

生活中的力量与平衡 (STABL)

级别 1 – 坐

这些活动将有助于增强您的力量和平衡能力, 并降低跌倒和受伤的风险。
要循序渐进, 直到每天都能进行这些活动。

为了确保从最适合您的级别开始, 请参阅 STABL 概述和说明手册。

如有任何疑问, 请致电不列颠哥伦比亚省健康热线 811 与运动专家交谈。

建议

准备事项

- ▶ 准备一套稳固的桌椅
- ▶ 在身边准备一个电话或警报系统以备不时之需
- ▶ 穿上舒适的衣服和防滑的闭趾/包跟鞋

停止

- ▶ 如果出现新的疼痛或疼痛加剧, 请停止活动。如果突然出现胸痛、背痛或呼吸困难, 请拨打 911。

在椅子上坐直, 开始以下所有活动:

- ▶ 双脚平放在地上
- ▶ 将头顶朝天花板方向伸直

呼吸

- ▶ 确保在整个活动期间保持均匀缓慢的呼吸

休息

- ▶ 如有需要, 可在活动间隙休息一下



1) 缓慢行走



- 保持坐直 4 到 6 秒或缓慢呼吸三次
- 端坐在椅子上, 不要靠着椅背或坐得太靠前



- 抬起一只脚, 然后抬起另一只脚, 就像是在慢慢行走一样
- 每只脚抬起 4 到 6 次



身体尽量不要向后靠

挑战性动作

- 尝试将一只脚抬起 4 到 6 秒
- 尝试摆动手臂, 就像在走路一样



尝试将一只脚抬起 4 到 6 秒



尝试摆动手臂, 就像在走路一样

2) 抬脚后跟和脚尖



1

坐直



2

- 同时抬起双脚的脚后跟, 并保持 3 秒钟
- 放下脚后跟

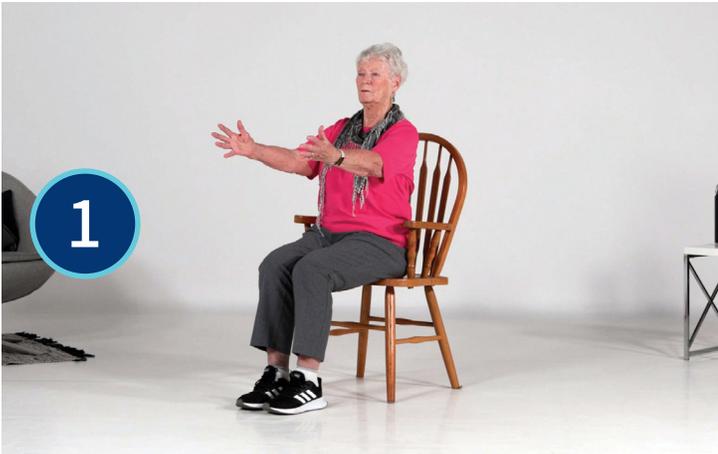


3

- 同时抬起双脚的脚尖, 并保持 3 秒钟
- 放下脚尖
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试将手放在大腿上



- 坐直
- 双臂向前伸, 掌心向上



- 将肘部向后拉, 使其保持在身体两侧
- 肩膀保持放松
- 反复做 4 到 6 次

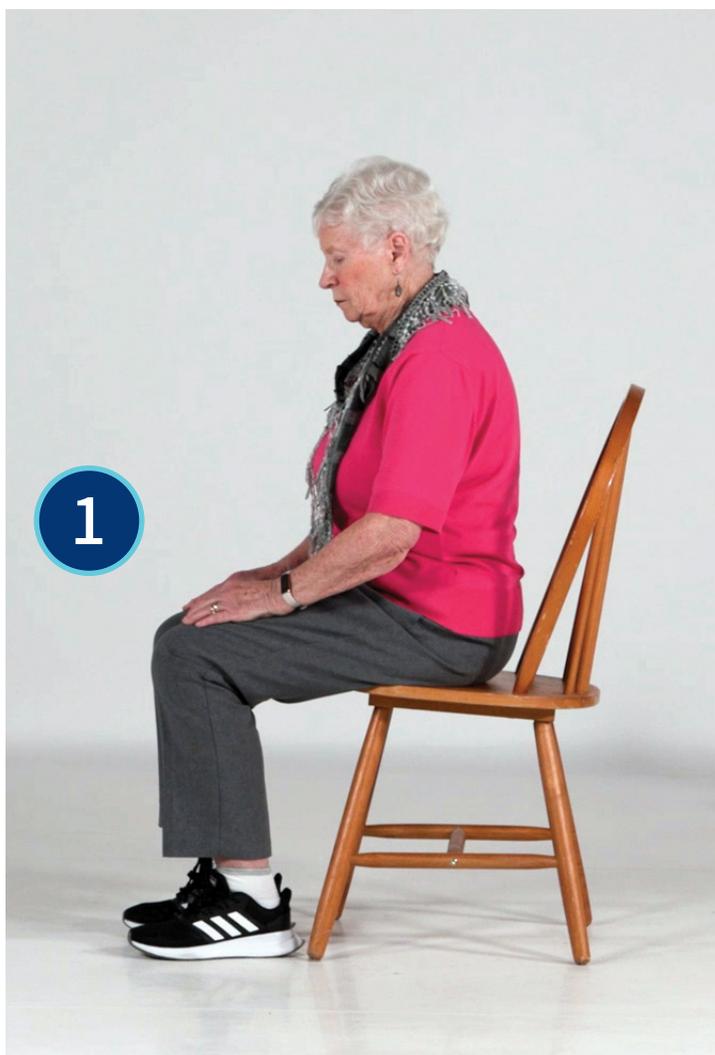
挑战性活动

- ⌚ 尝试做 8 到 12 次
- ⌚ 尝试将手臂伸得更高、张得更开



尝试将手臂伸得更高、张得更开





- 坐直
- 尝试双脚用力踩地面, 以便让身体离开椅子



- 坚持踩 3 秒钟, 然后放松
- 确保保持呼吸
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 🕒 尝试做 8 到 12 次
- 🕒 尝试双脚用力踩地面, 以便让身体离开椅子



坐直



- 一只脚向旁边跨一步, 就像要跨过水坑一样
- 让脚在地上踩稳



将脚收回



- 让另一只脚做同样的动作
- 每只脚做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试跨快一点
- 尝试向前、向旁边和向后跨步, 就像在跳踢踏舞一样



尝试向前、向旁边和向后跨步, 就像在跳踢踏舞一样



- 坐直
- 端坐在椅子上, 不要靠着椅背或坐得太靠前



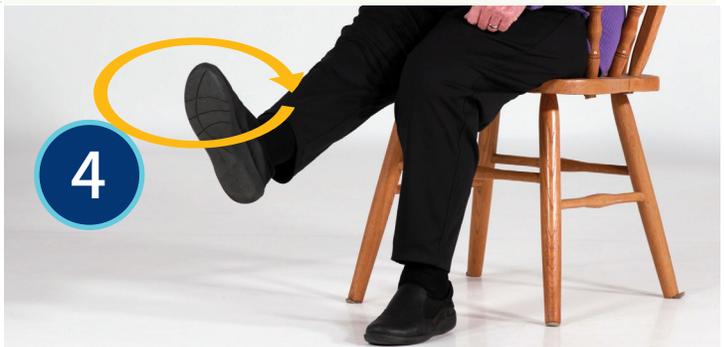
- 抬起一只脚, 让腿慢慢向前伸直
- 将脚尖往回钩
- 身体尽量不要后倾



- 将脚收回并放下
- 用另一条腿做同样的动作
- 每条腿做 4 到 6 次

挑战性活动

- 👉 每条腿尝试做 8 到 12 次
- 👉 尝试抬起脚, 用脚尖在空中画 3 圈



尝试抬起脚, 用脚尖在空中画 3 圈



- 在一张稳固的桌子前坐直
- 双手伸直放在桌子边缘
- 弯曲双臂, 胸口靠近桌子边缘

- 伸直手臂, 将身体推离桌子
- 保持背部挺直, 肩膀放松
- 做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试放慢动作

■ 后续步骤

如果您可以完成第 1 级中的所有活动, 并且能够站立 30 秒 (无论是否需要辅助支撑), 那么您就可以进入第 2 级。第 2 级活动需要站在台面前进行并以手作为支撑。

请浏览 www.findingbalancebc.ca,
获取第 2 级活动信息及更多资源。



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit