

注：1.加粗为需要切换动作：前半（7s）为第一个姿态，后半（23s）快速切换为另一姿态。

2.对于无特殊说明的身体部位，按自己喜好摆放。

仰卧类（Supine）

- (1) 标准仰卧：双臂自然下垂贴体侧，双腿自然伸直；
双臂自然抱在胸前



- (2) 单腿屈膝：左腿屈曲一定角度，左脚掌贴床，右腿保持伸直；
右腿屈曲一定角度，右脚掌贴床，左腿保持伸直



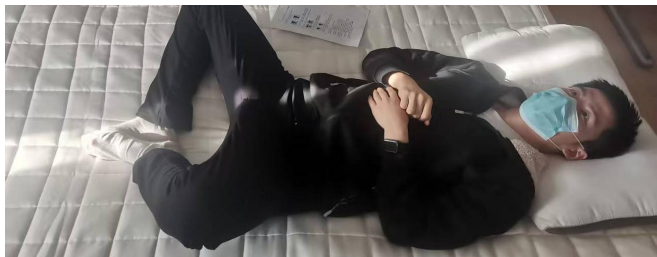
- (3) 双臂上举 60s：双臂间成 120-180 度上举，双腿伸直
双腿逐渐打开



- (4) 交叉腿式 60s：双腿交叉屈曲，左踝置于右膝上方
双腿交叉屈曲，右踝置于左膝上方



- (5) 蛙式仰卧：双膝外展屈曲，足底相对



- (6) 单腿蛙式：左膝外展一定角度，右腿保持伸直
右膝外展一定角度，左腿保持伸直



俯卧类 (Prone)

(7) 标准俯卧：头侧左 45 度，双臂自然下垂；
头侧右 45 度



(8) 蛙泳俯式：双臂前伸过头成 Y 形，双腿伸直并拢



(9) 单臂垫颈：左臂屈曲垫于下颌下方，右臂自然下垂
右臂屈曲垫于下颌下方，左臂自然下垂

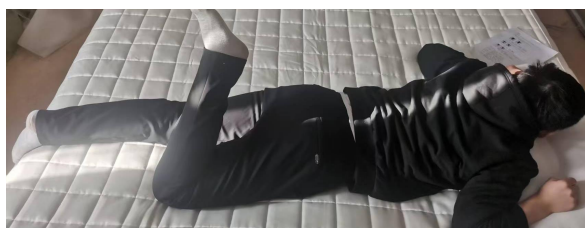
(10) 蝶式展臂：双肘外展 120 度，两臂垂直床面呈 "W" 型



(11) 双腿交叉：双腿交叉，左腿在上
双腿交叉，右腿在上



(12) 单腿后抬：右腿后抬一定角度，左腿保持伸直
左腿后抬一定角度，右腿保持伸直



- (13)单臂前伸: 左臂前伸, 右臂自然下垂, 双腿并拢
右臂前伸, 左臂自然下垂, 双腿并拢



- (14) 屈膝蛙式: 双膝外展 90 度, 小腿垂直床面, 足底朝天



- (15) 俯卧撑式: 双臂支撑, 腿部伸直



左侧卧类(Left Lateral)

- (16) 标准侧卧: 右腿直叠左腿, 双腿伸直, 双臂自然前伸
后半膝盖弯曲



- (17) 婴儿式: 双膝最大弯曲贴近胸腔, 双臂环抱



- (18) 支撑侧卧: 右臂伸直垫于头下, 左臂自然放于大腿上



(19) 单腿前伸式：一腿弯曲 90 度前伸，另一腿保持伸直



(20) 侧卧举臂：左臂垂直上举，右臂支撑身体



(21) 交叉腿式：右腿交叉置于左腿前，双踝间距 20cm



(22) 高抬腿式：右腿垂直上抬 45 度，左腿保持支撑



右侧卧类（Right Lateral）

(23) 标准侧卧：左腿直接叠右腿，双腿伸直，双臂自然前伸
后半膝盖弯曲

(24) 婴儿式：双膝最大弯曲贴近胸腔，双臂环抱

(25) 支撑侧卧：左臂伸直垫于头下，右臂自然放于大腿上

(26) 单腿前伸式：一腿弯曲 90 度前伸，另一腿保持伸直

(27) 侧卧举臂：右臂垂直上举，左臂支撑身体

(28) 交叉腿式：左腿交叉置于右腿前，双踝间距 20cm

(29) 高抬腿式：左腿垂直上抬 45 度，右腿保持支撑

注：测完一组数据及时调整传感器