

قدرت و تعادل برای زندگی (STABL)

مرحله 1 — نشستن

این فعالیت‌ها به بهبود قدرت و تعادل شما کمک می‌کند و خطر افتادن و آسیب را کاهش می‌دهد. به آرامی شروع کنید و هر روز این فعالیت‌ها را انجام دهید.

برای اطمینان از اینکه از بهترین سطح مناسب خود شروع می‌کنید، به بروشور مرور کلی و دستورالعمل‌های STABL مراجعه کنید.

اگر سوالی دارید، با متخصص ورزش HealthLink BC به شماره 811 تماس بگیرید.

توصیه

آماده شدن

توقف کردن

اگر دچار درد جدید یا بیشتری شدید، توقف کنید. اگر ناگهانی درد قفسه سینه یا پشت داشتید یا نمی‌توانستید نفس بکشید، با 911 تماس بگیرید.

- شما به یک صندلی و میز مستحکم نیاز دارید
- یک تلفن یا سیستم هشدار در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز درخواست کمک کنید
- لباس راحت و کفش‌های پنجه/پاشنه پوشیده با کف غیر لغزنده بپوشید

تمام فعالیت‌ها را با راست نشستن روی صندلی خود شروع کنید:

- کف پاها را کاملاً روی زمین قرار دهید
- دست‌های خود را طرف سر خود بالا به سمت سقف بکشید

نفس کشیدن

- مراقب باشید در هنگام همه فعالیت‌ها نفس‌های آهسته و خوبی بکشید

استراحت

- اگر نیاز به استراحت داشتید بین فعالیت‌ها استراحت کنید



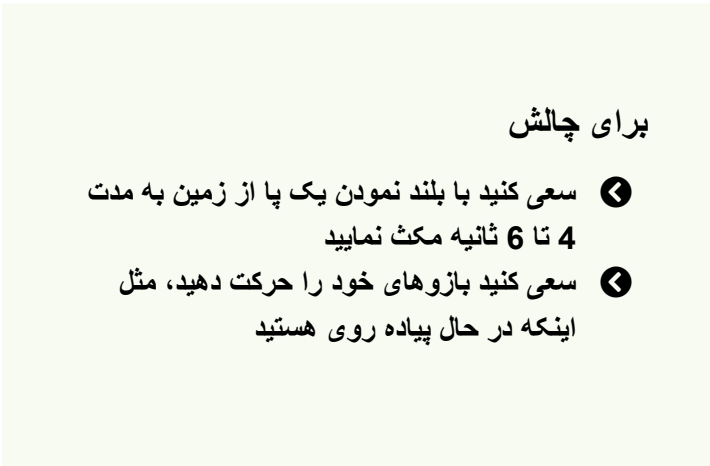
1) آهسته قدم برداشتن



- یک پا را از روی زمین بلند کنید، سپس پای دیگر را، مثل اینکه به آرامی قدم برمی‌دارید
- هر پا را 4 تا 6 بار بلند کنید



- راست بنشینید برای 4 تا 6 ثانیه و یا سه بار به آرامی تنفس کنید
- سعی کنید از پشتی و کناره‌های صندلی دورتر بنشینید



برای چالش

- ◀ سعی کنید با بلند نمودن یک پا از زمین به مدت 4 تا 6 ثانیه مکث نمایید
- ◀ سعی کنید بازوهای خود را حرکت دهید، مثل اینکه در حال پیاده روی هستید



سعی کنید به پشت خم نشوید



سعی کنید بازوهای خود را حرکت دهید، مثل اینکه در حال پیاده روی هستید



سعی کنید با بلند نمودن یک پا از زمین به مدت 4 تا 6 ثانیه مکث نمایید

(2) بلند نمودن پاشنه و پنجه پا



- هر دو پاشنه پا را از روی زمین بلند کنید و برای 3 ثانیه نگه دارید
- پاشنه‌های پای خود را دوباره پایین بیاورید

صاف بنشینید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید.
- سعی کنید بالای ران‌های خود را با دستانتان فشار دهید



- پنجه‌های پا را از روی زمین بلند کنید و 3 ثانیه نگه دارید
- پنجه‌های پای تان را به سمت پایین برگردانید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



- آرنجها را به سمت عقب بکشید و آنها را در کنار خود نگه دارید
- شانهها را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



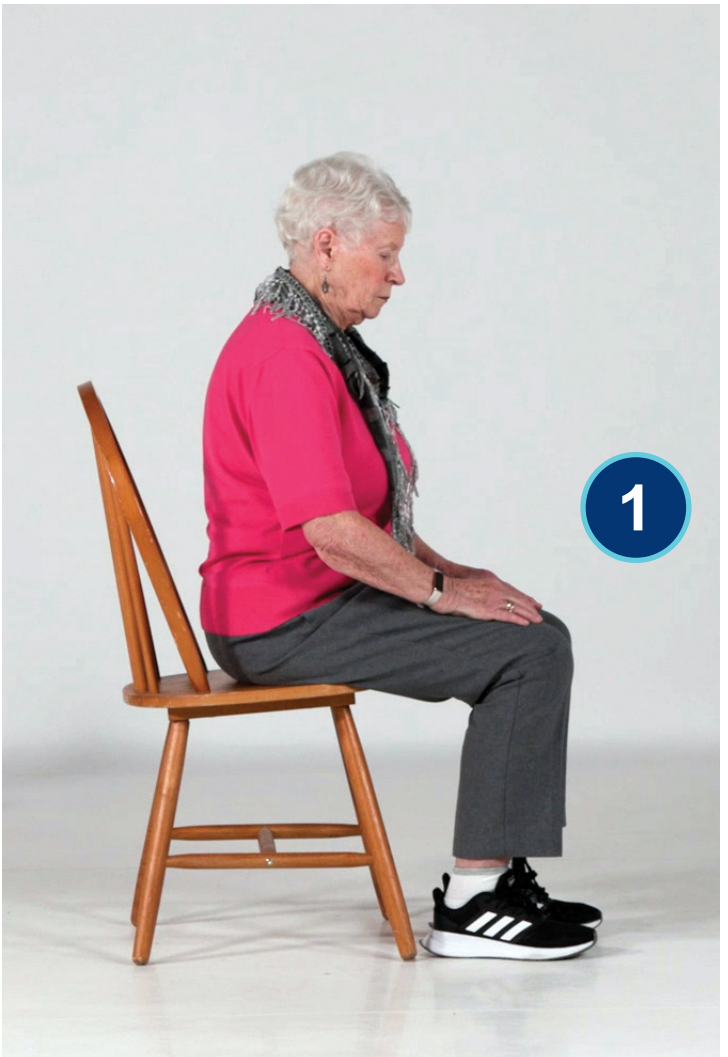
- صاف بنشینید
- هر دو دست را کشیده در مقابل خود قرار دهید، کف دستها بالا

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ برای شروع، سعی کنید بازوها را بالاتر ببرید و بازتر کنید



برای شروع، سعی کنید بازوها را بالاتر ببرید و بازتر کنید



- برای 3 ثانیه فشار دادن را ادامه دهید سپس استراحت کنید
- مراقب باشید که زمان انجام دادن این فعالیت‌ها، نفس بگیرید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

- صاف بنشینید
- هر دو پا را محکم به کف فشار دهید، طوری که انگار قرار است روی پا بایستید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید پاهای خود را به اندازه کافی به سمت پایین فشار دهید تا بدن خود را از روی صندلی بلند کنید



- یک قدم به سمت پهلو بردارید، مثل اینکه از گودال رد می‌شوید
- پای خود را محکم روی زمین فشار دهید



صاف بنشینید



- این کار را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



به موقعیت قبلی برگردید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید. ◀
- سعی کنید سریعتر قدم بردارید ◀
- سعی کنید به سمت جلو، پهلو و عقب قدم بگذارید، مثل اینکه تپ (dancing tap) می‌رقصید ◀



سعی کنید به سمت جلو، پهلو و عقب قدم بگذارید، مثل اینکه تپ (dancing tap) می‌رقصید



- به آرامی یک زانو را صاف کرده، پای خود را از روی کف زمین بلند کنید
- پنجه پا را به سمت خود نزدیک کنید
- سعی کنید به عقب خم نشوید



- صاف بنشینید
- سعی کنید از پشتی و کناره‌های صندلی دورتر بنشینید



- پایتان را مجدداً روی کف زمین قرار دهید
- این را با پای دیگر هم تکرار کنید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



برای چالش

- سعی کنید پای خود را بالا نگه دارید تا با پنجه‌های پا، 3 دایره در هوا بکشید

سعی کنید پای خود را بالا نگه دارید تا با پنجه‌های پا، 3 دایره در هوا بکشید



- از میز فاصله بگیر و بازوهایتان را صاف کنید
- پشت خود را صاف و شانه‌ها را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

- صاف بنشینید و یک میز محکم پیش روی‌تان داشته باشید
- هر دو دست‌ها را با بازوهای صاف روی میز بگذارید
- دست‌هایتان را خم کنید تا قفس سینه‌تان را نزدیک میز بیاورید

برای یک چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید این را آهسته‌تر انجام دهید

■ مراحل بعدی

اگر توانستید تمام فعالیت‌های مرحله 1 را کامل کنید و توانستید به مدت 30 ثانیه همراه یا بدون پشتیبانی بایستید، می‌توانید به مرحله 2 بروید. فعالیت‌های مرحله 2 به صورت ایستاده در پشت میز با اتکای دست انجام می‌شوند.

برای فعالیت‌های مرحله 2 و منابع بیشتر، به وبسایت www.findingbalancebc.ca بروید.



BC INJURY research and prevention unit



Ministry of Health