

# 居家活动 指南



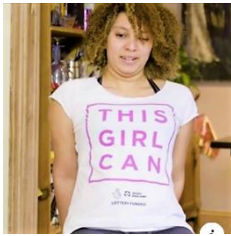
THIS GIRL CAN NEWCASTLE



有关如何保持健康活力的指南



# 目录



## 入门

解答一些有关保持活力的常见问题，助您快速入门。

第 1 页至第 3 页



## 我的故事

阅读当地妇女的真实故事，了解她们如何保持活力。

第 4 页至第 5 页



## 居家锻炼计划

如果您需要一些指导，那么下面我们为您介绍一些您可以遵循的简单锻炼计划、小挑战和有用的提示。

第 6 页至第 16 页



## 支持服务热线

如果您需要额外的支持，请联系帮助热线服务的联系人。

第 17 页



# 入门

这本小册子旨在帮助访问网络资源受限的女性在家中保持活力，并关注她们的整体健康。

## 保持健康的 5 种方法

对我们来说，重要的是要关注我们的整体健康。您可以采取 5 个步骤来改善自己的健康状况。



**保持联系。** 即使社交距离遥远，也可以与周围的人保持联系。建立联系并分享积极的经验将支持并丰富您的日常生活。



**献出一份爱心。** 为他人做点好事。做出诸如感谢某人之类的简单手势或只是微笑:) 将您自己和您的幸福与他人联系在一起会产生难以置信的回报，有助于您与周围的人建立联系。



**留意。** 留意并捕捉生活中的美好时刻。留意周围所发生的事情以及您的感受。这有助于您了解什么是重要的 - 积极地改变您对生活的心态以及应对挑战的方式。



**不断学习。** 您不必很在行，但接受和学习一些新的东西将有助于增强您的信心并树立目标感。尝试新的食谱、智力游戏、手工艺品或种植植物。



**保持活力。** 多活动不仅可以使您身体感觉良好，还可以改善情绪；帮助您睡个好觉，保持精神振奋。发现您喜欢的活动以及适合您能力的活动。

我们都应该尝试**更加规律地活动**，并设法将活动融入我们的日常生活。

**无论年龄大小**，保持自己的健康活力都很重要，因为这有助于改善我们的身心健康。

## 保持活力意味着什么？

我们建议将目标设定为“每周进行 150 分钟中等强度的活动……”，但是您有没有想过为什么要这么做？别担心，您并不是孤身一人。

允许我们解答您的疑问 😊

## 如何才能更有活力？

**从小事做起** - 一步一步来。

如果您是新手，您可以先从活动 30 秒做起，然后逐步增加至 1、5、10 分钟等。

**您知道吗？** - 您可以将运动时间分解为多个较小的部分

（例如 10 分钟），这样仍然可以算作“保持活力”

**可以做任何活动** - 无论做什么活动 - 做家务、园艺、爬楼梯、和孩子一起玩耍、散步等，直到做到您的身体有点发热，呼吸有点急促，这就算作“中等强度”的活动！

除了使您呼吸有点急促的活动之外，**还应尽量包括提升肌肉力量 and 平衡的活动**；每周至少做两次这种锻炼，可帮助您保持强健和稳定！如果您不确定这些锻炼都包括哪些内容，请不必担心 - 我们在这本小册子中包含了易于遵循的锻炼计划。



## 如何将活动融入我的日常生活？

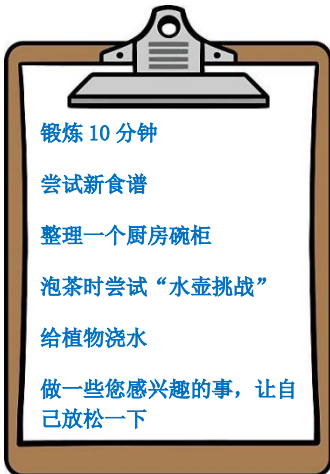
发现适合您的活动，让它成为您的精神来源。  
就是这么简单！

这可以简单到一边看电视一边跳布吉舞、上下楼梯、每天散步的时候走得快一点，甚至在等水壶烧开的时候在厨房地板上做仰卧起坐！

我们的 **This Girl Can - Fit Got Real** 活动旨在鼓励参加活动的女性采用惊奇、创新和非常规的方式将活动融入她们的生活。我们相信保持活力没有所谓“正确”的方法 - 如果一种活动能使您的心律加快（感觉有点喘不过气），那么这种活动就称得上“正确”的方法！



## 您会采取哪些独特的方法让自己更有活力？



**规划每一天** - 每天给自己设定简单的任务和切合实际的目标可以帮助您感觉井井有条，并提醒您整日保持运动！

**别忘了，做些轻松愉快的事情**也会为您的身心带来意想不到的奇迹。无论是打个电话给朋友闲聊一番，培养嗜好，做简单的伸展运动，甚至到外面呼吸点新鲜空气，这些都同样重要！

**需要更多启发？**我们当地的女性与我们分享了她们故事 - 请继续阅读，了解她们如何以及为何保持活力、她们所面临的挑战以及战胜挑战的决心。

# 我的故事

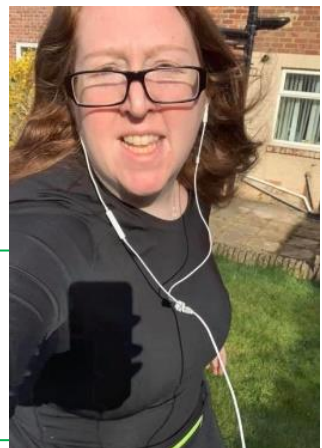
我的名字叫 Eileen，我在 NHS 与资深专员合作，涉及十分复杂的精神健康挑战。我发现每天锻炼确实可以帮助我保持良好的工作生活平衡。

不久前，我开始了“从沙发到五公里”（循序渐进—从 0 公里到 5 公里）计划，虽然我在 Leazes 公园和 Town Moor 附近住了 17 年，但我只去过几次公园。我热衷于每天一个小时的锻炼，因为我要参加大北赛（Great North Run）。我也在享受着这美好的天气，让自己更有活力。



我叫 Sue，我在厨房里跳尊巴舞来保持活力。虽然厨房有点拥挤，但我决心腾出空间。我跳尊巴舞，因为它让我感觉非常好！

我是 Kate，我报名参加了在我的花园里跑步 90 英里的活动，目前一切顺利。我很喜欢跑步，因为我所有的活动都被取消了，而且我不会停止 😊



# 我的故事



我叫 Claudia，是一位单亲妈妈。在过去的一年零 4 个月里，我已经瘦了近 4.5 英石。

每天我都会和我的女儿 Evie 做一些家庭锻炼。我们每天也会到户外做运动。我跑步，Evie 骑着自行车 - 小 Dougie 喜欢在他的幼儿推车上乘凉，欣赏风景。

保持活力不仅对身体有好处，对心理也有好处。

我叫 Kathie，是个新手妈妈，有一个 7 个月大的宝宝 Riley。我曾经非常有活力，但要找到时间和精力再次充满活力一直是个挑战 - 我要给宝宝喂食、哄宝宝小睡、给宝宝换衣服，并且晚上经常无法睡觉，看起来保持活力似乎无法实现。

我意识到我需要调整活动来适应我的生活方式，所以我开始在 Riley 玩耍的时候尽可能地把她融入我的简单锻炼和拉伸日常活动。我不仅能和她一起玩耍，还能和她建立感情，事后我也觉得自己是个好妈妈！

我不能做很长时间的锻炼，但 Riley 是我的小动力 - 当她对我微笑、咯咯笑和发出有趣的声音时，就会让我想继续下去。

每个人的起步各不相同，您可能会时常失败，但没关系，因为没有人是完美的。只要继续努力，您就会成功。



# 居家锻炼计划

我们为您提供了一些简单的锻炼计划，您可以将其融入您的日常生活，从而让您保持活力。

## 开始之前需要注意的事项

**安全:** 大多数人无需征得家庭医生的同意即可锻炼身体。但是，如果您不确定，例如您有不受控制的医疗状况或出现症状 - 请在开始之前咨询您的家庭医生。

## 创造一个安全的环境

确保腾出一个活动空间，避免出现任何绊倒的危险。如果使用用具（椅子/桌子），请在使用之前检查用具是否结实。穿着舒适的衣服以及合适的鞋子。如果自己锻炼的话，身边要有一部手机。准备一些水，以便运动期间可以喝一点。

## 根据自己的能力进行锻炼

注意自己的身体和自身能力 - 开始时做一些简单的活动，然后再逐步增加难度，以免造成伤害。需要休息的时候一定要休息。如果您在进行任何锻炼时感到疼痛或不适，请立即停止。

## 锻炼后需要注意些什么？

运动后几天，感到肌肉有点酸痛或僵硬是很常见的，这称为延迟性肌肉酸痛（DOMS）。这是身体在恢复过程中的自然反应，可以修复和建立更强壮的肌肉。





## 热身

运动前一定要先热身，这有助于我们的身体做好充足的准备。这里有一个简单的热身程序，您可以遵循。请先做这些热身运动，直到身体有点发热，呼吸有点急促（3-5 分钟），然后才可以开始锻炼！



### 原地踏步

原地踏步并尽可能摆动双臂。您也可以坐在椅子上，或者使用椅子/墙壁作为平衡的支撑来进行此项运动。如果可以的话，可在原地做“跑捡”运动。

### 进行横向跨步锻炼，手臂抬起并旋转

进行横向跨步锻炼，双臂向上举至身体两侧，放下，然后以圆周运动的方式来回旋转手臂。您也可以坐在椅子上来进行此项运动。如果您无法抬高手臂，那就将手举到对自己来说比较舒服的位置。



## 放松

经过良好的锻炼之后，深呼吸并做轻柔的动作（如摆动手臂、横向跨步）来降低心率。然后做伸展运动 - 这里有一个简单的伸展指南。



### 腿筋伸展

将一条腿向前伸展并向前倾斜，双手放在弯曲的腿上作为支撑，或利用墙壁/椅子保持平衡。您应该感觉到伸展腿背部肌肉的拉伸。您也可以坐在椅子上来进行此项运动。每条腿保持 20 秒钟。

### 扩胸伸展

双臂放在身后，以伸展胸部。保持 20 秒钟。



# 力量与平衡

下面介绍一组英国理疗协会专家设计的简单锻炼，该锻炼包含 6 组不同的运动类型，可帮助您增强力量和平衡。目标是每周做 2 至 3 次，逐步增加到每天做一次。



## 坐站锻炼

坐在椅子前部附近，双脚稍微向后。身体稍微向前倾并站起来（必要时双手放在椅子上）。退后一步，直到您的腿碰到椅子，然后慢慢地坐回椅子上。

重复 10 次，或根据自身能力逐渐增加重复次数。

## 脚跟上抬

站直，扶着结实的餐椅椅背或厨房水槽，然后把脚跟抬离地面，把重心放到大脚趾上。保持三秒钟，然后在控制下降低。

重复 10 次，或根据自身能力逐渐增加重复次数。



## 脚趾上抬

站直，扶着同样的支撑物，然后抬起脚趾 - 把重心放在脚跟上。别把屁股伸出来保持三秒钟，然后在控制下降低。

重复 10 次，或根据自身能力逐渐增加重复次数。





## 单腿站立

站在靠近支撑物的地方，用一只手扶住。单腿保持平衡，保持支撑膝盖韧性，姿势直立。保持 10 秒钟。

换另一条腿重复上述动作。

## 脚跟-脚趾站立

站直，单手扶着支撑物将一只脚放在另一只脚的正前方，形成一条直线。看着前方，把手从支撑物上拿开，保持平衡 10 秒钟。前脚后退到与臀部同宽的位置，并将另一只脚放在前面。

保持平衡 10 秒钟 或根据自身能力逐渐增加秒数。



## 脚跟-脚趾步行

站直，单手扶着支撑物（如厨柜）看着前方，向前走 10 步，将一只脚放在另一只脚的正前方，两脚形成一条直线。以稳定的步行动作为目标。

前脚后退到与臀部同宽的位置，然后转身在另一个方向重复上述动作。



# 瑜伽

试试我们的瑜伽系列。它不但可以让您充满活力，也可以让您舒展身体，放松心情。一天中的任何时候都可以做瑜伽，而且次数不限。换姿势时，请不要太过急促。在整个锻炼过程中保持深呼吸，保持每个姿势做 2 至 5 次深呼吸。瑜伽系列做 2 至 5 次或根据自己的能力设定重复次数。



1. **山式** - 站直，保持良好姿势，双脚分开与臀部同宽，注视前方。收紧您的核心肌肉（躯干区域肌肉），在整个系列中保持这种状态。
2. **上举式** - 双臂举过头顶，避免腰部成拱形。
3. **攀足式** - 臀部前折，如果您的腿背肌肉紧绷，请保持腿部弯曲。
4. **半攀足式** - 抬起一半，保持背部与颈部成一条直线。
5. 一只脚向后迈，然后另一只脚踩入 5(a)**膝板**（简易版）或 5(b)**平板支撑**。如果您无法坐在地板上，就跳过这个姿势，直接进入姿势 9、10、11。
6. 回到**全四式**（山式/上举式/攀足式/半攀足式），保持背部与颈部成一条直线。

7. 坐回 7(a) **婴孩式**，如有能力，可将臀部向上抬做 7(b) **下犬式**，即可形成三角形，双脚分开与臀部同宽或更宽，将重量均匀分布在手和脚之间。如果您的后腿肌肉紧绷，请弯下膝盖。
8. 向前跨步进入 **半攀足式**（第 4 步）
9. 折成 **攀足式**（第 3 步）
10. 由下往上慢慢捲起身，坐成 **上举式**（第 2 步）
11. 回到 **山式**（第 1 步）重复这些系列。

**提示：**在做姿势时，请使用一把结实的椅子放在前面作为支撑。如果您要坐在地上，请在膝盖下放一块折叠的毛巾或垫子。

## 坐式运动

只需一把结实的椅子即可做有氧运动，让您的心率加快。每组做 30 秒钟，中间休息 1 分钟，一组重复 2-3 次。根据自己的能力调整时间并设定重复次数。



### 开合跳（坐式）

两手和两腿张开，然后回到坐姿 - 或者一次一条腿一只手臂。



### 原地踏步（坐式）

每次抬起一只脚，如果可以的话，还可以抬起手臂。

### 胸部运动（坐式）



张开双臂，两侧成 90 度角，与肩同高。合拢双臂，将其置于脸部前方。

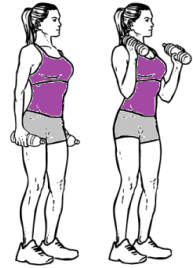
# 上半身力量

以下是上半身力量锻炼计划。使用罐头食品或装满水的瓶子作为“加重器” - 通过增加或减少水位来控制重量。您也可以不用加重器或坐在椅子上做这些锻炼。

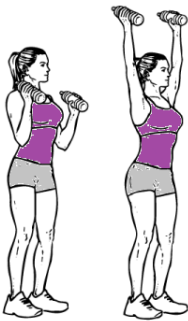
每组做 30 秒钟，中间休息 1 分钟，一组重复 2 至 3 次。根据自己的能力调整时间并设定重复次数。记得在整个锻炼过程中，呼吸和收紧您的躯干肌肉（核心肌肉）。

## 1. 肱二头肌弯举

站直，两脚分开与肩同宽。双臂放在身体两侧，手掌朝向身体。肘部贴近两侧，将水瓶弯举，直到与肩部齐平。不可摆动。收紧肱二头肌(前上臂肌肉)，坚持 1 秒钟。慢慢降低到起始位置。重复上述动作。



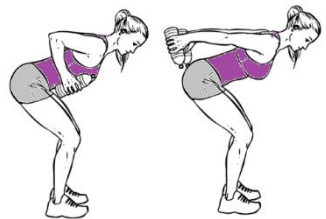
## 2. 肩上推举



站直，两脚分开与肩同宽。伸直手臂，保持 1 秒钟，收紧肩部肌肉而不会耸肩。慢慢回到起始位置，重复上述动作。

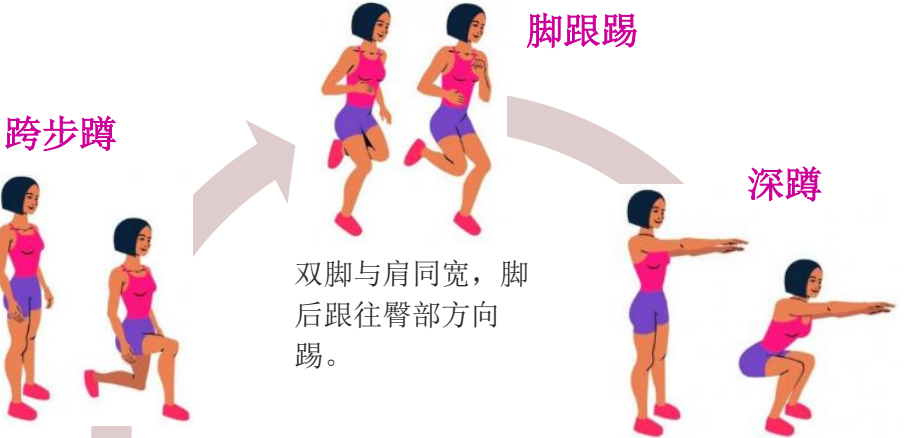
## 3. 肱三头肌屈伸

准备姿势 - 站直， 双脚分开与肩同宽，打开双臂，然后 臀部向前弯曲，膝盖弯曲，同时保持背部与颈部平齐。上半身准备好后，将上臂伸向两侧（这是起始位置）。先将前臂向后伸展，停顿 1 秒钟，收紧肱三头肌（后上臂肌肉）。弯曲肘部，慢慢回到起始位置 - 重复上述动作。



# 有氧运动和下半身力量训练

下面介绍有氧运动，可提高耐力和加强腿部肌肉。每组做 30 秒钟，中间休息 1 分钟，一组重复 2 至 3 次。根据自己的能力调整时间并设定重复次数。记得在整个锻炼过程中，呼吸和收紧您的躯干肌肉（核心肌肉）。



**跨步蹲**

双脚与臀部同宽，向前踏出一只脚，双膝弯曲下腰，同时保持身体直立。前膝不应超过脚趾。前脚回到站立状态换另一条腿重复上述动作。可使用椅子或墙壁来保持平衡。

双脚与肩同宽，脚后跟往臀部方向踢。

**脚跟踢**

双脚与肩同宽，脚趾微微向外，凝视前方。膝盖慢慢弯曲，屁股往后坐（就像坐进椅子上一样），臀部弯曲到一个舒适的程度，但不超过膝盖线。脚跟平放在地上。如果有能力的话，把手臂伸到前面。

## 开合跳



双脚与臀部同宽，跳跃并伸展双腿，其幅度比肩膀略宽，同时将手臂抬高。不能跳？您可以一条腿侧跨步，向一侧抬起一只手臂，然后再回到中心。换另一侧重复上述动作。

# 小挑战

您可以在家中尝试一些有趣的挑战，让自己动起来。



## 水壶挑战

将水倒进水壶中，并调至任意水平。  
把水壶烧上，然后开始您所选择的活  
动 - 可以是任何活动，从杂耍到跳  
舞。来点新意 😊

一直到水烧开为止。。

## 保持活力的挑战

目标是将任何物体保持在空中尽可能长的时间 - 使用任何用具或身体部位来击打、弹跳或接住并投掷。

无论采用哪种方式，**都**请发挥想象力，并自行挑战！





# 活动一下

整天坐着会让您感到僵硬。每天抽出一些时间来做一些运动、伸展和甩手 - 这个简单的 3 分钟例行运动会对您有所帮助。



1. 双手合十，手指朝上，双手向下推。

10 秒钟



2. 双手合十，手指朝下，双手向上拉。

10 秒钟



3. 双手合十，手指交叉，双臂伸直，手掌向前。

10 至 20 秒钟



5. 双臂举过头顶，抓住对应的肘部，左右摇摆。

每侧 8-10 秒钟



4. 双手放在身后，用另一只手抓住手腕，同时轻轻将头偏向一侧。反向并重复上述动作。

每侧 10-12 秒钟



6. 手指交叉，双手举过头顶，手掌向上。

10 至 15 秒钟



8. 坐下，双手放在腰部做支撑，轻轻向后靠。

10 至 15 秒钟



10. 双手放在两侧，甩手。

8 至 10 秒钟



7. 双手放在两侧，向上和向后绕环肩膀。

重复 3 次，每次 3 至 5 秒钟



9. 将一条腿交叉在另一条腿上，将另一只手臂放在膝盖上，朝抬起的脚的一侧扭转。

每侧 8 至 10 秒钟

# 摔倒后如何站起来

如果您摔倒了，请静卧一会儿 - 保持冷静，检查有没有受伤。如果您没有受伤，并且认为您可以站起来，请按照以下步骤进行（如有必要，请在每个步骤之间休息一下）。



## 侧过身来

侧过身来，然后用手臂的力量轻轻撑起上半身，直至胸部离开地面。

## 用您的手臂

用双手和膝盖的力量向前爬。

## 爬向稳定的物体

爬向非常稳定的家具（比如稳定的椅子或床），并将该家具作为支撑。



## 滑动或抬起脚

向前滑动或抬起较有力的脚，使其平放在地板上。

## 向前倾斜

向前倾并用手臂和前腿的力量向上移动，慢慢升至站立姿势。

## 坐下

转过身来，坐下来休息几分钟。

**提示：**如果您四肢无法施力，请考虑拖着屁股走或滚到低处，如楼梯最下面的一级或沙发底部。坐下来背靠沙发底部，双手往后放在沙发坐垫，用手和脚向上推，把屁股抬到坐垫上。如果您更靠近楼梯，应先上到下一个台阶再站起来。**如果您摔倒了，即使没有受伤也应告诉您的照护者或医疗保健专业人员。**

# 非常实用的电话号码

如果您需要额外的支持，请联系**帮助热线支持服务**的联系人。

## NHS 111

致电 111 或访问 [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk)

如果您担心自己的健康。

英国慈善组织**高龄英国**  
(Age UK)

致电 0800 678 1602

为老年人提供信息和建议。

## 纽卡斯尔城市生活线

致电 0191 277 8000

为我们最脆弱的居民提供任何护理需求。

## 纽卡斯尔市民咨询

致电 0300 330 9055

为各类问题提供建议和支持。

## 撒马利亚会 (The Samaritans)

致电 0330 094 5717

如果您想和别人谈谈您的担忧、忧虑或烦恼。

## 纽卡斯尔妇女援助

致电 0800 923 2622 或

01912610504

家庭虐待热线为纽卡斯尔妇女和儿童提供建议和支持。



# 我们是谁

This Girl Can Newcastle 由 Active Newcastle 协调，是英格兰体育协会发起的全国性 This Girl Can 运动的一部分。

**This Girl Can Newcastle** 是一项运动，旨在鼓励我们当地女性采用自己的方式保持活力 - 不论采用什么方式。

我们的 **Fit Got Real** 活动着重强调了这一点，并鼓励女性采用创新方式将活动融入她们的生活。

这本小册子旨在帮助访问网络资源受限的女性在家中保持活力。这本小册子提供如何保持活力并关注我们整体健康的启发、提示以及指南，并提供可信赖的信息和帮助热线联系方式。

## 联系我们

电子邮件: [thisgirlcan@newcastle.gov.uk](mailto:thisgirlcan@newcastle.gov.uk)



This Girl Can Newcastle

