

开启更强健的自己

VanityStrong 免费健身入门指南

用7天，让运动重新变得可行

切实可行的一周 · 可灵活调整的动作 · 可留存的计划表

为镜中的自己而开始，为获得力量而坚持。

这是起点，不是考试

运动不是一种需要你先赢得的资格。你不必更年轻、更苗条、不那么忙碌，或更有动力。这本指南是一份小小的邀请：找到今天适合自己的一种运动方式，再为明天的回归留一条路。

让第一周有所收获

请先阅读安全提示。在第3页选择一种强度档位，参考第4页的灵活周计划，并通过动作说明逐步建立信心。第13–14页的计划表供你手写或以电子方式填写。这7天是一次寻找可行方式的尝试，而不是改变身体的期限。

开始之前

本指南提供一般性教育信息，不属于个体化医疗建议或康复指导。如果你患有疾病、近期接受过手术或受过伤、正在孕期或产后，或者不确定哪些活动适合自己，请向具备资质的医疗专业人员咨询合适的动作和限制。如果已有医疗照护建议，应优先遵循，而非以本指南为准。请在无障碍物的空间活动；如有帮助，穿上支撑性良好的鞋子，并使用稳固、无轮子的椅子，最好将其靠墙放置。用于支撑的台面或墙壁必须牢固不动。

重视停止信号

如出现胸痛或胸部压迫感、晕厥感、突发或异常的气短、新出现的无力、尖锐疼痛或失去平衡，请停止活动。如症状严重，或出现胸痛、晕厥或疑似卒中症状，请寻求紧急医疗救助或急诊服务；拨打当地急救电话。症状持续或反复出现时，应先获得适当的临床建议，再尝试活动。不要用用力程度评分来解释或忽视症状。

给自己的许可

你可以缩短一次活动的时间、保持坐姿、调换日期，或休息。这些选择都不意味着这一周失败了。合适的起点，是你能安全且愿意去做的事，而不是用来证明自己有多能扛的事。

给自己留一点余力。第一周，比起筋疲力尽，建立信心是更好的目标。

三种档位，同一个方向。

不再反复纠结就能开始、找到舒服的动作，或在错过一天后重新回来，都可以是进步。力量、耐力和身体成分的变化需要时间，也因人而异；这一周不承诺可测量的蜕变。

轻柔档 / 精力不足的一天

尝试舒适地活动3–5分钟：坐姿踏步、几个有支撑的动作，或短距离散步。随时可以暂停。以10分制中约2–3分的轻松用力程度为目标，能够自在地进行完整交谈。你也可以选择休息。轻柔档是合理的选择，并不意味着你逊色于谁。

标准档 / 普通的一天

尝试第8页的10分钟活动，或舒适地步行。以10分制中约3–5分为目标：感觉在用力，但仍能用完整句子说话。动作要足够慢，以便控制每一次重复，并保持正常呼吸。结束时，感觉自己还能再做一点。

挑战档 / 今天余力更多

如果标准档让你感觉舒适，而且恢复良好，可以稍微增加时间，或增加几次可控的重复动作——不要同时增加两者。在这个示例中，可选的12–15分钟就已足够。保持在10分制中约4–6分，仍应能够交谈。挑战并不意味着全力以赴、屏住呼吸或忍痛坚持。

使用两个简单的检查方法

RPE指你个人感受到的用力程度评分：0表示休息，10表示你能想象的最吃力程度。谈话测试则看说话是否轻松。这些只是粗略参考，不是医学筛查。如果用力感突然变得异常，请停下来评估，而不是追逐某个数字。

记录事实，而非评判自己

留意自己选择活动了多少分钟、动作做起来有多舒适，以及计划是否融入了当天的生活。体重秤上的数字不是每日成绩。在增加活动量之前，问问自己：我能否不带畏难情绪地再做一次？

根据今天的实际情况选择档位。调整档位也是良好的规划。

你的前七天

这是新手示例，不是必须遵守的训练日程。请根据自己这一周的安排调整，在力量训练日之间留出恢复时间；开始已购买的训练计划后，应遵循该计划的训练说明。

第1天 / 认识动作

阅读第5–7页。尝试轻柔档：舒适地做几次从椅子起身或坐姿替代动作、靠墙俯卧撑或坐姿前伸，再短暂踏步。花点时间检查椅子和支撑物。成功在于学习，而不是完成每一种动作模式。

第2天 / 轻松活动

舒适地步行、推动轮椅前行或踏步3–10分钟，可以一次完成，也可以分成几小段。选择平坦、熟悉的路线，并待在休息地点附近。备用方案：坐姿踏步2分钟，中间可以暂停。

第3天 / 恢复

暂停安排好的力量训练。如果感觉舒适，普通日常活动也算数。为明天准备好椅子或步行鞋。你不欠任何补做训练。

第4天 / 一次小份量的力量活动

参考第8页的10分钟活动，或缩短为适合自己的轻柔档。选择最容易、且感觉能够控制的版本。备用方案：一种舒适的动作模式，加上1分钟踏步。

第5天 / 一点有氧活动

重复第2天的安排。如果上次轻松，恢复也舒适，可以增加1–2分钟。否则，保持原量或减少。忙碌的一天可以安排几次简短的活动间歇，而不是一次外出。

第6天 / 休息或轻松享受活动

选择恢复、悠闲散步或舒适的灵活性活动。不要把这一天变成额外的高强度力量训练日。写下明天切实可行的下一步，也能让习惯延续。

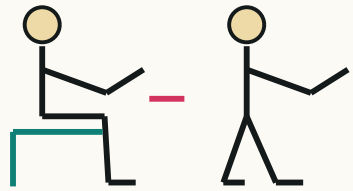
第7天 / 回顾后再选择

看看计划表：哪一天、哪种档位、哪种环境真正适合你？下周继续采用有帮助的安排。如果还想再做一次力量训练，应把它安排在充分恢复之后，而不是今天自动追加。选择适合日程的下一步。

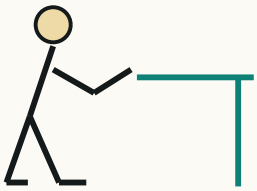
可以调换日期，不要以此惩罚自己。如果力量训练日变得连续，请插入恢复日或挪动其中一天。

站起身，轻柔屈髋。

这些动作模式帮助你练习日常动作。采用幅度小、舒适的动作范围，在控制力下降前停下。插图展示的是动作思路，并不是测试你必须蹲多低或移动多远。



坐下 → 站起



有支撑的小幅屈髋

坐椅起立

将一把结实的椅子靠墙放置。坐在椅子前部附近，双脚踩稳，间距约与髋同宽。躯干微微前倾，将重心移到双脚上方，再通过双脚蹬地站起。缓慢坐回，感知椅子的位置，不要直接跌坐下去。起身时呼气，不要憋气。先舒适地重复3–5次，然后暂停。

让坐椅起立更轻松

需要时使用扶手或稳固的支撑物。安全固定、较高的座椅可能有帮助；不要堆叠松动的坐垫。你也可以只练习小幅前倾，不必站起来。全程坐姿选项：让每只脚轻轻向下压地，然后放松并重复，同时保持躯干舒适。这是另一种动作，并不等同于相同剂量的力量训练。

有支撑的屈髋

站在稳固的台面旁，一只手轻扶台面。膝盖微屈。将髋部稍微向后送，仿佛用臀部关上抽屉，让躯干作为一个整体倾斜。回到直立姿势，不要向后仰。保持小幅度动作，颈部放松。缓慢练习3–5次；这不是深幅度前屈，也不是摸脚尖。

调整或跳过

做屈髋动作时，如果背部不适，请减小幅度。坐姿选项：双脚踩稳，双手放在大腿上，从髋部开始极小幅度地前倾，然后回到直立坐姿。如果任何一个动作引起疼痛、头晕或不稳，请跳过。如果找不到舒适的版本，请寻求专业指导。

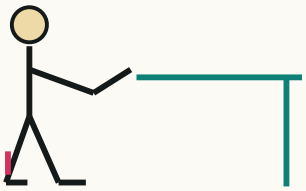
回落时的控制，与起身同样重要。

轻柔推起，平稳提踵。

墙壁和稳固的支撑物能让力量练习更容易上手。这两个动作都不需要做得很深、很快或令人筋疲力尽，才值得学习。



靠墙俯卧撑



有支撑的抬脚跟

靠墙俯卧撑

面向坚固的墙壁。双手掌放在约肩高的位置，间距略宽于肩。开始时站得离墙近一些，双脚踩稳。轻轻弯曲肘部，让身体保持舒适的一条直线向墙靠近，然后推离墙面。肩膀放松，肘部略朝下，不要大幅向两侧张开。推起时呼气。尝试缓慢重复3–5次。

让推起更轻松

站得更靠近墙壁，减小肘部弯曲幅度。如手腕或肩膀疼痛，请停止。全程坐姿替代动作：坐直，双脚有支撑，双手在舒适的高度轻轻向前伸出，再收回。不需要用力推。这个动作练习的是活动能力，不能替代靠墙动作带来的力量刺激。

有支撑的提踵

面对稳固的台面或固定牢靠的椅背站立，双手都能随时用于支撑。体重均匀分布在双脚上。缓慢将脚跟抬起一点，只有在站稳时才稍作停顿，然后有控制地放下。膝盖保持放松，避免重心滚向脚的外缘。尝试重复3–5次，然后休息。

坐姿提踵

坐好，双脚舒适地踩在地面上。双脚前部保持着地，同时抬起两侧脚跟，然后缓慢放下。如果感觉更好，可以减小抬起幅度，或左右交替。避免脚趾抓地或弹震。这项入门练习不需要额外负重。

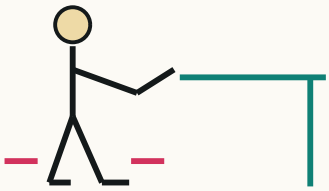
检查舒适度

肌肉工作时可能会发热或疲劳。尖锐、夹挤般或逐渐加重的关节痛不是目标。选择更容易的版本或停止；不要为了完成一组而反复做疼痛的动作。如果疼痛持续，请寻求适当建议。

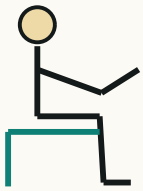
先让动作更容易，再考虑做得更快。

脚下稳定，节奏轻松。

平衡练习应该降低风险，而不是制造风险。让支撑物始终触手可及，并保持活动空间无障碍物。步行、推动轮椅前行和踏步，都是增加舒适活动的可用方式。



双脚着地；保持支撑



坐姿低抬脚踏步

轻柔的站姿平衡

站在固定的台面旁，双脚与髋同宽，需要时双手扶住台面。在双脚始终着地的情况下，缓慢将少量重心从一只脚移向另一只脚。然后回到中间。舒适地练习15–30秒，再休息。目视前方，正常呼吸。不要通过闭眼或撤去支撑来增加难度。

保持支撑，或采用坐姿

如果站立感觉不安全，就跳过。坐姿替代动作是：双脚有支撑，双手可随时扶住椅子，进行小幅重心转移；躯干保持在舒适范围内。没有适当支撑时，不要尝试单腿平衡。近期有跌倒、明显不稳或头晕的人，可能需要个体化指导下的练习。

步行或站姿踏步

选择平坦、熟悉的地面。以舒适的小步幅缓慢开始。踏步时，让稳固的支撑物随时可用，每只脚只需稍微抬起；不必高抬膝。检查自己是否能轻松说话。尝试1–2分钟，按需休息。

坐姿节奏活动

坐在稳固的椅子上，双脚有支撑。稍微抬起一只脚再放下，然后换边。肩膀放松，避免后仰。如果抬脚不舒服，可以改为轻柔地交替抬脚跟或点脚。轮椅使用者可以选择符合自身轮椅配置及已有指导的舒适推行方式。

更安全地结束

停止前先放慢速度。如果感到不稳，请坐下。选择有座椅、照明良好且没有绊倒隐患的路线。扶住支撑物是明智的选择，而不是需要靠松手来提高的分数。

目标是找到舒适的节奏，并能安全地随时暂停。

有意义的十分钟

不需要健身器械：使用家中稳固的椅子，以及墙壁或台面作为支撑。这是灵活的练习安排，不是个体化运动处方。欢迎采用坐姿选项；不同版本并不承诺相同的训练效果。

第0–2分钟 / 进入状态

检查空间和支撑物。以舒适的步行、站姿踏步或坐姿踏步开始。速度应慢到可以轻松交谈。如果感觉身体不适，就在这里停下，选择休息。

第2–4分钟 / 起立或压地

尝试3–5次坐椅起立，或坐姿脚压地。剩余时间休息。只有在舒适且能够控制时才重复。计时划定的是活动与休息的时段，不是要求你连续运动。

第4–6分钟 / 推起或前伸

尝试3–5次靠墙俯卧撑，或舒适的坐姿前伸。然后休息。保持呼吸，需要时减小动作幅度。疼痛的动作模式应跳过，而不是换成更难的动作。

第6–8分钟 / 稳定小腿

尝试几次有支撑的提踵或坐姿提踵。如果合适，可以加入短暂的有支撑重心转移，双脚保持着地。也可以将整个时段用于休息，或改为重复前面某个舒适的动作模式。

第8–10分钟 / 平缓收尾

缓慢步行、推动轮椅前行或坐姿踏步，然后平静下来。留意自己的感受。写下一项切实可行的下一步，例如“椅子放桌边，周四早餐后”。如果出现症状，请遵循第2页的停止活动指导。

当十分钟也太多时

轻柔档的备用方案是：轻松踏步1分钟、一个舒适的动作模式，再暂停。即使2–3分钟，也可以成为今天有用的起点。不要为了补偿一次较短的活动，而把明天的活动翻倍。可以时再回到计划中。

你在练习的是行动起来，而不是证明自己能忍受多少。

给步行留出成长空间

从你能够恢复过来的活动量开始。有氧活动可以是步行、推动轮椅前行、坐姿踏步、骑车，或其他符合你无障碍需求的舒适选择——不只是在户外快走。

找到可以重复的起点

选择轻松活动3–5分钟，需要时更短也可以。可以拆成几小段，中间休息。使用谈话测试：交谈应当轻松。户外步行时，选择平坦且设有折返点的路线；检查天气、照明和鞋子。带上平时使用的助行器具，并遵循已有的医疗照护建议。

一次只增加一项

在几天内重复这一时长。如果过程中感觉舒适，之后恢复良好，可以在某一次外出中增加1–2分钟。增加时间时，保持轻松的速度。如果出现异常疲劳、酸痛或气短，请减少下一次外出活动量；对于持续或令人担忧的症状，应寻求建议。并不存在每周必须自动增加的安排。

三种日常版本

轻柔档：轻松活动2–5分钟，或做坐姿节奏活动。标准档：舒适地活动约10分钟，可以拆成两次外出。挑战档：只有在较短版本耐受良好时，才稍微延长。这些是示例，不是最低要求。你的起点可以低于这些活动量。

长期方向

世界卫生组织面向成人的公共指导建议，每周逐步达到150–300分钟中等强度有氧活动，或75–150分钟高强度有氧活动，并至少在2天进行肌肉强化活动。还建议老年人在每周3天或更多天进行多样化的平衡和力量活动，以支持身体功能并预防跌倒。这是长期公共健康方向，绝不是第一周的硬性要求。做一些活动好过完全不动；适宜性和进阶方式因人而异。

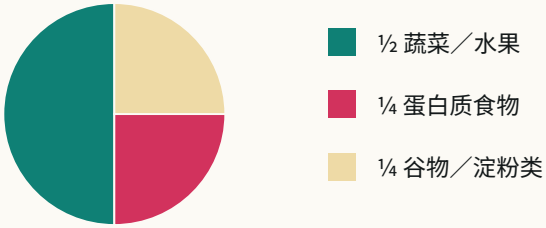
腾出空间，而不是施加压力

把一小段活动与日常习惯联系起来：早餐后、两通电话之间，或晚上淋浴前。如果当天很忙，就保留较小份量的版本。先让习惯适应你的生活，再要求它增长。

先舒适地重复，再增加分钟数。

一只餐盘，而非一本规则手册

开始运动并不需要完美饮食。用简单的膳食结构，让日常选择更容易。食物、份量和进餐时间应适合你的食欲、文化、获取条件和医疗需求。



灵活使用餐盘示意

对于许多正餐，可以设想餐盘大约一半是蔬菜和／或水果，四分之一是蛋白质类食物，四分之一是谷物或其他淀粉类食物。添加自己喜欢的油脂、酱汁或调味料。这只是规划提示，不是热量目标，也不要求称量食物。混合菜肴同样适用：在整餐中寻找这些食材即可，不必将它们分开。

普通一周的三种搭配

1. 米饭碗：米饭、罐装豆类或豆腐、冷冻蔬菜，以及一勺莎莎酱或少量橄榄油。2. 快手鸡蛋吐司餐：鸡蛋或炒豆类、全谷物吐司、西红柿或煮熟的绿叶菜，想吃的话再加水果。3. 全家共享的晚餐：鸡肉、扁豆或鱼；土豆或意面；再配一份蔬菜，全家使用相同的基础餐食。根据过敏情况、偏好和食材可得性选择食物。

让简单的一餐更省事

备好一种蛋白质食物、一种淀粉类食物和一种蔬果，不需要复杂食谱就能组合成餐。冷冻蔬菜和罐装食品都是实用选择。如果愿意，可以冲洗罐装豆类；需要限制钠或其他成分时，请查看标签。按照当地食品安全指导，安全地利用剩菜剩饭。

不要用饮食惩罚自己

不要为了补偿错过的训练而不吃一餐，也不要靠运动来赢得吃东西的资格。更有用的问题是：“我可以加些什么，让这一餐更令人满足？”如果你需要治疗性饮食，或对进食有担忧，请寻求具备资质的专业支持，而不是照搬通用餐盘图。

写下一顿即使在最忙的一天，你也确实能做出来的饭。

喝水，休息，再回来。

恢复是训练的一部分，不是做够了之后才配得到的奖励。你的计划需要日常餐食、适宜的补水和休息空间——尤其是在学习新动作时。

补水没有统一定额

让水随手可取，并规律饮水，包括活动前后。高温和较长时间的活动可能增加需求。口渴和尿液颜色可以提供线索，但并不完全可靠，尤其对于老年人或用药者。没有一个统一的升数目标适合所有人。如果临床医生因心脏、肾脏或其他疾病建议你限制液体摄入，请遵循该指导。大多数短时间、轻松的活动不需要运动饮料。

给睡眠一个机会

成年人通常需要约7–9小时睡眠，但需求和实际情况各不相同。条件允许时，留出切实可行的睡前放松时间，并保持相对固定的起床时间。睡得不好后，应选择轻柔档或恢复，而不是强迫自己挑战。持续的睡眠问题或白天过度嗜睡，值得寻求适当建议。

理解第二天的身体反馈

进行不熟悉的活动后，可能出现轻微肌肉酸痛，但酸痛并不能证明训练更有效。如果酸痛限制了日常活动，请减少活动量并留出恢复时间。尖锐疼痛、肿胀、症状加重或持续疼痛，都应寻求建议。应在新手力量训练之间安排恢复，而不是连续几天反复进行高强度训练。

错过了一周？回来，而不是从头重来

不要以补课式训练开始。看看计划为什么中断：时间、精力、条件限制，还是不适。移除一个障碍，选择轻柔档，尝试一次短暂而舒适的活动。如果是因疾病或受伤中断，请先遵循合适的恢复建议，再回归活动。逐步恢复，而不是认定之前的活动量仍然适合。

采用不惩罚自己的模式

普通的一周：采用示例计划。忙碌的一周：减少次数或缩短时长。精力不足的一周：轻柔档或休息。这三种模式都能让下一步保持清晰。任何一种都不要求你先付出代价，才有资格回来。

最有用的计划，也容得下没有执行计划的那一天。

你可以调整

新手没有唯一正确的样子。这些解答帮助你决定尝试什么、改变什么，以及何时寻求帮助。

短时间活动真的算数吗?

算数。它增加了活动，也帮助你练习一种可以重复的习惯。这并不承诺几分钟就能产生与较长的系统训练计划相同的结果。从舒适的活动量开始，在适当时逐步增加。

如果我无法下到地板上怎么办?

本指南不要求做地面动作。可以选择有支撑的站姿或坐姿选项。挑选付费训练计划时，请阅读实际的体位和器械要求；不要认为标注“新手”就意味着全程坐姿或不需要地面动作。

我应该感到酸痛或出汗吗?

两者都不是成功的必要标志。温度、衣着、体能和活动本身都会影响出汗。应改为评估舒适度、控制力和恢复情况。疼痛或异常症状不是努力的勋章。

我可以在40岁、60岁或更晚开始吗?

许多成年人在任何年龄都能从适当活动中受益。适合你的起点取决于当前能力和实际情况，而不只取决于年龄。如果不确定，或存在症状，请获取个体化指导。

如果我错过两天怎么办?

去做下一项切实可行的行动；不要把错过的训练挤在一起，也不要把重复次数翻倍。在力量训练日之间保留恢复时间。短暂回归比惩罚式计划更有用。

这会让我减重吗?

本指南不承诺减重。体重受多种因素影响。无论体重是否变化，活动都能支持健康、力量和日常功能。如有个体化营养或体重方面的顾虑，请寻求具备资质的专业帮助。

我需要注册账户或订阅邮件通讯吗?

不需要。本指南及其PDF无需登录，也无需另行订阅，即可免费获取。注册免费账户和接收营销邮件是各自独立的选择。付费训练计划是可选项；决定前请查看详情。

版本不合适，就调整。症状让你不明白，就寻求帮助。

安排一个能让你回来的星期

把这组跨页用作计划与记录，而不是成绩单。自行选择日历日期。在每个空格中写几个字，愿意的话也可以留白，绝不要把错过的分钟数变成欠债。

第1天 / 日期：_____ 档位：_____

分钟数（计划／完成）

心情／精力

活动／休息

备用方案

食物／餐食想法

切实可行的下一步

第2天 / 日期：_____ 档位：_____

分钟数（计划／完成）

心情／精力

活动／休息

备用方案

食物／餐食想法

切实可行的下一步

第3天 / 日期：_____ 档位：_____

分钟数（计划／完成）

心情／精力

活动／休息

备用方案

食物／餐食想法

切实可行的下一步

第4天 / 日期：_____ 档位：_____

分钟数（计划／完成）

心情／精力

活动／休息

备用方案

食物／餐食想法

切实可行的下一步

第1天之前

选择一个切实可行的时间和安全的地点。确定可能采用的档位，以及份量更小的备用方案。例如：“周四早餐后；5分钟；椅子和墙壁；备用方案是坐姿踏步1分钟。”

你的记录属于你

分钟数可以是计划值或已完成值——请注明是哪一种。心情／精力是你自己的描述，不是诊断。休息日可以写“休息”。在兼容的阅读器中使用PDF表单字段，或打印后手写。请将填写后的副本保存在自己的设备上；本指南不会将你的填写内容提交给VanityStrong。

切实可行的下一步，会明确一个时间、一个地点和一个小行动。

以有用的下一步收尾

在这里继续记录同一周。不需要守住连续打卡纪录。活动较少的一天，也能告诉你下一周需要什么。

第5天 / 日期：_____ 档位：_____

分钟数（计划／完成）

心情／精力

活动／休息

备用方案

食物／餐食想法

切实可行的下一步

第6天 / 日期：_____ 档位：_____

分钟数（计划／完成）

心情／精力

活动／休息

备用方案

食物／餐食想法

切实可行的下一步

第7天 / 日期：_____ 档位：_____

分钟数（计划／完成）

心情／精力

活动／休息

备用方案

食物／餐食想法

切实可行的下一步

两分钟回顾

哪个动作感觉舒适？哪个时间真正合适？什么让这一周比预想中更难？保留一个有帮助的选择，移除一个障碍，再做一个小调整。你不需要一次改变所有事情。

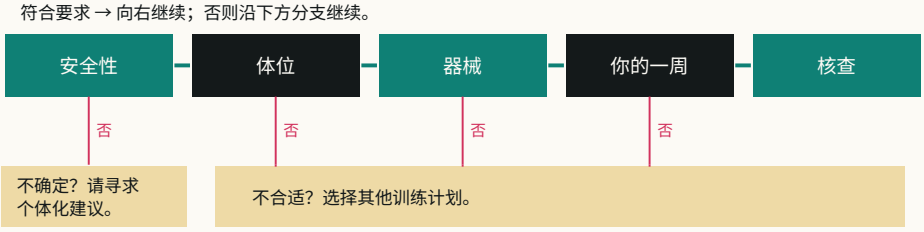
用一句话规划下周

“在___的___之后，我会___，大约___分钟。如果不合适，我的备用方案是___。”也请选好恢复日。如果开始付费训练计划，请使用该计划的训练与休息说明，而不是再把这个示例叠加上去。

回到可行的计划，而不是对自己的评判。

找到适合自己的训练计划

指南帮助你开始。合适的系统训练计划可以提供训练说明和进阶安排，供你遵循。购买前请查看实际的计划页面；任何测验结果都无法保证适合每一个人。



1 / 你是否需要先获得个体化指导？

如果症状、近期受伤、疾病或不确定因素让你无法判断活动是否适合，请先咨询相应的专业人员。健身测验不是医学评估。了解自身限制后，可以再回来浏览。

2 / 哪些体位切实可行？

需要全程坐姿或有支撑、无需地面动作的活动吗？请寻找明确说明符合这一需求的计划。站立和下到地板上都很自如吗？仍然要查看动作形式。不要根据封面照片或“新手”一词推断无障碍适用性。

3 / 你实际拥有哪些器材？

将每一件必需物品与你的器材逐一核对：椅子不等于训练凳，能去健身房也不意味着家里有弹力带或哑铃。如果缺少必需物品，请选择其他计划，或确认是否有明确支持的替代方案。不要临时拼凑不稳固的替代物。

4 / 普通的一周允许你做多少？

将每周天数、单次时长和经验水平要求，与普通一周相匹配，而不是与你最雄心勃勃的一周匹配。查看计划持续时间、恢复说明、当前价格，以及访问权限包含什么。如果日程不现实，就选择更简单、更合适的计划。

5 / 付款前先核实

以VanityStrong Fit Quiz为起点，然后阅读推荐计划的详情和结账条款。一次性购买的计划可永久访问。订阅制健身访问权限仅在付费会员有效期间持续。All Access涵盖健身计划；Meal Blueprint单独销售。使用本指南不需要购买任何产品。

合适的产品是你能够使用的，而不只是你希望自己已准备好使用的。

为镜中的自己而开始。
为获得力量而坚持。

你已经有了一周可尝试的安排、可以调整的动作、适合忙碌日子的精简活动，以及回归的方法。这已经是比等待一个完美星期一更有用的起点。

如果你想获得一点方向

前往vanitystrong.com/quiz，完成免费的Fit Quiz。用结果来探索训练计划，而不是将它视为医疗建议或效果承诺。决定前，请查看计划页面上的器械、形式、日程和当前价格。

如果你更喜欢自行浏览

访问vanitystrong.com/programs，比较实际的训练计划。只有当要求与你一周的安排相符时，才做选择。付费训练计划是可选项；无需购买任何产品，你也可以保留和使用这本指南。

如果今天不是购买的日子

从计划表中选择下一步，并保持小份量。重复最容易且舒适的版本。想要更系统的安排时，可以再回到VanityStrong——没有期限、虚构的折扣，也没有补做义务。

来源与适用范围

公共指导：WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)及WHO Physical Activity fact sheet；灵活餐盘概念参考USDA MyPlate；成人睡眠的一般方向参考CDC About Sleep。这些来源为一般性指导提供支持，并不代表对VanityStrong的认可，也不构成个体化运动许可。已于2026年11月进行编辑审核。动作示意图为VanityStrong原创教育插图。

完成免费的Fit Quiz

探索实际的训练计划

世界卫生组织活动指导
美国农业部MyPlate
美国疾控中心睡眠指导

一个小行动，切实可行的一周，一条回来的路。