



An initiative of



MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



START2MOVE MOVE IT, 动出健康!

让运动成为习惯
- 您的必备指南



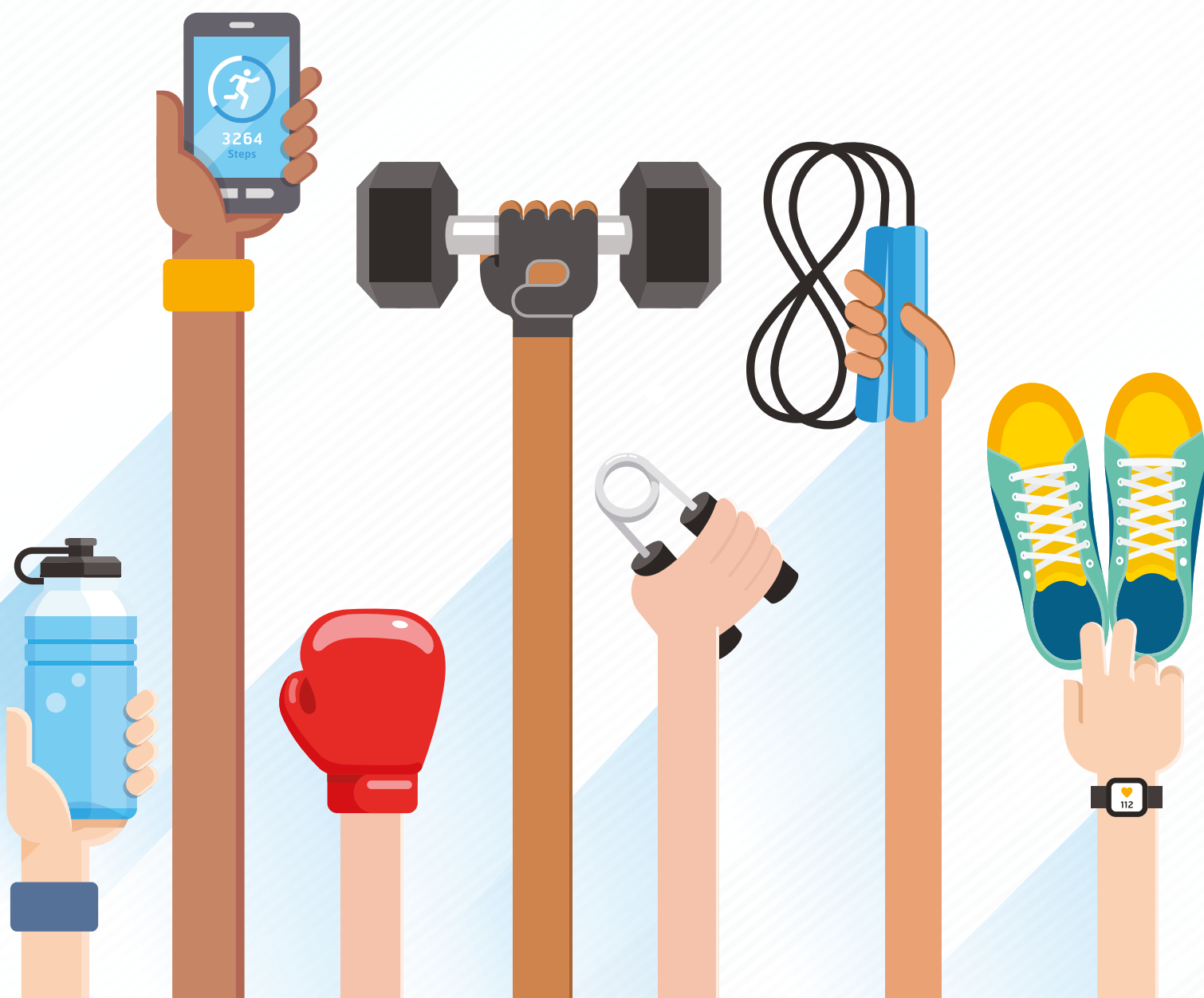
让我们动起来!

恭喜您迈出了掌控健康, 拥抱活跃生活方式的第一步!
这本指南将为您提供安全锻炼的知识, 并帮助您养成运动的好习惯。

您将能掌握锻炼身体的基础知识和技能, 制定可持续的锻炼计划,
从而迈向个人健身旅程的下一步。

除了本指南中提到的知识和技能外, 您或许也想参加 Start2Move —
为期6周的健身指导课程, 和志同道合者一起锻炼,
向专业健身教练学习运动技巧和知识。

Start2Move 课程遍布全岛, 地点便利。
现在就通过 Healthy 365 应用程序报名!



设定健身目标

在开始之前，您应先确立自己的健身目标，以便跟进自己的健身进度，并了解自己在健身过程中取得的成效。

用SMART设定目标

使用 SMART 框架来帮助您设定明确、可实现的目标，并跟进锻炼的进度。



S

SPECIFIC 具体

设定易于跟进的目标。

M

MEASURABLE 可衡量

使用“30分钟”、“每周2天”、“2公斤”或“8次”等指标量化您的目标，可帮助您在锻炼过程中跟进和监测自己的进度。

A

ATTAINABLE 可实现

设定目标要切合实际，不超过自己的能力范围。您可以将长期目标拆分成具有里程碑作用的短期目标。

R

RELEVANT 有关联

朝着自己憧憬的目标努力。有了能调动自己积极性的有力动机，您就能更容易地坚持下去。

T

TIME-BOUND 设时限

设定完成目标的时限 — 让紧迫感化为您额外的动力!



您的长期目标

使用SMART框架来设定您在未来3到6个月内希望实现的长期目标。将您的目标写在下面的空白处。

例如，“在接下来的3个月里，我每周要跑步3次，每次1.5公里且用时少于15分钟。”

您的短期目标

要达到长期目标，最好是将它拆分成较容易实现的小目标。从少量的体育活动做起，然后逐渐增加频率、强度和持续的时间。

设定每周的目标，帮助自己保持进度和动力。记得让您的目标符合SMART框架的原则！现在就开始写下您的目标吧！

第1个月

第1周 例如：每周快走2天，每天800米，用时15分钟

第2周 例如：同第1周

第3周 例如：每周快走3天，每天800米，用时15分钟

第4周 例如：同第3周

第2个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第3个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第4个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第5个月

第1周

第2周

第3周

第4周

第6个月

第1周

第2周

第3周

第4周

锻炼安全须知

锻炼是为了强身健体，但在锻炼过程中更应注重安全。牢记这些提示有助于确保您在每个锻炼阶段的安全。

运动前

1. 如果感到身体不适，请不要运动。
2. 如果您不确定自己的身体是否适合进行体育活动，请咨询保健专业人士。在运动之前，请上网 <https://go.gov.sg/moveit-gaq-chinese> 完成“活跃运动调查问卷”(GAQ)。
3. 穿着适合您所参加活动的运动装。
4. 确保您有足够开阔的活动空间，以便能安全地做运动。
5. 在开始任何锻炼之前，应先做热身运动。

运动中

1. 在整个运动过程中要记得补充水分。
2. 逐步增加运动强度。倾听自己的身体。如果感到不适（如疼痛、头晕或恶心），应立即停止锻炼。

运动后

1. 即使在运动结束后，也应继续补充水分。
2. 如果您感到不适或出现任何疼痛，应咨询保健专业人士。

体育活动指导原则

牢记“新加坡全民体育活动指南”(SPAG)中的指导原则。

SPAG 建议您参加多种体育活动，以获得最大程度的健身益处。

18岁及以上的成人每周应达到这些目标！

- 至少150到300分钟的中等强度有氧体育活动
- 至少2天的肌肉强化活动
- 将对应身体各方面的健身要素（如有氧健身、肌力、平衡和柔韧性）结合起来，以达到全面的锻炼。



请登访 moveit.gov.sg 获取更多与体育活动相关的资源、文章及资讯。

了解健身要素

有氧健身、肌力、平衡和柔韧性，是整体健身与健康的核心要素。



有氧健身

有氧健身对心脏和肺部的健康至关重要，有助于降低患心血管疾病的风险。

肌力

肌力训练可帮助保护关节免受损伤，并可加强平衡以防止摔倒。同时，它也能帮助您轻松应付日常活动。



平衡和柔韧性

柔性能促使关节全方位活动，从而提升您的灵活度。良好的平衡有助于防止摔倒。这两个健身要素对预防损伤和帮助您轻松应付日常活动都很重要。



了解了不同健身要素的重要性之后，另一重点是在跟进自己的活跃生活方式的进度时，评估自己的健身水平。

评估自己的体能

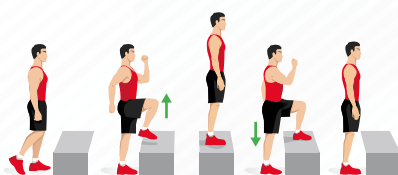
您的体能可以通过以下几个健身要素来评估：
有氧健身、肌力、平衡和柔韧性。试试这些简单易行的自我评估方法，以确定您的健身水平。



扫描或点击 QR 码，
获取有关健身测试的说明
和视频指南。

有氧健身

踏阶测试 (Step Test)



评估您的有氧健身水平。

肌力

俯卧撑测试 (Push-Up Test)



评估您上半身的肌力。

坐立测试 (Sit-to-Stand Test)



评估您下半身的肌力。

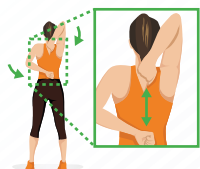
平板支撑测试 (Plank Test)



评估您的核心肌群耐力。

平衡和柔韧性

肩部灵活度测试 (Shoulder Mobility Test)



评估您上半身的柔韧度。

腿后肌群柔韧度测试 (Hamstring Flexibility Test)



评估您下半身的柔韧度。

单腿站立测试 (Single Leg Stance Test)



评估您的平衡能力。

现在，您已准备就绪，可以开始您的健身之旅了。在接下来的六周内，您每周可尝试四项不同的新运动（请见下几页），每项针对不同的健身要素和肌群。

第1周的运动

健身要素



有氧健身



肌力



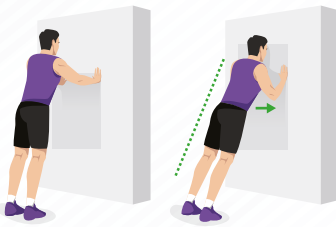
平衡和柔韧性

踏步和抬臂 (March and Raise)



1. 站直，双脚与肩同宽。
2. 抬起左臂和右膝，完成一次动作。确保左脚牢牢贴地。
3. 放下手臂和腿，换另一侧重复动作。
4. 持续做此动作2到3分钟。

墙壁俯卧撑 (Wall Push-Ups)



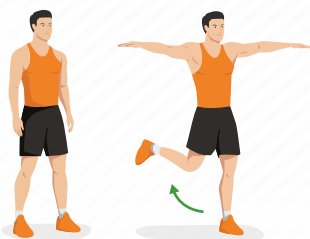
1. 面向墙壁，站在离墙壁一个手臂长的位置。将双手放在墙面上，略比肩宽，约在胸部的高度。
2. 弯曲手肘，胸部向墙壁靠近，直到手肘弯曲至90度。
3. 用力推墙壁，伸直手肘回到开始的姿势，但不要锁紧手肘。重复此动作8到12次。

靠墙深蹲 (Wall Squat)



1. 站立，双脚与肩同宽，背部紧贴墙壁。双脚距离墙壁约2个脚长。
2. 保持背部紧贴墙壁，膝盖弯曲至90度，形成坐姿。
3. 保持这个姿势30秒或更长时间。

单腿平衡 (Single Leg Balance)



1. 站直，双脚平放地面，与肩同宽。抬起并伸展双臂，使身体形成“T”字。
2. 抬起右脚，左膝稍微弯曲。如需支撑，可抓住栏杆。
3. 保持身体平衡2到3秒，然后将腿收回至开始的姿势。换另一腿重复此动作。每侧做8到12次。

第2周的运动

健身要素



有氧健身



肌力



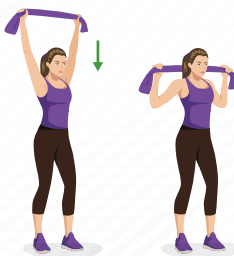
平衡和柔韧性

原地慢跑 (Jog on the Spot)



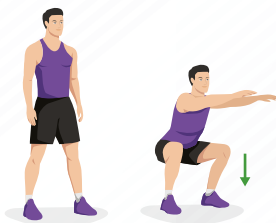
1. 站直，双脚与肩同宽。
2. 抬起左膝，同时右臂向前摆。迅速换另一侧重复动作。用脚掌前端着地。
3. 继续做此动作2到3分钟。

肩部推举 (Shoulder Press)



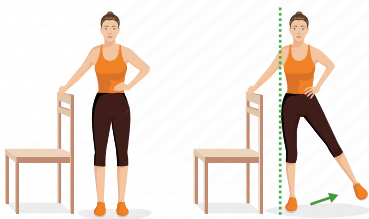
1. 站直，双脚与肩同宽。双手各持毛巾的一端，举高过头。手肘稍微弯曲，双手握拳，并与肩同宽。
2. 手掌朝前，将毛巾向头后方拉下。毛巾到达肩部时即可停止，但持续保持手持毛巾的张力。
3. 再将双臂举高过头，回到开始的姿势。做此动作8到12次。

深蹲 (Squats)



1. 站直，双脚稍大于肩宽。
2. 慢慢下蹲至坐姿，背部保持挺直，膝盖弯曲至90度。确保脚趾和脚跟牢牢贴地。
3. 脚跟用力推地，身体回到开始的站姿。做此动作8到12次。

侧腿抬起 (Side Leg Raises)



1. 双脚并拢站立，双手放在臀部或扶住椅子/贴着墙壁，以保持平衡。
2. 将左腿向侧面抬起并伸直。将腿抬至感觉舒服的高度，同时保持平衡。
3. 慢慢将左腿收回至开始的姿势。继续用同一腿做此动作8到12次，然后换另一腿。

注意：确保椅子稳定且无轮子。

第3周的运动

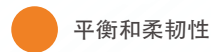
健身要素



有氧健身



肌力



平衡和柔韧性

简易版开合跳 (Modified Jumping Jacks)



1. 站直，双脚并拢，肩膀放松，双臂放在身体两侧。
2. 右腿向右边迈一步，同时双臂高举过头。保持膝盖微微弯曲，双臂向上伸展。
3. 收回右脚和双臂，回到开始的姿势。然后换左脚重复此动作。继续做2到3分钟。

高位平板支撑 (High Plank)



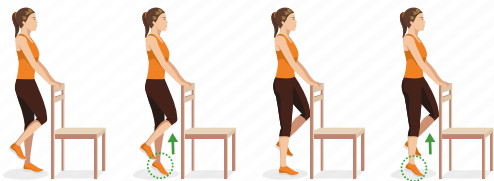
1. 准备做俯卧撑的姿势。双手撑地，手掌位于肩膀正下方，双脚与臀部同宽。
2. 用手掌和脚趾支撑身体，收紧核心肌群，使身体笔直，呈一平板。
3. 保持此姿势30秒或更长时间。

静态深蹲 (Isometric Squat Hold)



1. 站直，双脚略宽于肩。
2. 慢慢下蹲至坐姿，背部挺直，膝盖弯曲至90度。确保脚趾和脚跟牢牢贴地。
3. 保持此姿势30秒或更长时间。然后用脚跟发力，推回到开始的姿势。

单腿踮脚 (Single Leg Calf Raises)



1. 站直，双脚与肩同宽。双手放在椅背上以获得支撑。将右脚稍稍抬起。
2. 慢慢抬起左脚跟，脚掌前端着地，做踮脚的姿势。
3. 慢慢放下左脚，回到开始的姿势。此脚重复动作8到12次后，换另一脚。

注意：确保所用椅子稳固且无轮子。

第4周的运动

健身要素



有氧健身

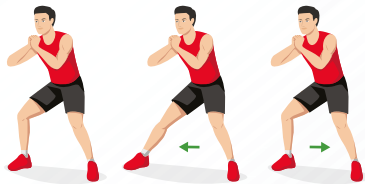


肌力



平衡和柔韧性

侧滑蹲 (Lateral Shuffle Squats)



向一侧侧滑几步，
然后反方向重复同样动作。

1. 站立，双脚略宽于肩。身体下蹲至半蹲姿势。保持背部挺直，核心肌群收紧。
2. 右脚向右侧拉开一步。左脚随着跟上，直到双脚再次与肩同宽。
3. 持续向右侧滑动，然后向反方向重复同样动作，回到原位。持续做此动作2到3分钟。

平板支撑 (Plank)



1. 趴在地上，双脚与臀部同宽。用双臂和脚尖撑起身体。
2. 收紧核心肌群，保持身体笔直，呈一平板。
3. 保持此姿势30秒或更长时间。

登阶 (Step-Ups)



1. 站在一个稳定的台阶前。
2. 左脚踩上台阶，用这只脚的力将身体撑上台阶。接着右膝向上抬起。保持背部挺直，左脚牢贴在台阶上。
3. 右脚踩回地面，回到开始的姿势。换另一侧重复。每侧做8到12次。

站立卷腹 (Standing Crunches)



1. 站直，双脚与肩同宽。双手放在头后部，手肘向外伸展。
2. 腰部弯曲，左膝抬起，同时将右肘跨过身体，朝向左膝。
3. 回到开始的姿势。换另一侧重复动作。每侧做8到12次。

第5周的运动

健身要素



有氧健身



肌力



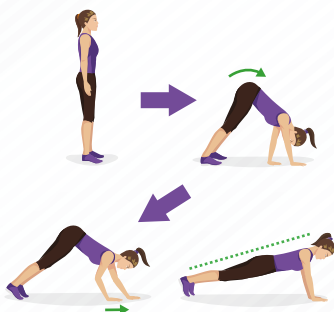
平衡和柔韧性

快速跑步 (Quick Feet)



1. 站立，双脚略宽于肩，膝盖微微弯曲。
2. 用脚掌前端发力，快速原地跑步。身体重心前倾，做动作时身体保持低位。
3. 持续做此动作2到3分钟。

毛毛虫式 (Inchworm)



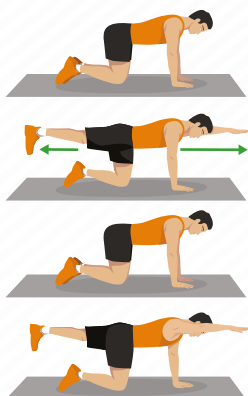
1. 站直，双脚与肩同宽；双臂放在身体两侧。
2. 膝盖稍微弯曲，向前弯腰，直到手掌可以触碰到前方的地面。
3. 慢慢用手向前“走”，身体伸展成高位平板支撑姿势，即身体呈一平板。
4. 慢慢用手“走”回到脚旁，回到开始的姿势。重复8到12次。

静态弓步 (Static Lunges)



1. 左脚在前，两脚距离稍微拉长。
 2. 两膝弯曲至90度，确保左膝不过脚尖。
 3. 伸展双腿，向上推回开始的姿势。
- 每侧做8到12次。然后换右脚在前，重复动作。

鸟狗式 (Bird Dog)



1. 开始时四肢着地，双手位于肩膀下方，膝盖位于髋部下方。
 2. 同时抬起并伸展右腿和左臂，直到两者与地面平行。
 3. 保持此姿势1到2秒，再回到开始的姿势。换另一侧重复动作。
- 每侧做8到12次。

第6周的运动

健身要素



有氧健身



肌力



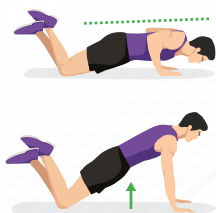
平衡和柔韧性

开合跳 (Jumping Jacks)



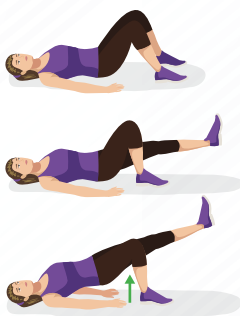
1. 开始时双脚并拢站立，双臂放在身体两侧。
2. 两膝微微弯曲，然后向上跳起，并拉开双腿至略宽于髋部，同时双手在头顶合拢。
3. 再次跳起，回到开始的姿势。持续此动作2到3分钟。

简易版俯卧撑 (Modified Push-Ups)



1. 由跪姿开始，双手放在肩膀正下方，膝盖位于髋部后方。
2. 手肘弯曲，靠近身体两侧。胸部俯向地面。保持核心肌群稳定。这是开始的姿势。
3. 从地面用力推，伸直手肘但不要完全紧锁。再弯曲手肘回到开始的姿势。做此动作8到12次。

单腿臀桥 (Single Leg Glute Bridges)



1. 仰卧，双膝弯曲并与脚踝对齐；双脚平放在地面上。左腿伸直，右脚着地。
2. 用右脚跟发力，撑起臀部，保持左腿与身体呈一直线。
3. 慢慢降下身体，回到开始的姿势。换另一侧重复。每侧做8到12次。

交替弓步 (Alternating Lunges)



1. 双脚并拢站立，双手放在腰部。
2. 右脚向前跨一大步，拉长两脚距离。
3. 双膝弯曲至90度，确保右膝不过脚尖。
4. 伸直双腿，用右脚向后推，回到开始的姿势。换左脚在前，重复动作。每侧做8到12次。

保持活力小建议

良好习惯的养成靠持续重复某一行动，而活跃生活方式的建立则需定期的锻炼。以下是一些将体育活动融入日常生活的实用方法。



家人同锻炼 亲子乐趣多

将运动作为增进家人感情的方式！一起到户外走走、尝试新的体育运动，或者去公园悠闲地骑脚踏车。



随时随地 伸展拉筋

将拉伸运动轻松融入您的日常生活中！
每天拉伸可减少肌肉紧绷，并扩大活动范围
— 甚至可以在坐着的时候完成！



做不同运动 保持新鲜感

我们的 MOVE IT 网上锻炼指南提供适合各个年龄层和健身水平的多种锻炼方法。扫码即可获得更多详情。





就近参加合适 您的健身课程

通过 Healthy 365 应用程序的“Events” (活动) 栏目查看各种各类的健身课程。



全天保持活跃

这里有些打破久坐的建议：长时间坐着之后，可以短暂散步或进行快速锻炼；选择走楼梯而非搭电梯；或着提前一个巴士站下车，快步走到目的地。



在社区健身空间 呼吸新鲜空气和 进行免费锻炼

在邻里健身角落进行全面锻炼！至少进行1项有氧健身运动、3项肌力锻炼运动、1项平衡运动及1项柔韧性运动。扫码查阅健身角落锻炼指南以获取更多信息。



探索更多 动起来的方式!

我们的 MOVE IT 网上锻炼指南将带您一起探索更多保持活跃和强身健体的方法。我们为各个年龄层和不同健身水平的人群量身打造了多种选择,总有一款锻炼方式适合您!如果您没有太多体育锻炼方面的经验,请记得先慢慢从基础开始,在进行每种运动时尽量选择简易版本。随着自信心的提升,再逐步增加锻炼的强度和难度!



扫描或点击以
获取 MOVE IT
网上锻炼指南!