

力量和平衡锻炼

力量和平衡锻炼与耐力运动同样重要。强健的肌肉和改善的平衡能力使日常活动变得更容易，并有助于防止跌倒。试着每周至少两天做力量和平衡锻炼。以下是一些例子。



开始之前：

- 如果你刚开始锻炼或有一段时间没有运动，请与医生谈谈，看看这些锻炼是否适合你。
- 如果你在 doing 这些锻炼时感到疼痛、呼吸急促或头晕，请停下来和医生谈谈。



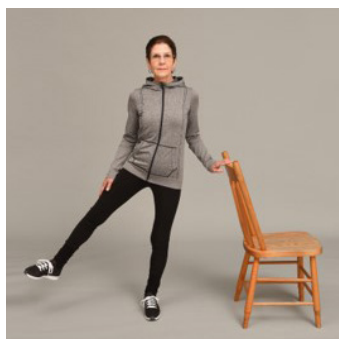
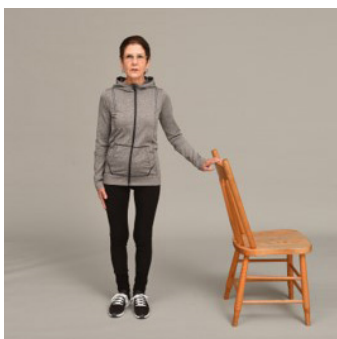
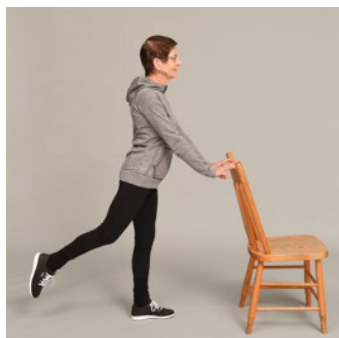
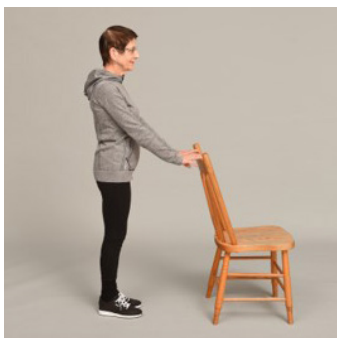
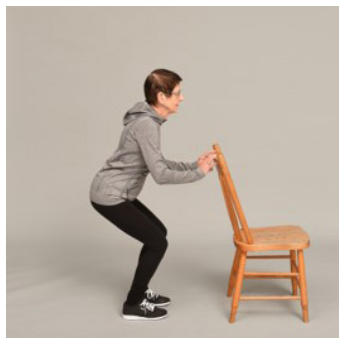
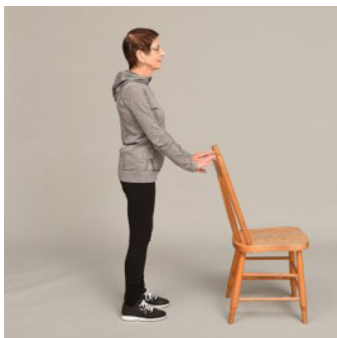
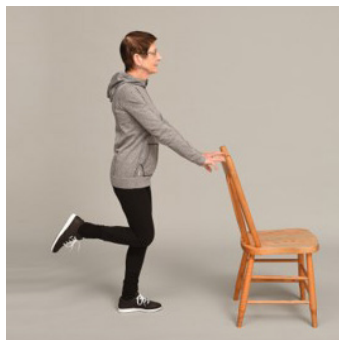
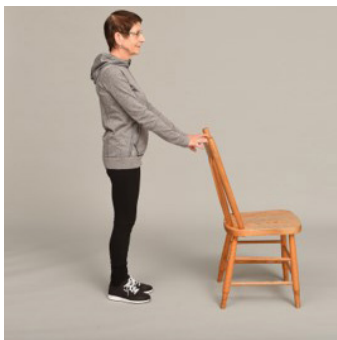
当你锻炼时：

- 穿着舒适的衣服和有支撑力的鞋子。跑鞋或步行鞋是个不错的选择。
- 为防止受伤，进行5分钟的原地踏步。最后花5分钟降温。
- 握住一把（没有轮子）稳定的椅子的靠背以获得支撑。
- 使用缓慢且可控的动作。记得慢慢呼吸。不要屏住呼吸。
- 每个练习至少做5次，如果可以的话，最多做15次。



如何提高：

- 随着你力量的增强，锻炼会变得更易。这意味着你已经准备好做更多的锻炼了！如果你每个练习都能做15次，那么再重复第二次，如果可以的话，再重复第三次。
- 增加你保持这个姿势的时间，最多10秒。
- 当你感觉能站稳时，采取只用一只手抓住椅子的方式挑战自己。当你的平衡能力得到改善时，试着用一个指尖或不用手。



1.腿筋卷曲

- 双脚稍微分开站立。
- 支撑腿的膝盖应该稍微弯曲。
- 慢慢弯曲膝盖,使脚跟靠近臀部。
- 只需弯曲膝盖,站得高高的。
- 保持2秒钟,然后返回起始位置。
- 用另一条腿重复上述动作。

2.小深蹲

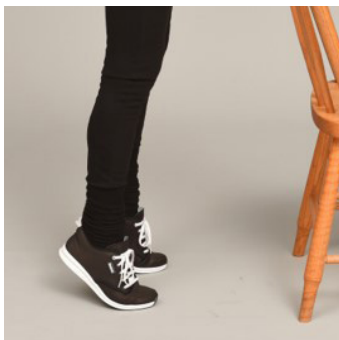
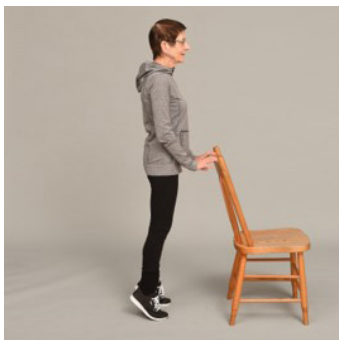
- 站立时双脚分开的宽度略大于肩宽。
- 慢慢地将臀部向后推,同时弯曲膝盖。
- 保持2秒钟,然后返回起始位置。
- 挺胸抬头。
- 这是一个小深蹲,所以膝盖不要弯得太远。

3.后腿抬高

- 双脚稍微分开站立。
- 支撑腿的膝盖应该稍微弯曲。
- 慢慢向后抬起一条腿,保持背部挺直。
- 保持2秒钟,然后返回起始位置。
- 用另一条腿重复上述动作。

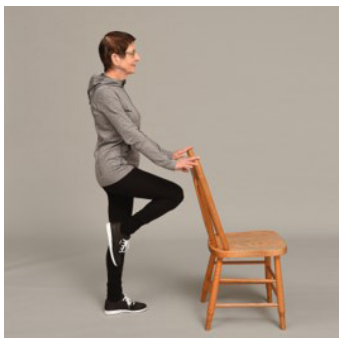
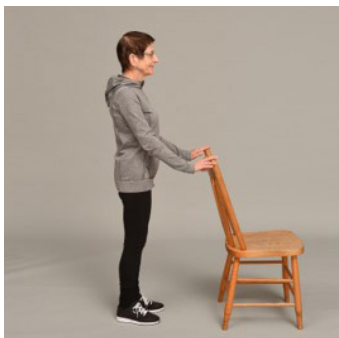
4.侧腿抬高

- 双脚并拢站立。
- 支撑腿的膝盖应该稍微弯曲。
- 慢慢向侧面抬起一条腿,保持背部挺直。
- 保持脚尖向前。
- 保持2秒钟,然后返回起始位置。
- 用另一条腿重复上述动作。



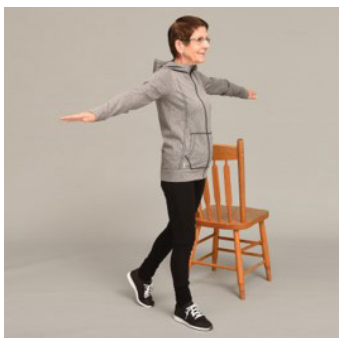
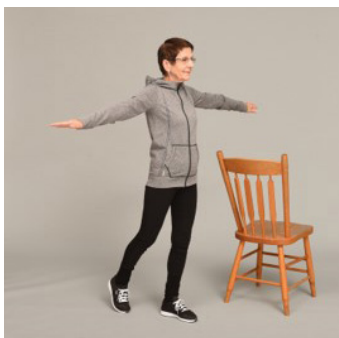
5.踮起脚尖

- 双脚分开与肩同宽站立。
- 慢慢起身,脚掌着地。
- 保持2秒钟,然后慢慢将脚跟放低至地面。
- 重复



6.弯膝

- 双脚稍微分开站立。
- 支撑腿的膝盖应该稍微弯曲。
- 站立并抬起右膝,右脚抬到左腿膝盖旁。
- 保持该位置2秒钟,然后返回起始位置。
- 用另一条腿重复上述动作。



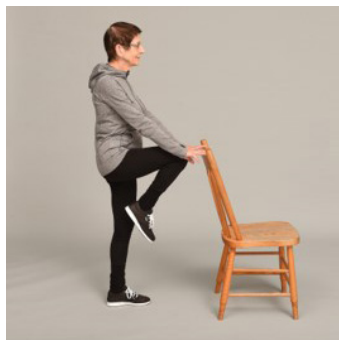
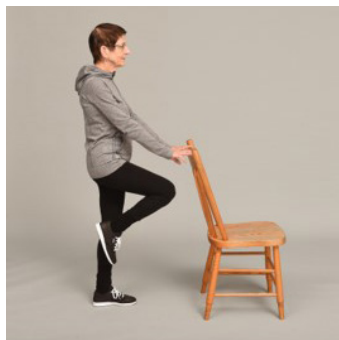
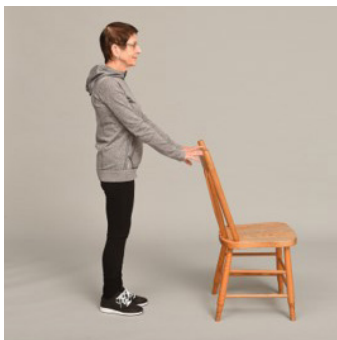
7.走直线

- 站在靠近墙壁或柜台的地方,向前看。
- 将一只脚放在另一只脚的正前方,使双脚形成一条直线。
- 向前走一步,沿着直线走。
- 重复走10步或更多步。
- 转身重复练习。



8.推墙俯卧撑

- 双手平放在墙上,与肩同高。
- 脚跟着地。
- 身体缓慢向墙壁靠近,屈肘并保持背部挺直。保持2秒钟。
- 慢慢伸展双臂,回到起始姿势。
- 保持2秒钟。保持肘部柔软(不要锁定)。重复。



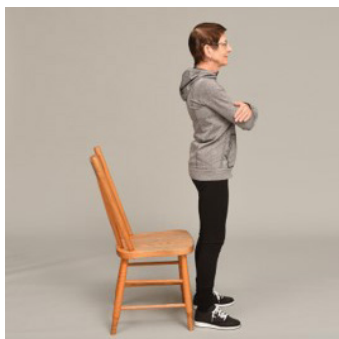
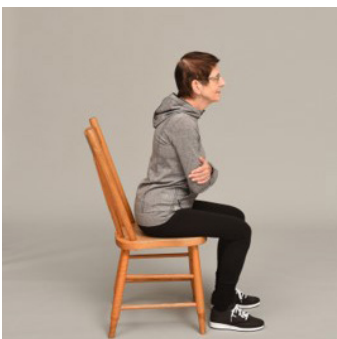
9. 髋关节屈伸

- 这个练习属于第二阶段的抬举。
- 支撑腿的膝盖应略微弯曲。
- 将一条腿抬向胸部, 保持 2 秒钟, 然后将腿抬高并再次保持。
- 慢慢回到起始位置。
- 换另一条腿重复。



10. 侧跨

- 走到一边, 把腿举得高高的, 就像跨过一个小箱子一样。
- 后退一步越过箱子, 返回到起始位置。
- 用另一条腿重复上述动作。



11. 从坐姿转为站立

- 坐在椅子的前端, 双脚分开与肩同宽。
- 身体微微前倾。
- 慢慢地站起来, 用腿的力量, 而不是胳膊。
- 继续向前看。站得高高的。
- 要坐下时: 身体微微前倾, 膝盖弯曲, 臀部慢慢坐回到椅子上。

渥太华市不承担与本海报上所示锻炼有关的任何责任。