



Vivifrail
多组分体能训练手册

B+级





Vivifrail
多组分体能训练手册

B+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B+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。

您必须用4天的时间完成整个轮状图中的训练内容，其余1天只需要做步行训练。

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。

为了完成这个训练方案，我们将为您提供：

- 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18页上的活动日记，方便您跟踪训练进度。标有“步行”表明您只需要完成步行训练，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：

- 请在光线充足且没有任何障碍物的空间内进行。
- 请务必穿着舒适的衣物、运动鞋或其他鞋类。

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

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

请面向前方步行，不要低头看地面。

先让脚跟接触地面，然后脚跟向下踩稳，接着脚掌和脚趾也依次着地，保持肩膀放松，手臂轻微摆动。

一共5组，每组步行2-5分钟，两组之间休息1分钟。

全部完成后，慢走2分钟进行放松。

- 步行的速度以让您能够和旁人保持对话，但感到轻微费力。
- 自第7周起步行3组，每组8分钟。



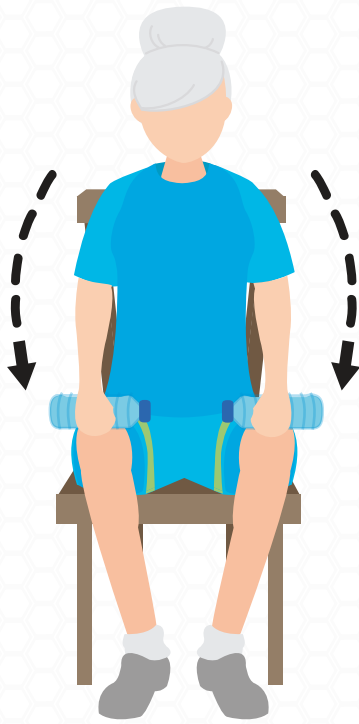
举水瓶

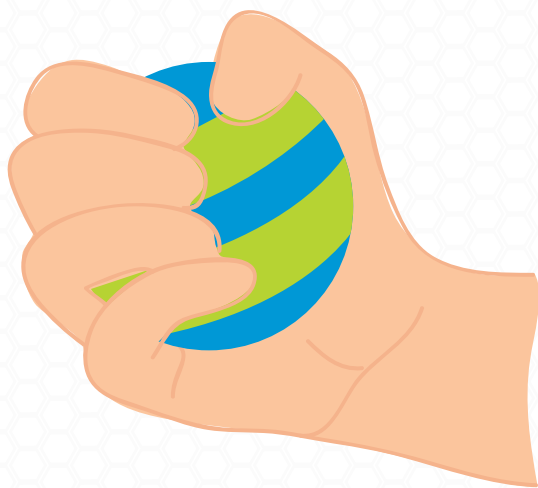
取两个装满____毫升（ml）水的塑料瓶。

坐在椅子上，双臂自然下垂于身体两侧，双手各拿一个水瓶。
双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。

- 请注意通过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的完成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，请适当增加瓶子里的水来提高训练强度。



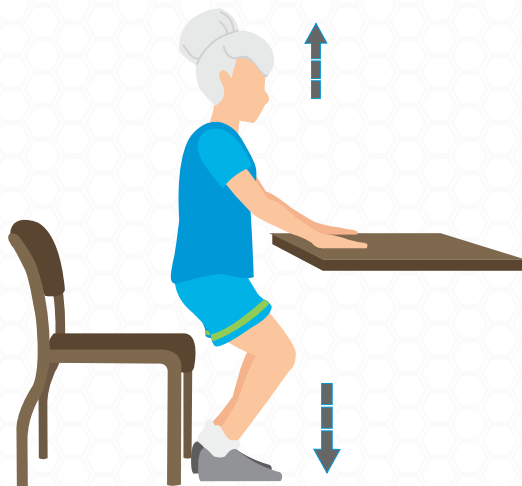


挤压握力球

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。



模拟坐下

站在一张桌子前，开始弯腰并弯曲您的髋部和膝盖，就好像要坐下一样，然后回到站立的姿势。

为了确保安全，请在身后放一把椅子。

一共3组，每组重复12次，两组之间休息1分钟。

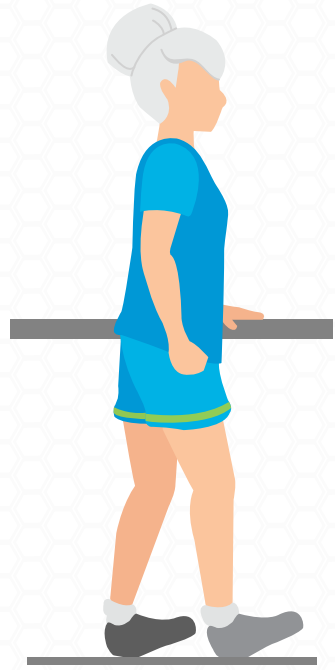
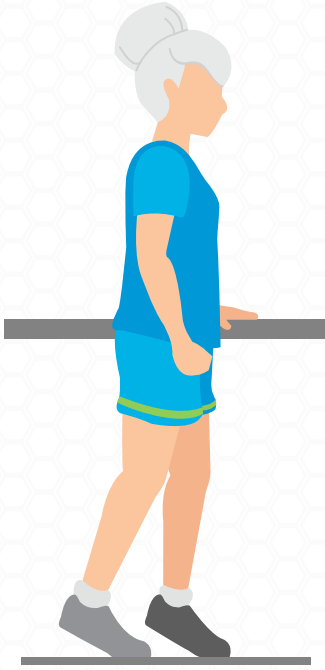
用脚尖和脚跟走路

以站立姿势靠在桌子边缘或扶手。踮起脚尖以用脚尖支撑身体重量走7步。

休息一下，换用脚跟支撑身体重量再次走7步。

一共3组，每组14步，两组之间休息1分钟。

- 改变手臂的位置：例如，将双臂交叉在胸前，或者往前伸展并交叉。
- 如果旁边有人协助可以闭上眼睛练习。



在椅子上伸展手臂

坐在椅子上，远离椅背，双臂自然垂在身体两侧。然后把手臂往后拉伸，试图抓住椅背(如图所示)。

维持这个姿势，挺胸向前，直到感到手臂肌肉有些紧张，并保持这个姿势10秒钟。

然后放松5秒钟，手不要离开椅背。

一共3组，每组重复3次，两组之间休息30秒。





向上伸展手臂

您可以坐着或站着完成这项训练。

双手合十，手指交叉相扣，双臂向上伸展拉直，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

请在活动日记中用√标记完成的训练。

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22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



第2周



第3周



第4周



活动日记

第5周



第6周



第7周



第8周



活动日记

第9周



第10周



第11周



第12周



效果评价

在训练期间, 您每周的感受如何?

第1周



第2周



第3周



第4周



第5周



第6周



第7周



第8周



第9周



第10周



第11周



第12周



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
B+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
B+级



Vivifrail
多组分体能训练手册
B+级

vivifrail



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