Bảng Theo Dõi Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) Cấp 1 - Ngồi

Strength and Balance for Life (STABL) Tracking Sheet Level 1- Sit

Dùng bảng dưới đây để theo dõi tiến triển của quý vị. Hãy nhớ, bất cứ tiến triển nào cũng đều là tiến bộ khả quan!

Đánh dấu các hoạt động nào quý vị đã làm xong hoặc ghi ra đã làm mỗi hoạt động bao nhiêu lần.

Ngày	*1. Đi diễu hành chậm rãi*	*2. Nhấc gót chân và mũi chân*	*3. Với tay và chèo*	*4. Chuẩn bị đứng dậy*	*5. Bước sang một bên*	*6. Duỗi thẳng chân và giãn ra*	*7. Chống đẩy tay*

GHI CHÚ: *Quý vị cảm thấy như thế nào trong khi vận động? Quý vị cảm thấy như thế nào sau khi vận động? Có bài tập nào càng ngày càng dễ hơn không?*

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

Bảng Theo Dõi Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) Cấp 2 - Đứng

Strength and Balance for Life (STABL) Tracking Sheet Level 2- Stand

Dùng bảng dưới đây để theo dõi tiến triển của quý vị. Hãy nhớ, bất cứ tiến triển nào cũng đều là tiến bộ khả quan!

Đánh dấu các hoạt động nào quý vị đã làm xong hoặc ghi ra đã làm mỗi hoạt động bao nhiêu lần.

Ngày	*1. Nhấc gót chân và mũi chân*	*2. Với tay và chèo*	*3. Bước ngang bước lui*	*4. Giữ thăng bằng một chân*	*5. Chống đẩy tay*	*6. Ngồi xuống đứng dậy*	*7. Duỗi bắp chân*

GHI CHÚ: *Quý vị cảm thấy như thế nào trong khi vận động? Quý vị cảm thấy như thế nào sau khi vận động? Có bài tập nào càng ngày càng dễ hơn không?*

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved

Bảng Theo Dõi Sức Mạnh và Thăng Bằng cho Cuộc Sống (STABL) Cấp 3 - Cử Động

Strength and Balance for Life (STABL) Tracking Sheet Level 3- Move

Dùng bảng dưới đây để theo dõi tiến triển của quý vị. Hãy nhớ, bất cứ tiến triển nào cũng đều là tiến bộ khả quan!

Đánh dấu các hoạt động nào quý vị đã làm xong hoặc ghi ra đã làm ỗi hoạt động bao nhiêu lần.

Ngày	*1. Đi bằng mũi chân/gót chân*	*2. Với tay và chèo*	*3. Đi theo đường thẳng*	*4. Ngồi xuống từ từ*	*5. Chống đẩy tay*	*6. Gõ chân*	*7. Bước tới gập đầu gối*

GHI CHÚ: ***Quý vị cảm thấy như thế nào trong khi vận động? Quý vị cảm thấy như thế nào sau khi vận động? Có bài tập nào càng ngày càng dễ hơn không?***

Copyright © 2024, Province of British Columbia. All rights reserved