



# 一般锻炼计划：第2级

这份信息描述了一般锻炼计划的第2级，该计划将帮助您的身体康复。

这一锻炼计划使您日常活动所使用的主要肌肉群得到练习。运用（来自重力、弹力带或手持式哑铃的）阻力进行定期锻炼将帮助您：

- 恢复到您以前进行日常活动的水平。
- 增加您的肌肉力量。

为了增加您的力量，您还应该进行其他锻炼，比如行走。您的康复治疗师（理疗师）可能会改变您的锻炼计划，以满足您的需求。开始这项计划之前，请与您的医生交谈。

## 锻炼小提示

- 穿着舒适的衣物。您的衣服不应该限制您的动作。您可以穿病号袍服、睡衣或运动服装。
- 用鼻子吸气，用嘴呼气。在您呼气时做锻炼的动作。
- 在您进行这些锻炼中的任何一种时，不要屏住呼吸。
- 某些锻炼要在镜子前进行，以保持正确的形式和姿势。
- 您的治疗师可能会给您一个弹力锻炼带 (Thera-Band®)。在锻炼期间用弹力带产生阻力。遵守您的治疗师的指示。
- 在做所有动作时都要慢慢地移动。缓慢的、控制到位的动作将：
  - 使用更多的肌肉纤维。
  - 加强您的肌肉的每个部分。
- 在做放开的动作时，所用的力气要与开始动作时投入的力气一样大。尤其在进行加强式锻炼时更要这样做。
  - 例如，在做二头肌卷曲时，放下您的手臂要和抬起手臂时一样缓慢、使用一样的控制力度。当您以这样的方式放下手臂时，被称为“延长收缩”，这比只做向

上卷曲更有效地加强肌肉。

- 停止任何导致疼痛或不适的锻炼并告诉您的理疗师。您可以继续进行其他锻炼。

## 特别说明

---

---

---

## 锻炼

### 架桥

1. 仰卧，双膝弯曲，双脚放在床上。将双臂保持在身体两侧（见图1）。



图1：仰卧，双膝弯曲。

2. 收紧您的腹部和臀部肌肉。
3. 通过双脚推动，将臀部抬起离开床3至4英寸（见图2）。



图2：通过双脚推动使臀部抬高

4. 保持这个姿势5秒。
5. 然后，臀部慢慢向下回到床上。
6. 重复10次。

## 迷你仰卧起坐

在进行这项锻炼时，开始动作之前吸进一口气。然后，在做这个动作的过程中以撮嘴吹笛样慢慢呼气。不要屏住呼吸。

1. 仰卧，双膝弯曲，双脚放在床上。
2. 伸出双臂够向膝盖（见图3）。



图3：伸出双臂

3. 收紧您的腹部肌肉。
4. 慢慢地抬起您的肩膀，离开床2至3英寸，这个过程中夹住下巴（见图4）。



图4：抬起肩膀

5. 肩膀向下移动回到床上。
6. 重复10次。

## 迷你深蹲

1. 站在固定不动的床栏杆或台面旁边，用双手紧紧抓住它。
2. 将您的双脚放在离开床或柜台6至12英寸的地方。您的双脚应该分开，与肩同宽。保持后背挺直（见图5）。

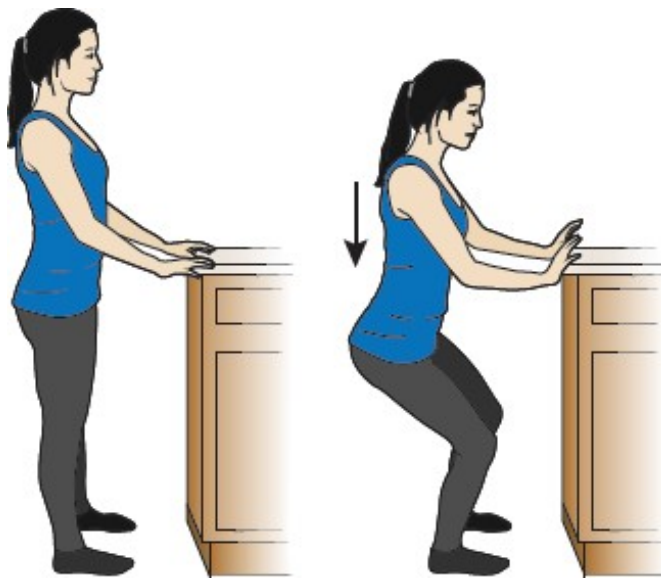


图5：弯曲臀部和双膝

3. 慢慢地弯曲臀部和双膝，直到您的膝盖呈大约45度角（见图5）。
4. 保持这个姿势5秒。
5. 慢慢地伸直臀部和双膝，直到您站直。
6. 重复10次。

## 脚后跟抬起

1. 站立时，紧紧抓住稳固的椅子的靠背、升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。
2. 双脚分开大约6英寸。
3. 慢慢地用力以脚趾立起，将脚后跟抬起离开地板（见图6）。

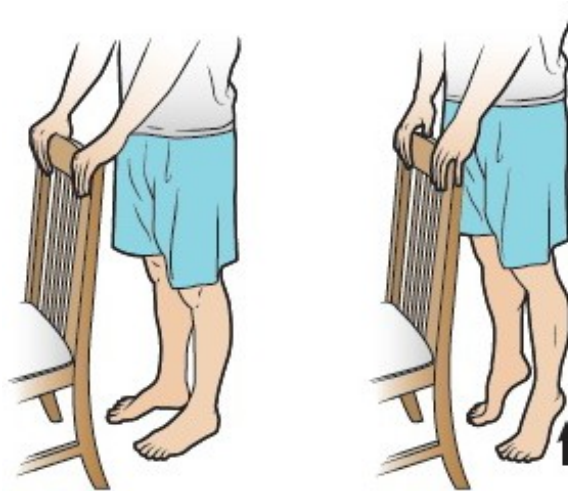


图6：脚后跟抬起离开地板

4. 保持这个姿势5秒。
5. 慢慢地将您的脚后跟放回到地板上。
6. 重复10次。

## 站立腿后腱卷曲

1. 站立时，紧紧抓住稳固的椅子的靠背、升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。
2. 弯曲左膝盖，让脚后跟往臀部方向移动。保持双膝彼此齐平（见图7）。站直，臀部不要弯曲。

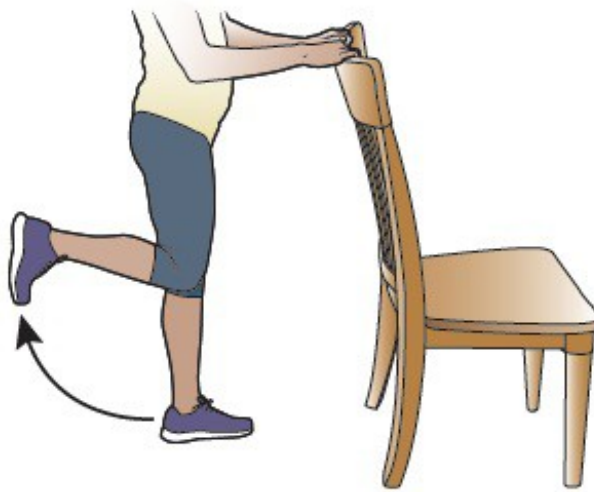


图7：曲膝

3. 将您的脚放回到地板上。
4. 重复10次。
5. 换右腿做同样的动作。

## 站立髁部伸展

1. 站立时，紧紧抓住稳固的椅子的靠背、升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。
2. 以髁部为轴，将左腿向身后伸展，同时保持膝盖伸直。挺直站立（见图8）。不要向前倾。



图8：将腿向身后伸展

3. 保持5秒。
4. 将您的腿前移，踩回地板上，贴近另一条腿。
5. 重复10次。
6. 换右腿做同样的动作。

## 站立侧踢

1. 紧紧抓住稳固的椅子的靠背、升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。挺直站立。不要向一侧倾斜或向前倾。
2. 将您的右腿向外侧抬起，在这个过程中脚趾要一直指向前方（见图9）。

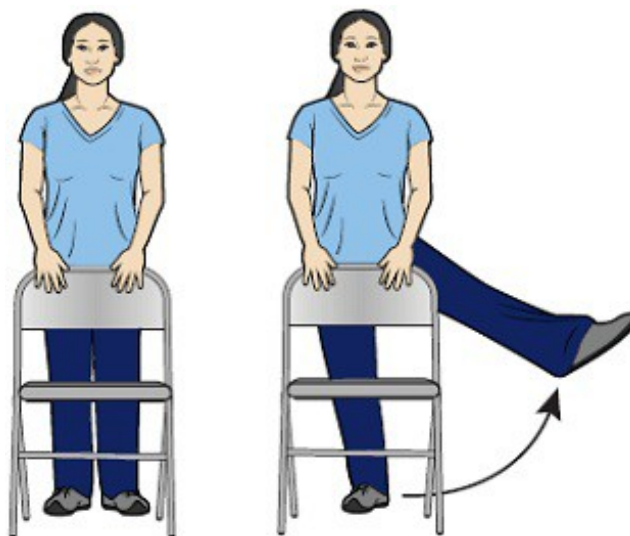


图9：将您的腿向外侧抬起

3. 保持5秒。
4. 将抬起的腿放回，与另一条腿并拢。
5. 重复10次。
6. 换左腿做同样的动作。

## 站立前踢

1. 紧紧抓住稳固的椅子的靠背、升高的床栏杆或走廊里的扶手以保持平衡。挺直站立。不要向一侧倾斜或向前倾。
2. 保持膝盖伸直，以髋部为轴，右腿慢慢向前抬起（见图10）。



图10：抬腿

3. 保持5秒。
4. 慢慢地将您的腿放回，使两条腿并拢。
5. 重复10次。
6. 换左腿做同样的动作。

## 抬臂

1. 舒适地坐着或站着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。
2. 将双臂向外侧抬起，抬高到与您的肩膀齐平，在这个过程中您的肘部要保持伸直（见图11）。

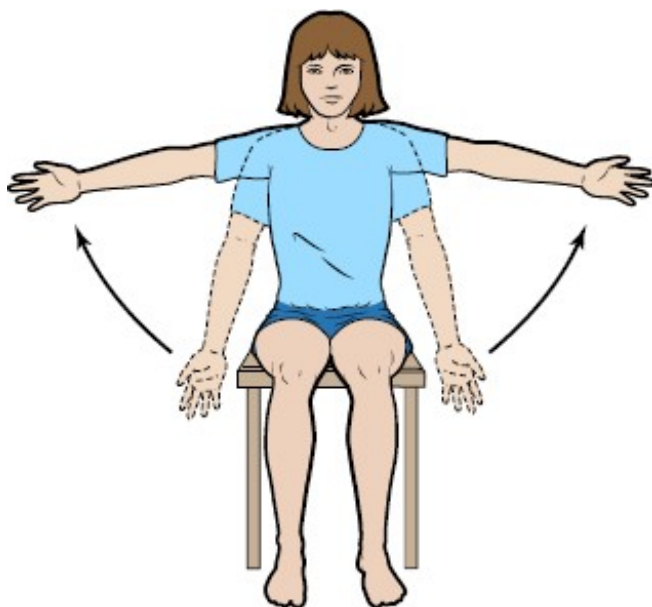


图11：双臂向外侧抬起

3. 保持5秒。
4. 将手臂放回身体两侧。
5. 重复10次。

## 三头肌伸展

1. 舒适地坐着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。
2. 用双手拿起一根弹力锻炼带。将双手放在您的胸前，肘部沿身体两侧向外抬起，与地板平行（见图12）。

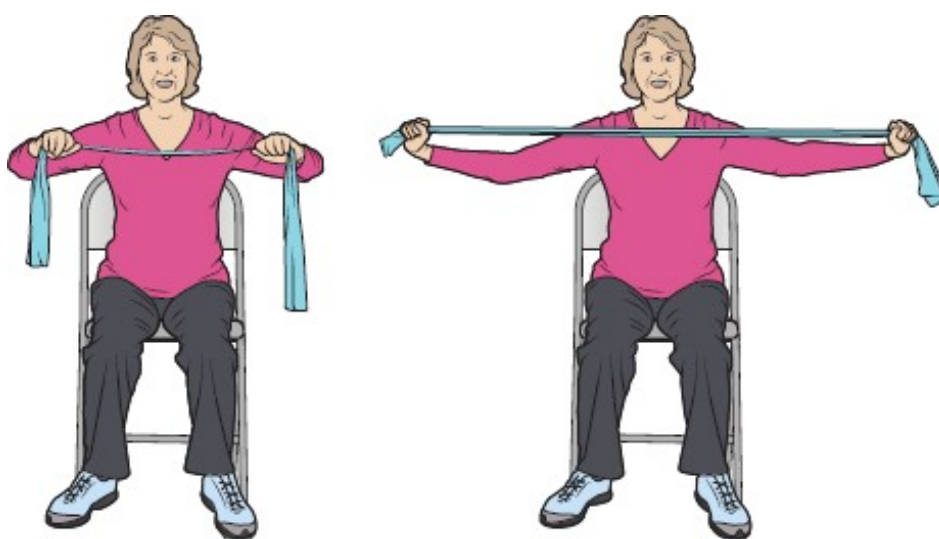


图12：拽着弹力带将手臂伸展开来。



3. 完全伸直肘部，直到您的双臂沿身体两侧向外伸展。将拉伸开的弹力带保持在胸口高度（见图12）。
4. 弯曲肘部，慢慢地将双手放回胸前，在这个过程中保持上臂抬高。
5. 重复10次。

## 二头肌卷曲

1. 舒适地坐着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。保持右臂伸直，肘部位于身侧。
2. 将锻炼带的一端放在您的右脚下，用右手抓住弹力带的另一端（见图13）。



图13：借助弹力带做二头肌卷曲

3. 手臂贴着身侧，弯曲肘部，右手向右肩方向拉（见图13）。
4. 保持5秒。
5. 将手放下，回到起始位置。
6. 重复10次。
7. 换左手和左脚做同样的动作。

## 肩胛回缩

1. 舒适地坐着，后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。
2. 每只手抓住锻炼带的一端。将手臂抬到肩膀的高度，保持肘部弯曲，双手放在胸前。拉伸锻炼带产生阻力（见图14）。

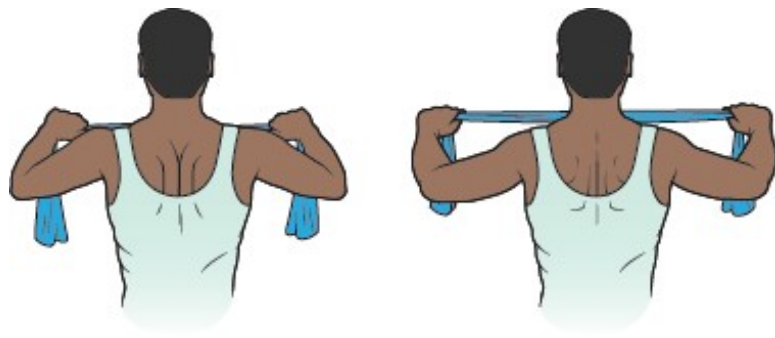


图14：双臂向后移动，两个肩胛骨向内并拢

3. 将您的双臂向后移动，使双臂在两个肩胛骨向内并拢的时候略微在您身后（见图14）。
4. 保持5秒。
5. 在保持双臂抬起的同时，双臂向前移动，使您的双手再次放在您的胸前。
6. 重复10次。

## 坐式俯卧撑

1. 舒适地坐在一把有扶手的椅子上。保持后背挺直，肩膀向后，头部面向前方。
2. 将您的双手放在椅子的扶手上。双脚与肩同宽，位于膝盖正下方。
3. 让自己处于将起未起的姿势（见图15）。

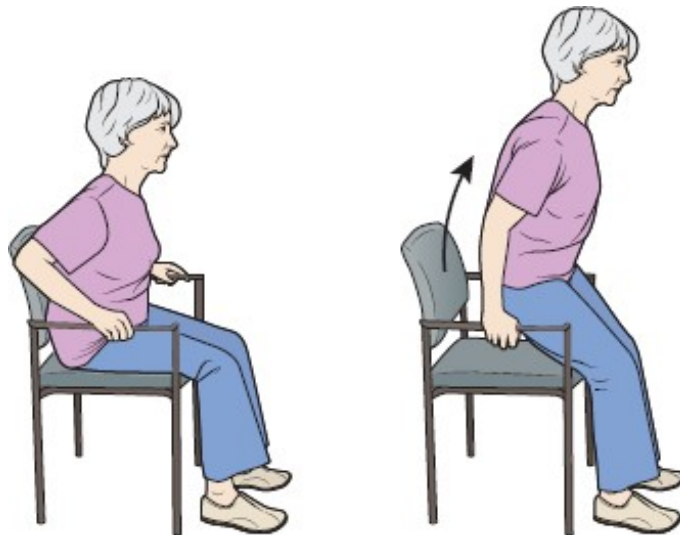


图15：将身体从座椅上撑起来

4. 伸直肘部，将臀部从座椅上撑起，直到您的肘部伸直。将臀部尽可能抬高，即使您无法完全离开椅子（见图15）。
5. 在弯曲肘部的同时慢慢地坐回椅子上。

## 6. 重复10次。

如果您有任何问题或顾虑，请与您医疗团队的成员交谈。您可以在星期一至星期五、上午9点至下午5点间联络到他们，电话号码为：\_\_\_\_\_。下午5点以后、周末和节假日期间，请拨打\_\_\_\_\_。如果没有列出号码或者您不确定，请拨打212-639-2000。

一般锻炼计划：第2级

---

©2018 Memorial Sloan Kettering Cancer Center – Generated on June 8, 2018