



Vivifrail

多组分体能训练手册

C级



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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

C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C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。

您必须在间隔1日（如星期一、三、五）完成3天整个轮状图中的训练内容，其余2天（如星期二、四）只需要完成步行训练即可。

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。
- 请确保穿着舒适的衣物、运动鞋或其他鞋类。

在训练过程中您会需要以下物品：

- 2瓶装有_____毫升 (ml)水的水瓶
- 1条毛巾
- 胶带或者类似物品

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

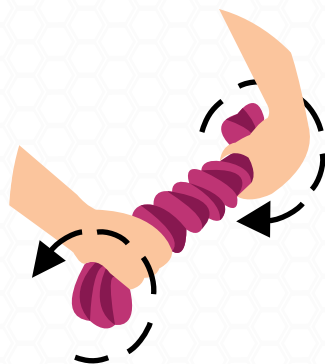
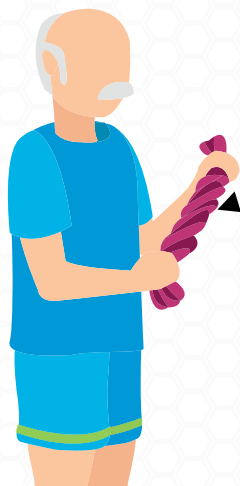


步行

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3组，每组步行10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15分钟。



拧毛巾

拧一条小毛巾。

双手抓住毛巾两端，像拧干一条湿毛巾一样拧动。

逐渐增加力量，并拧住保持2-3秒。

一共3组，每组重复12次，两组之间休息1分钟

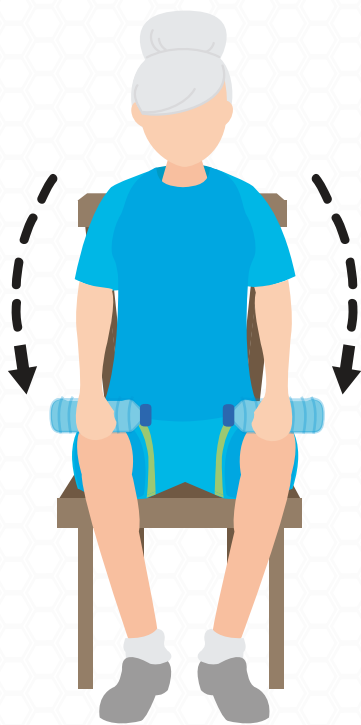
举水瓶

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。

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。

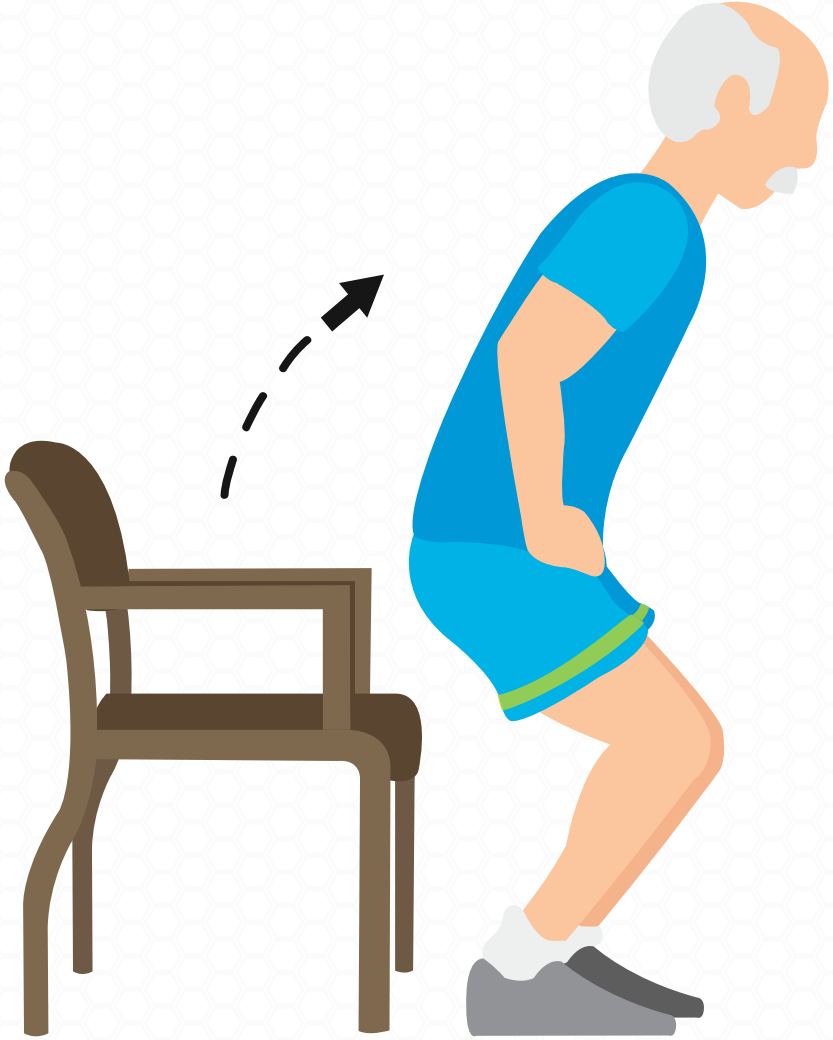


从椅子起身

坐在有扶手且稳固的椅子上，双脚踩在地板上，不依靠椅子扶手自行站立，站起身后保持1秒再坐下。

一共3组，每组重复12次，两组之间休息 1 分钟。

- 请记住，当完成第一组动作时，虽然感觉有些疲惫，但您应该能够继续重复 12 次。
- 如果您无法自行完成，可用一只手臂支撑椅子来辅助站起，如果无法仅用一只手臂辅助，可用两只手臂同时支撑椅子扶手站起。



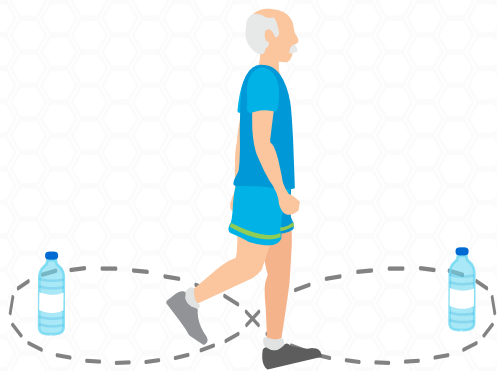


跨越障碍物

在桌子或栏杆旁边的地板上用胶带做一个标记（代表障碍物）。

站在桌子或扶手旁，放松地走向标记处(障碍物)，然后跨越标记(障碍物)，并想象您正在跨越 15cm高的障碍物，必要时可支撑桌子或扶手进行。

一共8组，每组跨越5次障碍物，两组之间休息 1 分钟。



走8字步

将两瓶水放于地面上，间隔至少 1 米。

在水瓶之间以“8”字行走（如图所示），完成后站立休息 10 秒，不要坐下。

一共3组，每组走2圈，两组之间休息 1 分钟。

- 可改变手臂的姿势，例如：将手交叉在胸前或者往前伸直并交叉。
- 可在不同材质的地面行走，例如：沙地或草地。
- 如果旁边有人协助，可以闭上眼睛练习。

腿部伸展

坐在椅子上，一条腿伸直，脚跟着地。双手放在另一条腿膝盖上。然后，将抵住地面的脚掌慢慢抬起，同时身体向前倾，直到你感觉到后背和大腿后侧有拉伸的感觉，维持这个姿势 10 - 12 秒后休息 5 秒。

一共3组，两腿轮流重复6次为1组，两组之间休息1分钟





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1分钟。

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



ACTIVITY DIARY

第5周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

训练 4

轮状图

训练 5

第6周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

训练 4

轮状图

训练 5

第7周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

训练 4

轮状图

训练 5

第8周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

训练 4

轮状图

训练 5

ACTIVITY DIARY

第9周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

训练 4

轮状图

训练 5

第10周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

训练 4

轮状图

训练 5

第11周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

训练 4

轮状图

训练 5

第12周

轮状图

训练 1

步行

训练 2

轮状图

训练 3

步行

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
C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
C级



Vivifrail
多组分体能训练手册
C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