

力量和平衡鍛煉

力量和平衡鍛煉與耐力運動同樣重要。強健的肌肉和改善的平衡能力使日常活動變得更容易，並有助於防止跌倒。試著每週至少兩天做力量和平衡鍛煉。以下是一些例子。



開始之前：

- 如果你剛開始鍛煉或有一段時間沒有運動，請與醫生談談，看看這些鍛煉是否適合你。
- 如果你在這些鍛煉時感到疼痛、呼吸急促或頭暈，請停下來和醫生談談。



當你鍛煉時：

- 穿著舒適的衣服和有支撐力的鞋子。跑鞋或步行鞋是個不錯的選擇。
- 為防止受傷，進行5分鐘的原地踏步。最後花5分鐘降溫。
- 握住一把（沒有輪子）穩定的椅子的靠背以獲得支撐。
- 使用緩慢且可控的動作。記得慢慢呼吸。不要屏住呼吸。
- 每個練習至少做5次，如果可以的話，最多做15次。

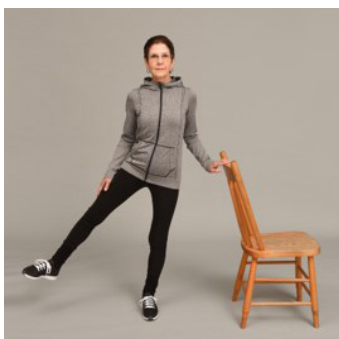
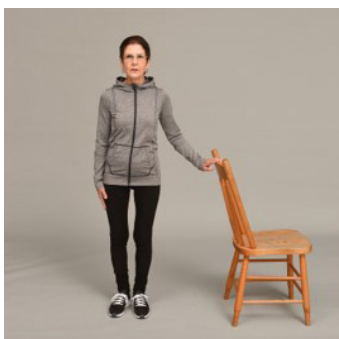
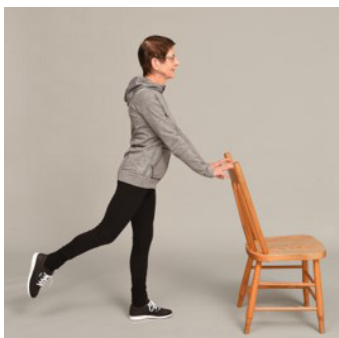
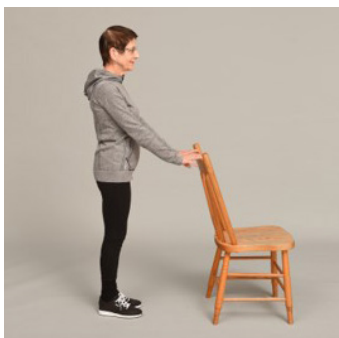
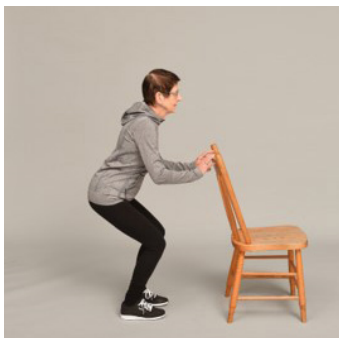
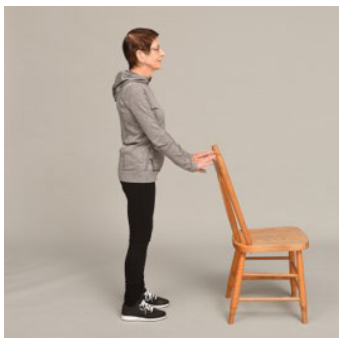
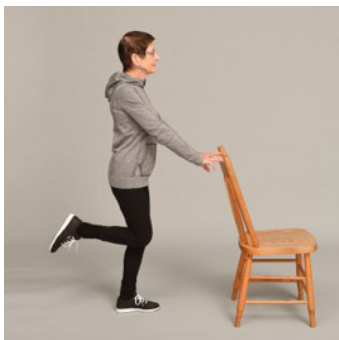
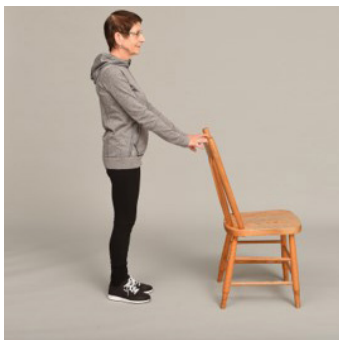


如何提高：

- 隨著你力量的增強，鍛煉會變得更容易。這意味著你已經準備好做更多的鍛煉了！如果你每個練習都能做15次，那麼再重複第二次，如果可以的話，再重複第三次。
- 增加你保持這個姿勢的時間，最多10秒。
- 當你感覺能站穩時，採取只用一隻手抓住椅子的方式挑戰自己。當你的平衡能力得到改善時，試著用一個指尖或不用手。

渥太華市不承擔與本海報上所示鍛煉有關的任何責任。

2024



1. 腿筋捲曲

- 雙腳稍微分開站立。
- 支撐腿的膝蓋應該稍微彎曲。
- 慢慢彎曲膝蓋，使腳跟靠近臀部。
- 只需彎曲膝蓋，站得高高的。
- 保持2秒鐘，然後返回起始位置。
- 用另一條腿重複上述動作。

2. 小深蹲

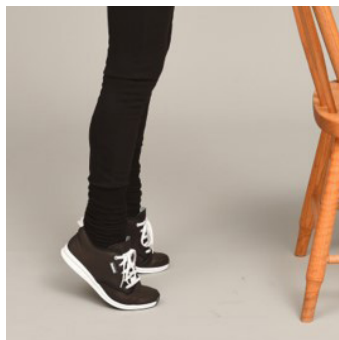
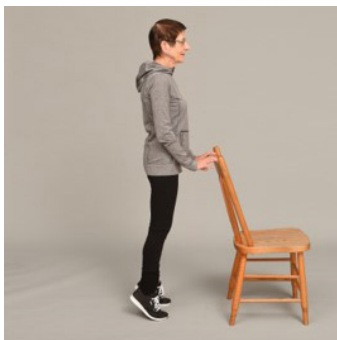
- 站立時雙腳分開的寬度略大於肩寬。
- 慢慢地將臀部向後推，同時彎曲膝蓋。
- 保持2秒鐘，然後返回起始位置。
- 挺胸抬頭。
- 這是一個小深蹲，所以膝蓋不要彎得太遠。

3. 後腿抬高

- 雙腳稍微分開站立。
- 支撐腿的膝蓋應該稍微彎曲。
- 慢慢向後抬起一條腿，保持背部挺直。
- 保持2秒鐘，然後返回起始位置。
- 用另一條腿重複上述動作。

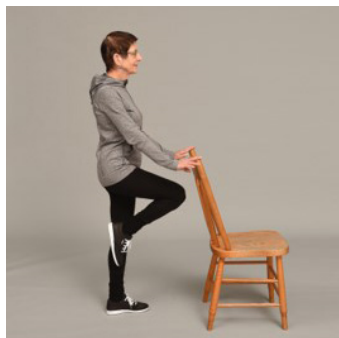
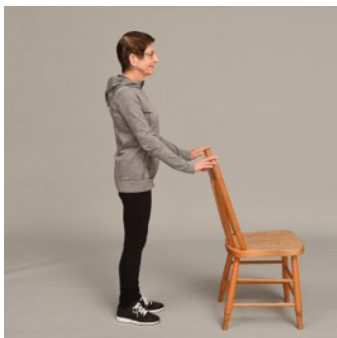
4. 側腿抬高

- 雙腳併攏站立。
- 支撐腿的膝蓋應該稍微彎曲。
- 慢慢向側面抬起一條腿，保持背部挺直。
- 保持腳尖向前。
- 保持2秒鐘，然後返回起始位置。
- 用另一條腿重複上述動作。



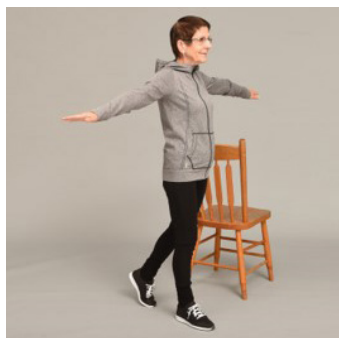
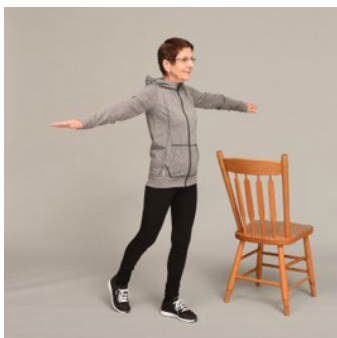
5. 踮起腳尖

- 雙腳分開與肩同寬站立。
- 慢慢起身，腳掌著地。
- 保持2秒鐘，然後慢慢將腳跟放低至地面。
- 重複



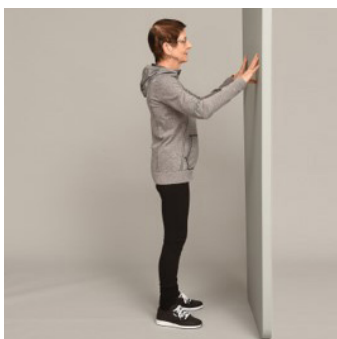
6. 彎膝

- 雙腳稍微分開站立。
- 支撐腿的膝蓋應該稍微彎曲。
- 站立並抬起右膝，右腳抬到左腿膝蓋旁。
- 保持該位置2秒鐘，然後返回起始位置。
- 用另一條腿重複上述動作。



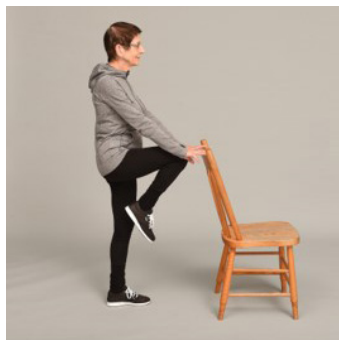
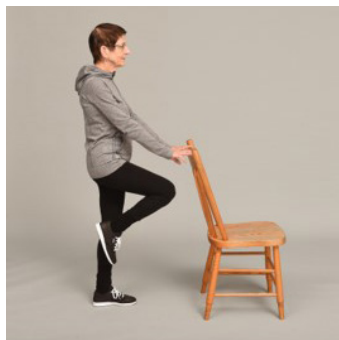
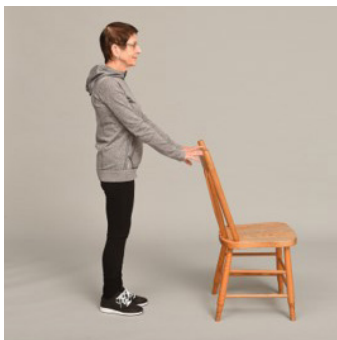
7. 走直線

- 站在靠近牆壁或櫃檯的地方，向前看。
- 將一隻腳放在另一隻腳的正前方，使雙腳形成一條直線。
- 向前走一步，沿著直線走。
- 重複走10步或更多步。
- 轉身重複練習。



8. 推牆俯臥撐

- 雙手平放在牆上，與肩同高。
- 腳跟著地。
- 身體緩慢向牆壁靠近，屈肘並保持背部挺直。保持2秒鐘。
- 慢慢伸展雙臂，回到起始姿勢。
- 保持2秒鐘。保持肘部柔軟（不要鎖定）。重複。



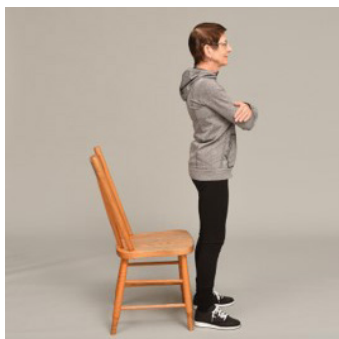
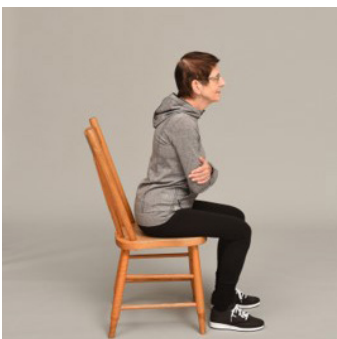
9. 髖關節屈伸

- 這個練習屬於第二階段的抬舉。
- 支撐腿的膝蓋應略微彎曲。
- 將一條腿抬向胸部，保持 2 秒鐘，然後將腿抬高並再次保持。
- 慢慢回到起始位置。
- 換另一條腿重複。



10. 側跨

- 走到一邊，把腿舉得高高的，就像跨過一個小箱子一樣。
- 後退一步越過箱子，返回到起始位置。
- 用另一條腿重複上述動作。



11. 從坐姿轉為站立

- 坐在椅子的前端，雙腳分開與肩同寬。
- 身體微微前傾。
- 慢慢地站起來，用腿的力量，而不是胳膊。
- 繼續向前看。站得高高的。
- 要坐下時：身體微微前傾，膝蓋彎曲，臀部慢慢坐回到椅子上。

渥太華市不承擔與本海報上所示鍛煉有關的任何責任。