

第一周:

周一:耐力训练计划:1x4 分钟快速启动

1. 10 分钟热身,慢跑或快走,让你出点汗,最好是在斜坡或小山上,让你的心率加快更多,并限制膝盖的压力。
2. 步行或跑步上坡 4 分钟,直到您感到疲惫和气喘吁吁。如果您有心率监测器,在 4 分钟结束时,您的心率应达到最大心率的 85-95% 左右(请参阅常见问题解答,了解如何找到最大心率)。
3. 5 分钟的放松 然后,你就可以回到家享受热水淋浴了,而你的其余时间晚上可以自由进行其他活动 更不用说您正在改善自己的身体健康!

请注意,这四分钟必须是高强度的。如果你发现自己无法保持整个四分钟的强度,那你就太过分了;下次,放慢一点,这样你就可以完成整个距离。相反,你应该非常疲惫,气喘吁吁,无法维持对话。

周三:耐力训练:20 分钟趣味跑

1. 以舒适的速度热身10分钟。
2. 以您感觉舒适的强度跑步或步行 20 分钟,但速度要比热身时快一点。向上 不停歇。

核心力量计划

1. 做10个俯卧撑,可以弯曲膝盖,也可以像下图这样。
2. 深蹲 15 次。锻炼大腿前侧(股四头肌)、臀部和大量稳定肌肌肉。双手放在颈后,双腿与肩同宽。保持背部挺直(向上和向前看,稍微收紧腹部肌肉),弯曲双腿,尽可能“向下”而不失去平衡。缓慢向下,相对快速向上。
3. 10 次深蹲跳 动作与上述深蹲相同,但动作要快,以便你跳到了空中。



周五:耐力计划:2x4 分钟健康提升

1. 10分钟热身,让你微微出汗。
2. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
3. 轻松步行3分钟。
4. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
5. 悠闲地步行 5 分钟 就这样,您本周的活动就结束了!

给自己一两个小时,检查一下你现在的感觉 做得好!

第二周:

周一:耐力训练计划:1x4 分钟快速启动

1. 10 分钟热身,慢跑或快走,让你出点汗,最好是在斜坡或小山上,让你的心率加快更多,并限制膝盖的压力。
2. 步行或跑步上坡 4 分钟,直到您感到疲惫和气喘吁吁。如果您有心率监测器,在 4 分钟结束时,您的心率应达到最大心率的 85-95% 左右(请参阅常见问题解答,了解如何找到最大心率)。
3. 5 分钟的放松 然后,你就可以回到家享受热水淋浴了,而你的其余时间晚上可以自由进行其他活动 更不用说您正在改善身体健康!

记住,这四分钟必须是高强度的。如果你发现自己无法保持四分钟的强度,那你就太过分了;下次,放慢一点,这样你才能坚持整个距离。相反,你应该非常疲惫,气喘吁吁,无法保持对话。

周三:耐力训练计划:3x4 分钟间歇训练

1. 10分钟热身,让你大汗淋漓。
2. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
3. 轻松步行3分钟。
4. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
5. 轻松步行3分钟。
6. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。

如果您有心率监测器,在第一个 4 分钟周期结束时,您的心率应达到最大心率的 85-95% 左右(请参阅常见问题解答,了解如何找到最大心率)。在其余间隔期间,您应该需要大约 2 分钟才能达到最大心率的 85-95%。5 分钟放松 – 您一天的活动就结束了!

周五:核心力量训练计划

对所有三项练习进行 5-10 次重复(次数取决于您的健康水平),每项练习之间休息 30 秒,3 个系列之间各休息 1 分钟。

1. 10分钟热身,让你大汗淋漓。
2. 分腿蹲。双手放在脖子后面。一只脚向前迈一大步,这样你的膝盖接触或靠近地面 - 快速滑回起始位置 - 用另一条腿重复此动作。
3. 深蹲跳。双手放在颈后,双腿分开与肩同宽。保持背部挺直(抬头向前,稍微收紧腹部肌肉),弯曲双腿,在不失去平衡的情况下尽可能“下蹲”。缓慢下蹲,然后相对快速地上蹲。
4. 弯曲膝盖做俯卧撑,或者像下图这样。



周末作业

不经常进行体育锻炼真的有害吗?答案无疑是肯定的。缺乏运动每年导致全球约 550 万人死亡,而相比之下,每年约有 500 万人直接死于吸烟。缺乏运动是导致死亡的危险因素,全球卫生当局估计,“缺乏运动”这一危险因素的强度与吸烟、高血压和不健康的胆固醇状态危险因素相当

结合。进行您最喜欢的涉及大肌肉群和动态运动的活动（散步、慢跑、游泳、越野滑雪、壁球、五人制足球等），活动时间超过 60 分钟。带上朋友或家人，这样您就可以更轻松地从沙发上起身。

第三周：

周一 :耐力训练计划 :3x4 分钟间歇训练

1. 10分钟热身 ,让你大汗淋漓。
2. 1 x 4 分钟的步行或跑步 ,让你呼吸非常急促。
- 3.轻松步行3分钟。
4. 1 x 4 分钟的步行或跑步 ,让你呼吸非常急促。
- 5.轻松步行3分钟。
6. 1 x 4 分钟的步行或跑步 ,让你呼吸非常急促。
7. 5分钟放松 一天就结束了！

周三：

选择一项涉及大肌肉群和动态动作的活动（散步、慢跑、游泳、越野滑雪、壁球、五人制足球等） ,这些活动您通常不会做 ,并且活动时间超过 60 分钟。带上朋友或家人 ,这样就更容易从沙发上起身。

我们的大脑通常被视为调节身体其他部分的总体控制中心。我们生来就有大约 1300 亿个脑细胞 ,这些脑细胞完全依赖于身体运动和良好的血液循环 ,以及氧气和适当“燃料”的供应 ,才能发育并发挥最佳功能。研究表明 ,经常进行体育锻炼的人大脑衰老较慢 ,脑容量较大 ,学习能力更强 ,记忆力更强 ,患神经系统疾病（如帕金森病、阿尔茨海默病、痴呆症和认知功能下降）的风险较低。

周五 :耐力训练计划 :1x4 分钟快速启动

1. 10 分钟热身 ,慢跑或快走 ,让你出点汗 ,最好是在斜坡或小山上 ,让你的心率加快更多 ,并限制膝盖的压力。
2. 步行或跑步上坡 4 分钟 ,这样你会感到疲惫和气喘吁吁。如果你有心率监测器 ,你的心率应该在最大心率的 85-95% 左右（请参阅常见问题解答 ,了解如何找到它）。
- 3.5分钟冷却时间。

享受你的周末吧 下周将会非常紧张。

第四周：

星期一:耐力计划:4x4 健康助推器1. 10 分钟热身,让您出汗。 2. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让您呼吸非常急促。 3. 3 分钟的放松步行。 4. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让您呼吸非常急促。 5. 3 分钟的放松步行。 6. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让您呼吸非常急促。 7. 3 分钟的放松步行。 8. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让您呼吸非常急促。

9. 5 分钟冷却 做得好。

感受一下温水/冷水淋浴后的感觉 太棒了 享受吧！

周三:耐力计划:4x4 健康助推器重复本周的周一课程 - 真正助推您的健康！  
您真的在改善身体素质和更年轻的健身年龄的道路上！

周五:耐力训练计划:1x4 分钟快速启动1. 10 分钟热身,慢跑或快走,让你稍微出汗,最好是在斜坡或小山上,让你的心率加快更多,并限制膝盖的压力。  
2. 步行或跑步上坡 4 分钟,直到您感到疲惫和气喘吁吁。如果您有心率监测器,您的心率应处于最大心率的 85-95% 左右（请参阅常见问题解答,了解如何找到心率监测器）。  
3. 5 分钟的放松 然后,你就可以回到家享受热水淋浴了,而你的其余时间晚上可以自由进行其他活动 更不用说您正在改善自己的身体健康！

核心力量计划1. 深蹲 10 次。

2. 每只脚分腿蹲 7 次。

3.深蹲跳5次。

4.俯卧撑,尽量多做。

5.深蹲7次,参见上一张图片。

6. 每只脚分腿蹲 5 次。参见上一张图片。

7. 深蹲跳 5 次。参见上一张图片。

8.俯卧撑,尽量多做。见上图。



你会在身体和精神上感受到这一周的训练 你会喜欢的。周末休息 如果你周末无论如何都要锻炼的话……保持低到中等强度。

第五周：

周一：耐力训练计划：1x4 分钟快速启动（与第一周周一相同）

1. 10 分钟热身，慢跑或快走，让你出点汗，最好是在斜坡或小山上，让你的心率加快更多，并限制膝盖的压力。
2. 步行或跑步上坡 4 分钟，直到您感到疲惫和气喘吁吁。如果您有心率监测器，在 4 分钟结束时，您的心率应达到最大心率的 85-95% 左右（请参阅常见问题解答，了解如何找到最大心率）。
3. 5 分钟的放松 然后，你就可以回到家享受热水淋浴了，而你的其余时间晚上可以自由进行其他活动 更不用说您正在改善身体健康！

再次记住，这四分钟必须是高强度的。如果你发现自己无法保持四分钟的强度，那你就跑得太过了；下次，慢一点，这样你就能跑完全程。相反，你应该非常疲惫，气喘吁吁，无法保持

对话。

周三

耐力项目：20分钟趣味跑

1. 以舒适的速度热身10分钟。
2. 以你感觉舒适的强度跑步或步行 20 分钟，但速度要比热身时的速度稍快一些不停歇。

核心力量计划

所有练习重复 5-10 次（次数取决于您的健康水平），每次练习之间休息 30 秒，3 个系列练习之间各休息 1 分钟。

1. 做 10 个俯卧撑，可以弯曲膝盖，也可以跪下并扶着手。
2. 15次深蹲。
3. 10次深蹲加跳跃。
4. 15次深蹲，参见上一张图片。
5. 10 次深蹲和跳跃，参见上一张图片。
6. 10 个俯卧撑，参见上图。
7. 15次深蹲，参见上一张图片。
8. 10 次深蹲和跳跃，参见上一张图片。
9. 10 个俯卧撑，参见上图。



星期五

选择一项涉及大肌肉群和动态动作的活动（散步、慢跑、游泳、越野滑雪、壁球、五人制足球等），这些活动您通常不会做，并且活动时间超过 60 分钟。带上朋友或家人，这样就更容易从沙发上起身。

第六周：

星期一：耐力计划：4x4 健康助推器1. 10 分钟热身，让您出汗。 2. 1 x 4 分钟的步行或跑步，让您呼吸非常急促。 3. 3 分钟的放松步行。 4. 1 x 4 分钟的步行或跑步，让您呼吸非常急促。 5. 3 分钟的放松步行。 6. 1 x 4 分钟的步行或跑步，让您呼吸非常急促。 7. 3 分钟的放松步行。 8. 1 x 4 分钟的步行或跑步，让您呼吸非常急促。

9. 5 分钟冷却 做得好。  
感受一下温水/冷水淋浴后的感觉 太棒了 享受吧！

星期二：耐力计划：20 分钟趣味跑1. 以舒适的速度热身 10 分钟。  
2. 以你感觉舒适的强度跑步或步行 20 分钟，但速度要比热身时的速度稍快一些不停歇。

核心力量训练计划1. 10 个俯卧撑，可以弯曲膝盖，也可以跪下扶手。 2. 15 个深蹲。 3. 10 个深蹲加跳跃。



星期四：耐力计划：4x4 健康助推器本周一描述 加油！

星期五：耐力计划：20 分钟趣味跑正如本周二所述 – 对您来说很轻松！

核心力量计划1. 10 个俯卧撑，常规俯卧撑或屈膝俯卧撑均可。 2. 15 次深蹲。 3. 10 次深蹲跳。 4. 10 个俯卧撑，见上一张图片。 5. 15 次深蹲，见上一张图片。 6. 10 次深蹲跳，见上一张图片。 7. 10 个俯卧撑，见上一张图片。 8. 15 次深蹲，见上一张图片。 9. 10 次深蹲跳，见上一张图片。



第七周：

周一 :耐力训练计划 :4x4 Health-Booster

1. 10分钟热身,让你大汗淋漓。
2. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
- 3.轻松步行3分钟。
4. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
- 5.轻松步行3分钟。
6. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
7. 3分钟轻松步行。
8. 1 x 4 分钟的步行或跑步,让你呼吸非常急促。
9. 5 分钟冷却 做得好。

多么美妙的感觉啊！

周三：

选择一项涉及大肌肉群和动态运动的活动（散步、慢跑、游泳、越野滑雪、壁球、五人制足球等），这些活动您通常不会做，并且活动时间超过 60 分钟。带上朋友或家人，这样下车会更容易。

周四：

尽你所能地做尽可能多的仰卧起坐。



步行或慢跑 30 分钟,速度以不至于让您气喘吁吁而无法继续交谈为宜。

尽你所能地做尽可能多的仰卧起坐,参见上一张图片。

做得好！

钳工？

感谢您加入我们为期 7 周的旅程 - 您应该为自己感到骄傲！您的身体状况肯定比刚开始时更好，而且训练现在给您的能量比需要的更多 - 您很可能已经感受到了精神和身体上的好处。您的身体素质得到了改善，这是心血管健康的一个非常重要的指标。此外，您还增强了重要的肌肉，这将使您更容易管理繁忙的日常活动，并降低受伤或拉伤的风险。有关健身的数值测量，请参阅我们的健身计算器！如果您愿意 - 请参加“下一个 7”。

---

力量项目照片 :Lasse Berre