VANITYSTRONG

无需落地健身指南：为真实生活练就力量、平衡与活动能力

真正的训练，无需坐到或躺到地面上。了解坐姿及扶持式力量、平衡和活动能力练习、五分钟调整练习，以及在日常生活中活动身体的实用方法。

无需落地。

坐着锻炼也是锻炼。墙壁可以成为您的训练伙伴。一把结实的椅子能让力量练习更容易进行，并不会让它变得不算数。您不必坐到或躺到地面上，也能让肌肉得到有用的锻炼。本指南面向年满18岁的成年人，帮助您找到适合自己身体和生活的活动方式，而不是检验您能否照搬别人的动作。您可能正在应对身体僵硬，拥有较大的体型，重新建立信心，经历暂时性的活动限制，或只是更喜欢保持直立。这里同样适合您。无论您是50多岁、60多岁还是70多岁，力量训练都值得在生活中占有一席之地。28岁时也是如此。目标不是改变您的身份认同，也不是证明自己有多能扛，而是找到一种您愿意持续回来练习的方式。

选择今天的活动方式

请选择今天能舒适采用的姿势。这是偏好选择，不是医学评估。您可以随时按需更改；您的选择仅保存在此设备上。

坐姿 / 扶持站姿 / 坐姿与站姿结合

您究竟在为什么而训练？

别只看运动分数。从椅子上起身，需要腿部力量、协调能力，以及身体重心略微前移。提购物袋时，手、手臂和躯干需要分担负荷。伸手够架子上的东西，需要舒适的肩部活动和控制能力。上下台阶、跨过路沿，既需要腿部用力，也需要对脚下的稳定性有信心。上车可能涉及转身、移动一条腿，以及适应变化的座椅高度。旅行还会增加等待、搬拿物品和长时间保持同一姿势的情况。即使外貌也是您的动力之一，这些也都是值得训练的实际理由。

选择一件对您重要的日常任务。也许是从容地提一只小包，在厨房里更舒适地走动，或外出时能够持续参与。这件事代表一个方向，并不保证某种结果。运动不能消除所有障碍：无障碍条件、疼痛、疲劳、设备和环境也同样重要。但它可以为您提供一个切实可行的起点。除了重复次数，也请留意动作是否更轻松、可控，以及您是否更有信心。衡量身体的标准，可以不止一种。

五项重要能力

下肢力量：膝、髋和踝共同参与站立、变换姿势和移动。坐姿伸膝或扶持式椅上起身，可以训练其中不同的部分。并非每个人都需要或能够使用相同的动作模式。

推与拉的力量：推举和划船动作让手臂、肩膀和背部对抗阻力。阻力可以很轻。关键在于您能控制的动作，而不是重量有多大。

活动能力与活动范围：探索您能舒适进入并退出的姿势。活动能力不是比谁拉伸得最深。小幅、可重复

的动作，可能比勉强摆出看似厉害的姿势更实用。

平衡与控制：借助所需的支撑来控制姿势。坐姿下的姿势控制同样有意义。站姿平衡练习是可选的，应始终靠近可靠的支撑物，不应加入闭眼挑战，也不应刻意使用不稳定的表面。

耐力：维持适量、可承受的活动，然后恢复。坐姿手臂活动、适合自己的轮椅移动、步行或其他可行的活动都可能合适。力量、平衡、活动能力和耐力相辅相成。没有任何一个动作能涵盖所有方面。

布置适合自己的空间

使用不会滑动或滚动的结实椅子，并为身体和双脚留出足够空间。清理周围的地毯、电线、宠物和包袋。用作支撑的台面必须固定牢靠，能够承受您施加的压力。墙面应保持空旷、干燥。不要把轻便桌子或毛巾架当作支撑物。如果使用轮椅，请采用适合您自己轮椅的稳定和刹车设置；不确定时，请寻求有资质的专业指导。

开始前，把器材放在伸手可及的地方。检查弹力带是否有裂纹或损坏，不要将其固定在不确定是否牢靠的物件上。选择能让您与地面可靠接触的鞋子或其他安排。留出足够空间，让您可以不慌不忙地转身或变换姿势。提前想好如何坐下或暂停。如果转换姿势让您感到不稳，就全程采用坐姿。准备工作并非偏离训练，而是让训练能够持续重复的基础。

无需落地的动作菜单

以下是动作示例，不是处方，也不是完整的训练计划。请先尝试一两个适合自己的动作。在轻松、可控的范围内活动，并在动作质量发生变化之前休息。对于力量练习示例，舒适地重复几次，就可能足以体验这个动作；您不需要做满整整一分钟。请保持呼吸，不要绷紧身体并屏住呼吸。不适合您的动作可以替换或跳过。如果两种变式都不符合您的能力，受过相应训练的专业人士可以帮助您寻找替代方案。

伸膝 / 椅上起身

缓慢活动，不要猛地把膝盖甩直。让可用的支撑物保持在身边。

坐姿选项: 坐好，并按需使用支撑。将一侧膝盖伸展到舒适范围，再放下。左右交替；不要强行将膝关节完全锁直。

扶持选项: 坐在结实的椅子上，身体稍向前倾，仅在适合您时才站起，并按需使用固定支撑物或扶手。受控地坐回去。也可以只起身一部分。

可选进阶: 增加一次受控的重复，或把下落阶段放慢一点。不要只是为了增加难度而撤去支撑。

划船 / 肩胛后收

让肩膀远离耳朵。保持躯干舒适，不要猛地向后拉。

坐姿选项: 不加阻力，轻轻将肘部向后带，再回到原位。如果您已具备安全、熟悉的弹力带划船设置，可以使用轻度拉力。

扶持选项: 一手扶住稳定的支撑物，另一侧手臂做小幅划船动作。只有在能够保持姿势稳定时，才可选择加入轻阻力。

可选进阶: 肘部向后时短暂停留，或在设置和动作技术都可靠后，稍微增加阻力。

向前推 / 墙壁俯卧撑

保持手腕舒适、肩膀放松。推时呼气。

坐姿选项: 空手从胸前向前推，再收回。如有需要，缩小前伸范围。适宜时，也可以使用轻度且熟悉的阻力方式。

扶持选项: 面向墙壁，双手放在舒适的高度。略微弯曲肘部，让身体靠近墙面，再推离。双脚保持踩稳，动作幅度要小。

可选进阶: 放慢返回的动作。离墙更远会改变动作要求；只有在脚下稳定、控制可靠时才这样做。

提脚跟与抬脚尖

从踝部活动，不要让整个身体来回晃动。使用感觉舒适的活动范围。

坐姿选项: 双脚有支撑地放好，抬起脚跟再放下。然后保持脚跟落地，轻轻抬起各只脚的前部。任何不符合您活动能力的姿势都可以跳过。

扶持选项: 双手扶住固定支撑物。稍微抬起脚跟，再缓慢放下。保持重心平稳，不需要抬得很高。

可选进阶: 加入短暂停留，或增加几次重复。不要求做单腿版本。

原地踏步 / 交替前伸

保持挺拔，但不要僵硬。节奏平稳，持续呼吸。

坐姿选项: 如适合您，先稍微抬起一只脚，再换另一只。如果腿部活动不适合您，可改为双臂交替向前舒适地伸出。

扶持选项: 扶住固定支撑物，双脚交替小幅抬起；或双脚保持落地，在适当支撑下交替活动手臂。

可选进阶: 略微延长舒适活动的时间。节奏应轻松到能说出完整句子。

舒适前伸与收回

动作保持在身体前方，并低于会让肩膀不适的高度。不要倾身超出稳定的支撑范围。

坐姿选项: 一只手向前短距离伸出，再收回。双臂交替，臀部和双脚按需保持支撑。

扶持选项: 一手扶住固定支撑物，另一只手在轻松的范围内向前伸。只有在支撑设置稳妥时才换边。

可选进阶: 在同样范围内做得更流畅，或加入短暂停留。不要求举手过头。

姿势控制 / 轻柔重心转移

支撑是练习的一部分。不要在接近能力极限的位置练习，也不要故意测试自己会不会跌倒。

坐姿选项: 在背部和双脚获得适当支撑的情况下，小幅调整直立姿势，再回到舒适的中心位置。如果躯干控制需要个别指导，请避免此动作。

扶持选项: 双手扶住固定支撑物，双脚落地，将少量重心从一只脚移向另一只脚。不抬脚，回到中心。

可选进阶: 让控制更流畅，或停留稍久一点。减少手部支撑仅在适宜且得到建议时才可选择，并不是必须争取的勋章。

轻物持握 / 日常提物准备

将负荷靠近身体，保持肩膀舒适。在握力或姿势变得不可靠之前，把物品放下。

坐姿选项: 将一个轻小、可轻松掌握的物品放在身体一侧或靠近躯干的位置，持握几个呼吸的时间后放下。如果不适合加入阻力，就空手做。

扶持选项: 站在固定支撑物旁，如适合您，用另一只手拿一个很轻的物品。保持原地站立；不要求负重行走。

可选进阶: 先尝试多拿一会儿，再考虑更重的物品。不要把提物与平衡挑战结合起来。

5分钟无需落地调整练习

每个动作一分钟，指的是有一分钟可供使用，而不是连续用力一分钟。可以先轻柔活动20至30秒，其余时间休息。不适合的内容可以缩短或跳过。这套调整练习是活动休息，不是完整的力量训练处方。尝试了适合自己的版本后，可勾选该动作；勾选记录仅保存在此设备上，也可以清除。

1. 提脚跟与抬脚尖

2. 舒适前伸与收回

3. 划船 / 肩胛后收

4. 原地踏步 / 交替前伸

5. 姿势控制 / 轻柔重心转移

活动小点心：把训练融入真实生活

比起需要空出整个下午的训练，三至十分钟的一小段活动可能更容易开始。把它与一个固定的时刻联系起来：早晨喝完咖啡后、两次通话之间、晚餐安全烹饪的间隙，或久坐之后。选择短时间训练，不需要日后补偿。短时活动有助于累积总体活动量，但仅靠几次活动小点心，可能不足以提供您所需的全部力量或有氧训练。请把它们看作积木，而不是捷径或保证。

五分钟：做调整练习，其间多停下来休息。十分钟：用两分钟做好准备，尝试两个适合自己的力量练习示例，每个约三分钟，期间休息，最后用两分钟做舒适的活动能力练习。十五分钟：用两分钟准备，六分钟做两三个合适的力量练习示例并穿插休息，三分钟练习姿势控制或活动能力，再用四分钟做轻松的耐力活动或恢复。这些只是时间框架，不是强制剂量。您可以提前结束，也可以把全部时间用在一项任务上。

只有在转换姿势舒适时，才混合不同姿势。全程坐姿也是完整、合理的选择。不要同时忙着拿手机、拿重量和扶支撑物。把指南放在能看清的位置，准备好空间，让训练保持简单。一个需要完美条件的计划，很难经得起普通星期三的生活。

增加难度，不增加复杂度

当您连续几次训练都能控制好动作，恢复也在可承受范围内时，只改变一件事。增加一次重复。下放时稍慢一点。探索略大但仍舒适的活动范围。使用轻阻力。增加一小轮，并安排休息。您不必一次改善所有方面。把改变记下来，便于判断是否有帮助。更难的变式，只有在您仍能做好动作，并在练习后恢复正常日常活动时才有用。

支撑与阻力不同。拿开一只手，可能只是把力量练习变成了平衡挑战，却没有帮助您训练目标肌肉。如果支撑有助于改善动作技术，就保留它。仅在符合您的能力时才减少支撑，必要时应有专业指导。绝不要为了追求强度而使用不稳定的表面或闭眼任务。进步也可以是同一个动作变得更熟悉。这是一条信息，不是立刻把训练量翻倍的理由。

降低难度，不把它称为失败

缩小活动范围。增加支撑。放慢整体节奏。选择坐姿选项。减少重复次数。休息更久。用空手代替负重。完全换一个动作。这些选择都不会让训练变成敷衍。调整的目的，是让有用的训练成为可能，而不是让您为自己的身体道歉。有些日子，最明智的调整就是停下来寻求指导。

选择您今天能够控制的版本，而不是您希望有一天能争取到的版本。如果一次训练让您疲惫到影响当天剩余的生活，下次可能就需要减少训练量。如果某个动作不舒服，不要因此认定所有动作都不能做，也不要硬撑着完成那个动作。暂停、调整，并在必要时寻求适当建议。可靠的训练计划会为状态波动留出空间，不会要求您假装这种波动不存在。

信心来自可以重复的决定

从一次小到让您愿意再做的训练开始。把椅子放在可靠的位置。将弹力带或轻重量器材放在方便取用但安全收纳的地方。在精力不足的日子到来前，先选好普通日版本和低精力日版本。您的最低安排可能只是一个舒适动作，再记下下次需要什么。这个最低安排不是完整计划，而是让决定保持简单的方法。

漏掉一天，不代表人生需要从头再来。以可承受的水平重新开始。不要把下次训练加倍当作偿还。记录您尝试了什么、感觉如何，而不是追求酸痛或从不中断的记录。留意准备是否更容易、是否记得动作提示，以及是否更愿意提出调整需求。信心不总是戏剧性的前后对比。有时，它只是知道在普通的一天该怎么做。

从容做好安全检查

本内容为一般健身知识，不是诊断、康复方案或个体化医疗建议。并非每个动作都适合每种疾病或残障情况。如果不确定是否适合运动，请咨询有资质的临床专业人员；如存在明显的功能限制，请寻求针对性指导。若出现胸痛、晕厥感、异常气短或锐痛等新出现或令人担忧的症状，请停止运动并寻求医疗指导。紧急或严重症状可能需要急诊救治。不要带着这些症状坚持锻炼。

您的下一步

先参加Fit Quiz，探索符合您目标、器材和活动偏好的起点。然后在决定是否购买前，仔细了解推荐的训练计划。该测验不是临床评估，无法判断医学上的适宜性。结构化计划会在这份体验内容之外，提供渐进安排、训练日程和替代动作。All Access是获取健身计划的一种可选方式；Meal Blueprint单独销售。

关于无需落地健身的常见问题

坐姿锻炼算真正的力量训练吗?

算，只要肌肉在对抗适当的阻力。仅凭姿势，并不能决定训练是否算数。空手活动可以是有用的起点，但要逐步提高力量，通常需要随着时间给予适宜的挑战。

我可以完全不坐到或躺到地面上就进行训练吗?

许多力量、活动能力和耐力活动都可以坐着或保持直立完成。您的选择取决于自身能力和设置条件。无需落地，并不意味着每个动作都适合每个人。

这只是为老年人准备的吗?

不是。本指南适用于年满18岁的成年人。老年人可能会觉得这种贴近日常生活的重点很实用，但这些调整同样适用于年轻人、体型较大的人、存在暂时限制的人，以及有个人偏好的人。

如果站立时感觉平衡不稳怎么办?

选择坐姿示例，并保留适当支撑。不要在能力极限附近测试平衡。有资质的临床专业人员或受过相应训练的运动专业人士，可以帮助满足您的个别需求。

需要哑铃等负重器材或弹力带吗?

体验这些示例并不需要。先从舒适的动作和稳妥的设置开始。适宜时可以加入轻阻力。弹力带需要安全的设置，并且必须检查有无损坏。

五分钟能代替完整的运动计划吗?

不能。它是实用的活动休息和起点。整体体能通常受益于更全面、可持续重复的组合，包括力量、耐力，以及适宜的活动能力和平衡练习。

如果某个动作疼痛或我做不了怎么办?

停止那个动作。不要强迫身体进入某种姿势，也不要忍着锐痛或异常疼痛继续做。跳过或替换它；如果症状是新出现的、令人担忧的或持续存在，请寻求有资质的专业建议。

如何选择下一步训练计划?

先参加Fit Quiz，再查看推荐结果，以及该计划所需的器材、形式和适宜性。推荐只是起点，不是医学上的运动许可。必要时请获取个体化指导。

本指南中的链接

在线阅读本指南（无障碍版本） — https://vanitystrong.com/zh-cn/guides/no-floor-fitness-strength-balance-mobility

参加Fit Quiz — https://vanitystrong.com/zh-cn/quiz

浏览课程 — https://vanitystrong.com/zh-cn/programs

帮助中心 — https://vanitystrong.com/zh-cn/support

VanityStrong 提供健身和一般健康方面的教育，并非医学诊断或治疗。个人需求各不相同。必要时请咨询合格的医疗专业人员。