



# Vivifrail

## 多组分体能训练手册

# A级



预防衰弱和跌倒的多组分体能训练方案。  
© Mikel Izquierdo



Vivifrail  
多组分体能训练手册

A级

# 个人资料

姓名

---

年龄

---

参与者签名

评估人员签名

# 体能训练方案A级

体能训练方案为期 12 周，时间为每周一到周五，您总共将进行60次体能训练。

当您的肌肉力量得到改善，可以在他人帮助下从椅子上站起来时，就可以开始进行步行训练了。训练轮状图将在一周5天内完成。

完成此方案将使您能够改善：

肌肉力量 平衡感 灵活度 心肺功能

为了执行此方案，我们为您提供：

- 从第6页开始，您可以找到如何进行每项训练的说明。
- 您可以从手册中拆下训练轮状图，并放置在便于您参考的地方。
- 在第15页上的活动日记，方便您跟踪训练进度。标有“轮状图”的训练课程表示您必须完成整轮训练内容。

# 开始训练前

请记住以下建议：

- 请在光线充足且空旷的区域开始训练活动。
- 请务必穿着舒适的衣物、运动鞋或其他鞋类。
- 您需在旁人或助行器的辅助下进行步行训练。

在训练过程中您会需要以下物品：

- 橡胶球或握力球
- 2瓶装有\_\_\_\_\_毫升 (ml) 水的水瓶
- 500g重的足踝负重护具

# 注意事项



## 咨询您的医生

如果您不确定自己能进行哪一项训练，请咨询您的医生。

## 立即停止

如果在训练过程中感到任何疼痛或呼吸困难、眩晕、心悸等症状，请立即停止训练。

# 训练

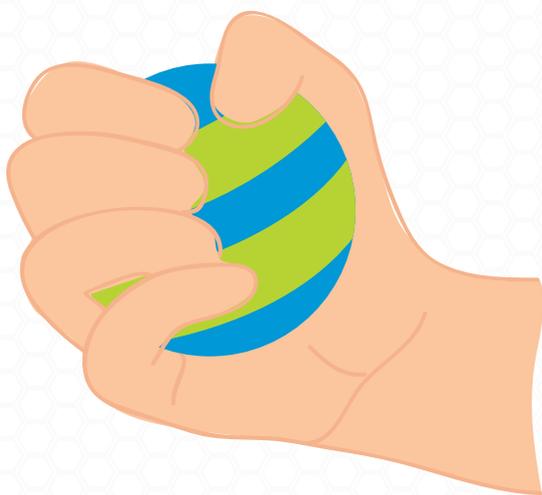


## 步行

在他人或助行器的帮助下从椅子上起身站起来。  
以您正常的步行速度行走5 - 10秒后，站着休息片刻，再继续行走，整个过程共重复5次以上。

逐渐增加步行时间，直到您可以连续行走1至2分钟为止。

只有在您的肌力得到提升后，您才可以开始这项训练。



## 挤压握力球

将一个橡胶球或握力球握在手中，逐渐用力挤压，直到您能做到的最大力度，然后放松您的手。

一共3组，每组重复12次，两组之间休息1分钟。

完成所有组后，换另一只手重复这项训练。

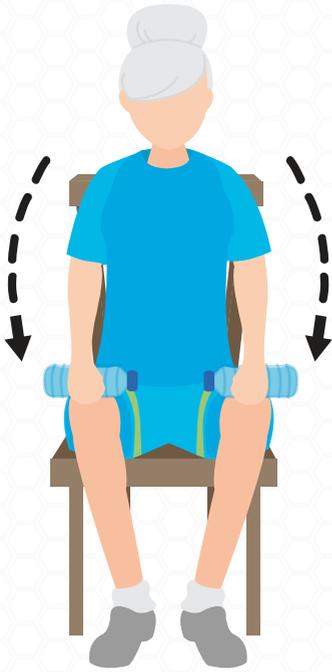
# 举水瓶

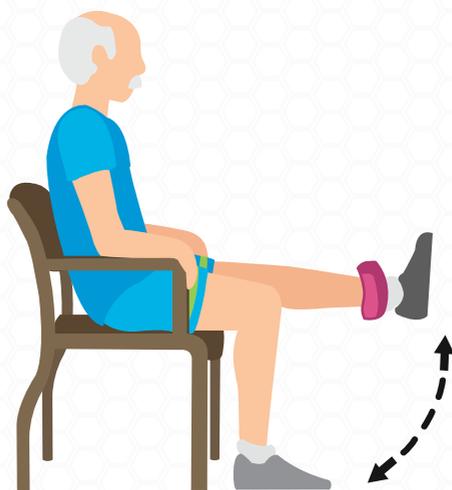
取两个装满\_\_\_\_毫升（ml）水的塑料瓶。

坐在椅子上，双臂自然下垂于身体两侧，两手各拿一个水瓶。两只手的手肘向胸口方向弯曲，将瓶子举到与肩膀同高。

一共3组，每组重复12次，两组之间休息1分钟。

- 请注意，调整水瓶重量以便您可以重复这个动作12次，并且在训练时感到有一点费力。
- 如果您发现自己无法完成3组，请把水瓶内的水倒掉一些。如果您觉得您能很轻松地完成3组，请增加水瓶的水量或选择更大容量的水瓶。
- 当您完成了6周的训练后，请稍微增加瓶子里的水来提高训练强度。



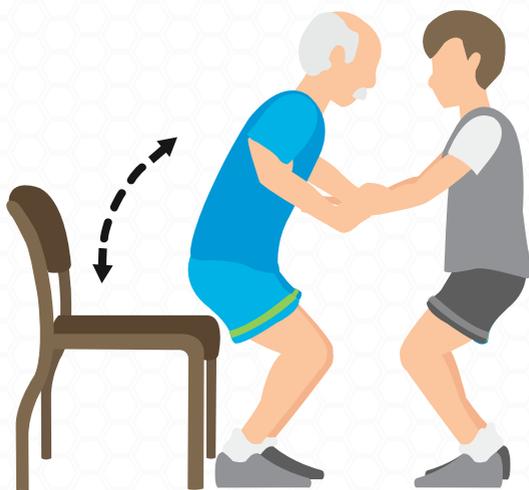


## 脚踝负重的腿部伸展

坐在椅子上，在您一条腿的脚踝上放500克的负重沙包，请您水平抬起腿，并尽可能保持伸直（如图所示）。

一共3组，每组重复12次，两组之间休息1分钟。

- 如果没有办法以此重量重复12次，您可以取下脚踝负重沙包后再进行训练。



## 在他人帮助下从椅子起身

坐在稳固的椅子上，让辅助人员站在您前面，伸出双手。

将脚放于地面上，然后您抓稳辅助人员的手臂站起身来。

起身后站立1秒，然后再抓稳辅助人员的手坐下。

一共3组，每组重复12次，两组之间休息1分钟。



## 直线走路

在桌子、墙壁或家人旁起身站立。  
将一只脚的后跟与另一只脚的脚尖接触。  
目标是沿着直线迈出小步，将一只脚的后跟正好放在另一只脚的脚尖前面。

一共3组，每组15步，两组之间休息30秒。



## 向上伸展手臂

您可以坐着或站着做这项训练。

双手手指交叉，手臂向上伸展拉直，就像您想触摸天花板一样。保持这个姿势10-12秒。

然后暂停并放松手臂5秒。

一共3组，每组重复3次，两组之间休息30秒。

# 活动日记

请在完成的训练上用√标记完成活动日记。

在每周训练结束时，您需要评估训练的难易程度并记录训练的感受。评估基于以下三个方面，详细情况如下(第19页)：

- 😊 训练很简单(强度很小)。
- 😐 训练有点难(强度一般)。
- 😞 训练非常难(强度很高)。

# 活动日记

## 第1周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第2周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第3周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第4周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

# 活动日记

## 第5周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第6周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第7周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第8周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

# 活动日记

## 第9周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第10周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第11周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

## 第12周

轮状图

训练 1

轮状图

训练 2

轮状图

训练 3

轮状图

训练 4

轮状图

训练 5

# 效果评价

在训练期间, 您每周的感受如何?

第1周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第2周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第3周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第4周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第5周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第6周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第7周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第8周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第9周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第10周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第11周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
第12周	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# 健康生活的建议

## 体能训练

您的目标应该是每周至少训练5天，每天训练30分钟。如果您能和朋友一起训练会更好。

经常进行体能训练会使您更有活力。此外，您会发现您的身体活动能力有所提高，头脑更加灵活，思维更加灵敏。

## 饮食

为了增强肌肉和骨骼的力量，记得摄入富含蛋白质的食物(如肉、鱼、牛奶和鸡蛋)。

## 心理健康

除了保持身体上的活动，我们建议您维持社会交往关系，并进行一些提高您记忆力的活动，比如阅读报纸、打牌、下棋或者做填字游戏。

# 结业证明



Vivifrail  
多组分体能训练手册  
A级

---

医疗专业人员签名

# 进一步了解Vivifrail多组分 体能训练方案

如需了解更多资讯和新工具，可在  
<http://vivifrail.com/resources>网站查找。

我们还为您提供了一个应用程序来执行VIVIFRAIL测试，并根据您的衰弱程度和跌倒风险选择相应的训练计划。

要下载该应用程序，您只需在Google Play或App Store中搜索VIVIFRAIL应用程序，并根据需要将其安装在Android或iPhone设备上。



# Vivifrail

## 多组分体能训练手册

### A级



Co-funded by the  
Erasmus Programme  
of the European Union

简体中文版经费由浙江医院承担的国家重点研发计划项目基金  
2019YFE0113100提供

预防衰弱和跌倒的多组分体能训练方案。

© Mikel Izquierdo