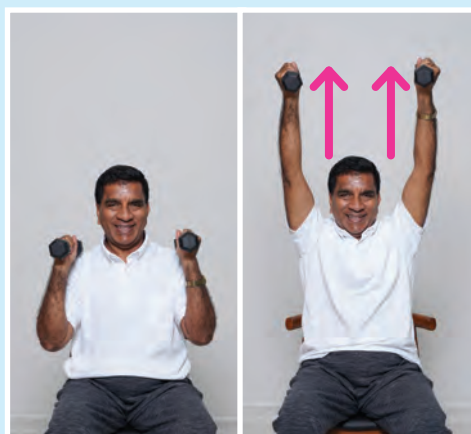


#### 交替站坐 (Stand-sit)

- 做得到的话, 旁人协助下**10次**交替站坐。

### 上肢

阻力带, 负重缆索和哑铃运动有助增强上肢力量。这些运动应该正确进行, 以策安全。



#### 肩膊哑铃推举 (Seated dumbbell press)

- 手握哑铃或注满水的瓶子, 沿着身体两侧曲肘举起。  
伸直手肘将哑铃推至越过头上。  
重复**10至12次**。

您所用的重物必须有足够重量可让您重复做上约10至12次。  
如果您可重复做上不止15次, 就显示重物太轻了。



## 疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛,即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛,如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱,或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过,如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛,请向健身专才或物理治疗师求助。

### 就以下情况咨询医生意见

- 您身上出现溃疡或伤口,使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定,可以安全做运动。
- 您在做这些运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

### 温馨提醒

- 运动必须按部就班、循序渐进。
- 如果不太确定什么运动适合自己,或者还想更进一步,您也许需要向物理治疗师寻求专业协助。
- 在有旁人看护的情况下进行站立运动或会对您有帮助。请咨询医生和物理治疗师的意见。

# 如何更安全地做运动

恭喜您！虽然您行动不便，过去三个月还是坚持定期做运动！请继续加油，争取**每周进行150分钟的中强度运动**。做些不同的运动，并逐渐取得进展。

## 温馨提醒

- 穿上舒适衣服和合适鞋履
- 随时补充水份
- 随身携带一些健康小吃或含糖甜食，以备血糖过低时补充糖分
- 在较凉快的时段做运动

## 1. 坐姿运动 (Sitting exercises)



### 舒缓压力 (Pressure relief)

每隔一小时，将身体重心左右交替转移，连续**做10次**。可能的话渐渐提升密度至每隔**30分钟 10次**。



### 活动肩膀 (Shoulder mobility)

坐在椅子中央。向后旋转肩膀。坚持**10秒**，重复**10次**。



### 坐着踏步 (Seated march)

坐在椅子中央。抬起大腿踏步，双脚交替进行。重复动作**20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做，避免坐在轮椅上。



### 膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在椅子中央, 背部不靠椅背。  
伸直膝部并提腿。换边换脚重复相同动作。  
重复 **20次**。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。

## 2. 伸展运动 (Flexibility exercises (stretches))



### 胸部伸展 (Chest stretch)

- 坐在椅子中央。  
向左右两旁张开双臂。  
坚持 **10秒**, 重复 **10次**。



### 转体运动 (Trunk rotation)

- 坐在椅子中央。  
交替向左右两边转动身躯,  
每一次坚持 **10秒**, 重复 **10次**。



### 大腿后侧伸展 (Back thigh stretch)

- 坐在椅子边缘。将其中一只腿伸直,  
上半身向前倾(就像图中所示)。  
坚持 **10秒**, 重复 **10次**。

### 3. 有氧运动 (Aerobic exercises)



#### 骑脚踏车 (Cycling)

- 使用运动脚踏车或踏板脚踏车, **每天骑行 30分钟**。您也可以将便携式脚踏车放在桌上, 作为手臂自行车使用。

这个动作尽可能在较稳固的椅子上做, 避免坐在轮椅上。



#### 参加体育项目 (Join sporting events)

考虑参加专为残障人士而设的体育活动或项目, 例如轮椅篮球等。



### 4. 力量锻炼 (Strength exercises)

每周两三次。

#### 下肢



#### 膝部伸展 (Knee extension)

- 坐在轮椅中央, 背部不靠椅背。**为其中一条腿系上脚踝加重袋**。伸直膝部并提腿。坚持 **10秒**。换边换脚重复相同动作。重复 **10至20次**。进行 **2至3组动作**。



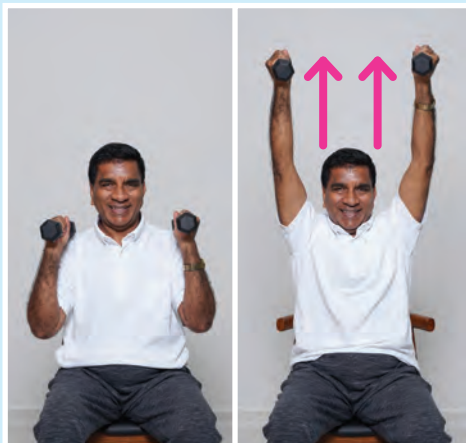
#### 交替站坐 (Stand-sit)

- 做得到的话, 在旁人协助下 **10次** 交替站坐。



## 上肢

阻力带、负重缆索和哑铃运动有助增强上肢力量。  
这些运动应该正确进行，以策安全。



### 肩膊哑铃推举 (Seated shoulder dumbbell press)

- 手握哑铃或注满水的瓶子，沿着身体两侧曲肘举起。伸直手肘将哑铃推至越过头上。重复**10次**，进行**2至3组动作**。

## 疼痛管理

- 做这些运动时应该不会感到任何疼痛，即使有也只是轻微酸痛。
- 很多因素会造成疼痛，如平时久坐缺乏运动导致肌力变弱，或者反复工作造成肌肉紧绷。
- 运动有助舒缓疼痛。不过，如果在做运动时觉得吃力或感到疼痛，请向健身专才或物理治疗师求助。

### ⚠ 在以下情况咨询医生意见

- 您身上出现溃疡或伤口，使身体的承重力和行动力受限。
- 您的心脏情况稳定，可以安全地做运动。
- 您在做运动时出现头晕、异常气促、胸痛等症状。

## 温馨提醒

- 运动必须按部就班，循序渐进。
- 如果不太确定什么运动适合自己，或者还想更进一步，您也许需要向物理治疗师寻求专业协助。
- 在有旁人看护的情况下进行站立运动或会对您有帮助。请咨询医生和物理治疗师的意见。

# 运动建议

F

## 密度

每周**3至7天**

I

## 强度(适中)

运动时能说话但无法唱歌

T

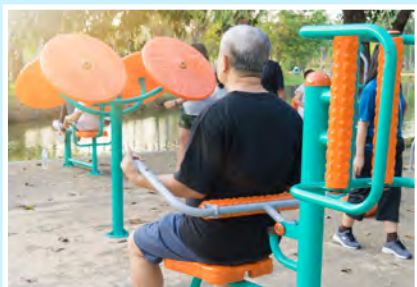
## 时长

争取**每周5天, 每天30分钟,**  
或者**每周150分钟**

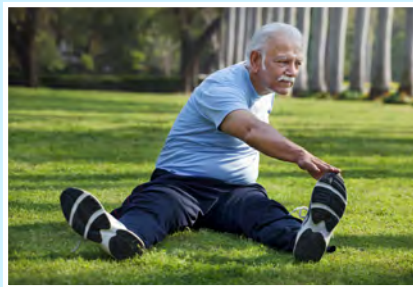


每周五天, 每天 30 分钟快步走, 是保持身体强健, 达到 FIT 目标的一个方法

# 如何安全地做运动？



如果您向来很少运动, 最初阶段请务必**放慢节奏**



确保**衣服舒适, 鞋履合适** (大小适中且支撑充足的鞋履)



运动前后**查看双足** 是否有伤口



在**较凉快的时段**做运动 (早晨或傍晚, 或者选择较凉快的环境)



随身携带**健康小吃** 或含糖甜食, 以备血糖过低时可吃



**摄取充足水分**



**与家人和朋友一起** 做运动

# 如何安全地做运动？

运动过程中如果出现以下情况, 请立刻休息或停止运动

## 低血糖 (< 4 mmol/L) 常见症状



饥饿



手震



心跳异常急促



呼吸困难



疲劳



情绪变化 (例如  
焦虑, 暴躁, 神经  
紧张)



晕眩或头痛



疼痛 (尤其是胸部或  
腹部)

**请注意:** 一旦感到不适, 请延缓或暂时停止运动。请时时留意身体发出的信息。