

# 生活中的力量与平衡 (STABL)

## 级别 3 – 移动

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

- ▶ 准备一个台面和一把稳固的椅子
- ▶ 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

#### 在台面前站直, 开始以下所有活动

- ▶ 双脚与肩同宽
- ▶ 将头顶朝天花板方向伸直
- ▶ 如果需要支撑, 请用一只手扶在台面上
- ▶ 如果感觉良好, 请尝试仅使用指尖来支撑

#### 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

### 停止

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



## 1) 脚尖行走和脚跟行走



### 挑战性活动

- 尝试走 8 到 12 步
- 用脚尖或脚后跟来转身
- 尝试用脚尖或脚后跟往后走几步

## 2) 划船动作



1

站在在柜台旁边, 昂首挺胸



2

双臂向前伸直, 掌心向上



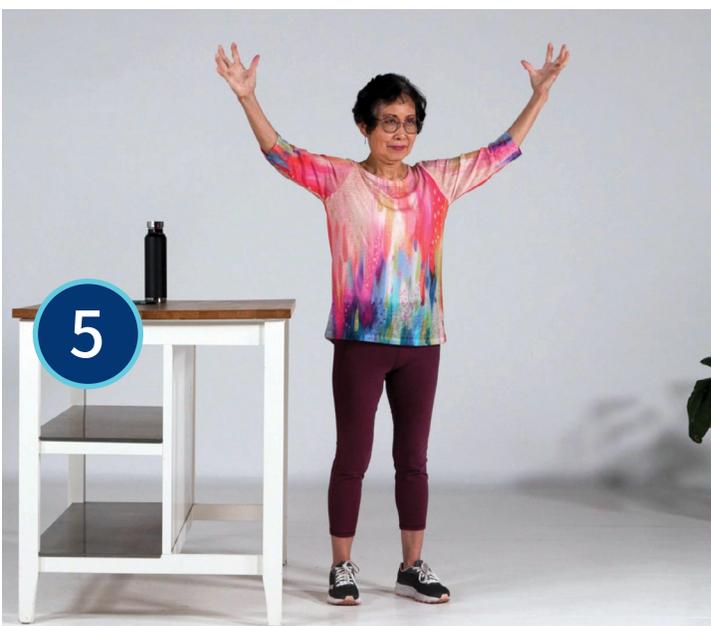
3

- 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

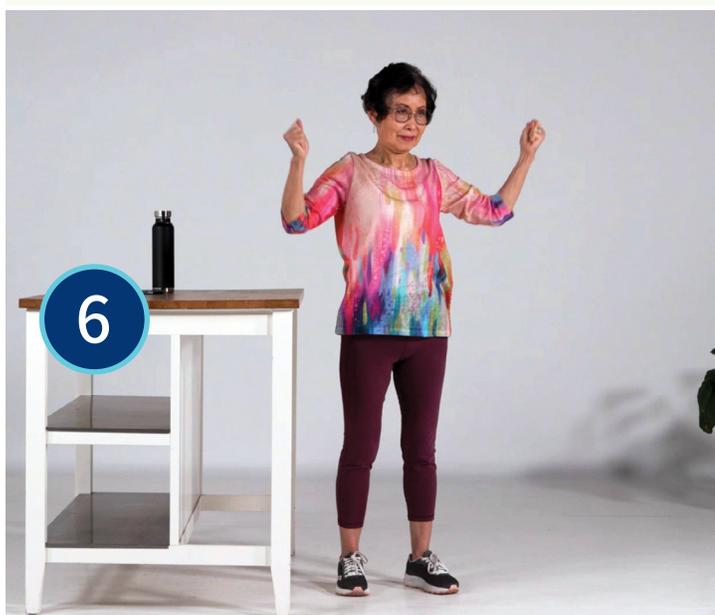


## 挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试将手臂伸得更高、张得更开
- 手臂一边做动作, 一边尝试向前走



尝试将手臂伸得更高、张得更开



### 3) 走直线



1

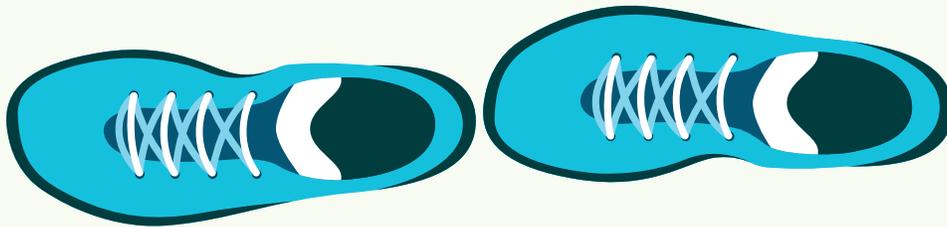
单手扶住在台面站直



2

- 沿直线慢慢向前走, 每走一步都要让脚尖碰到脚后跟
- 走 4 到 6 步

3



- 慢慢向后走直线, 每走一步都要用脚尖碰到脚后跟
- 走 4 到 6 步

#### 挑战性活动

- 尝试多走几步
- 尝试仅使用指尖来扶住台面
- 尝试每走一步都抬脚在空中停顿片刻



4

尝试每走一步都抬脚在空中停顿片刻

## 4) 缓慢坐下



- 让椅背靠墙
- 在椅子前站直



慢慢地向后坐下



- 双脚向下用力, 让自己站起来
- 保持背部挺直, 保持呼吸
- 重复做 4 到 6 次

### 挑战性活动

- ⌚ 尝试做 8 到 12 次
- ⌚ 尝试坐得更慢一点
- ⌚ 尝试在快要坐下时又站起来

### 膝盖酸痛?

- ⌚ 把毛巾或毯子叠起来垫在座位上, 以便增加高度
- ⌚ 尝试用手臂来支撑身体

## 5) 手臂轻推



- 面向墙壁站直
- 双手放在墙上, 与肩同高, 手臂伸直



弯曲双臂, 让胸口靠近墙壁



- 推离墙壁并伸直手臂
- 重复做 4 到 6 次

### 挑战性活动

- 🕒 尝试做 8 到 12 次
- 🕒 尝试放慢速度

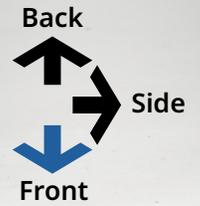


1

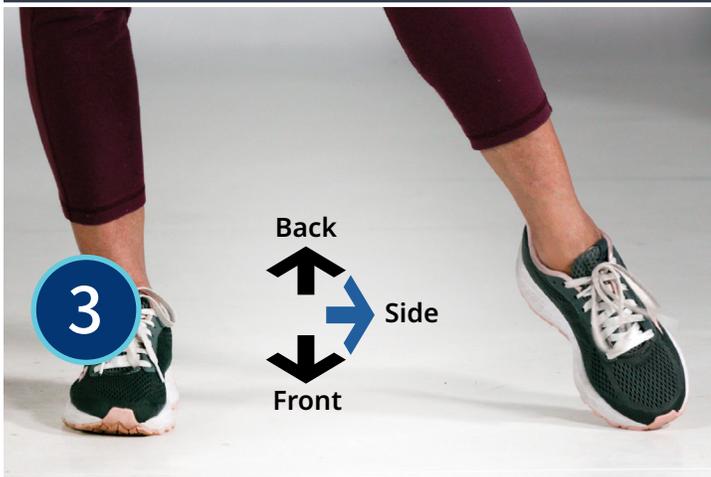
在台面旁边站直，一只手扶在台面上



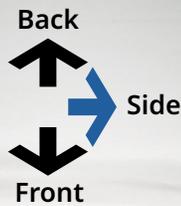
2



- 用一只脚的脚尖在身体前方点一下地，然后再在侧面和后面点一下地
- 将脚收回



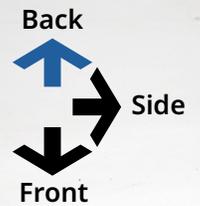
3



- 转身并换另一条腿做同样的动作
- 每条腿做 4 到 6 次



4



## 挑战性活动

- ⌚ 尝试动作更快一点
- ⌚ 尝试以不同的顺序(侧面、前面、背面)来点脚
- ⌚ 尝试仅使用指尖扶住台面



双手扶在台面上, 站直



一只脚向旁边跨一步, 膝盖略微弯曲



收脚并恢复起始位置



- 换一只脚在另一侧做同样的动作
- 每侧做 4 到 6 次

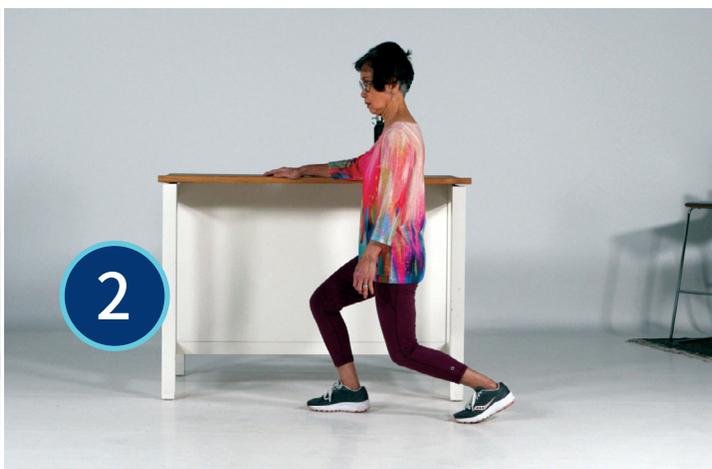
### 挑战性活动

- ⊕ 尝试做 8 到 12 次
- ⊕ 膝盖弯曲时尝试停顿并保持 3 秒钟
- ⊕ 尝试仅用指尖或单手来扶住台面



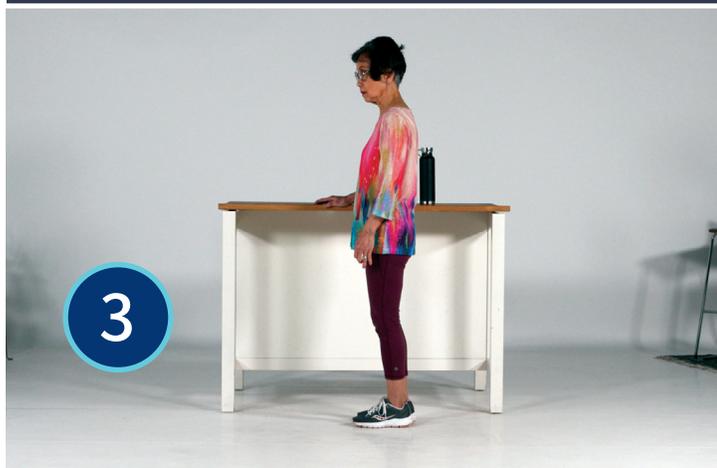
1

身体转向一侧, 将一只手扶在台面上



2

- 一只脚向后跨一步, 确保脚尖指向前方
- 双膝略微弯曲



3

收脚并恢复起始位置



4

- 换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
- 膝盖弯曲时尝试停顿并保持 3 秒钟
- 尝试仅用指尖或单手来扶住台面

## ■ 后续步骤

如果您对 STABL 各个级别的活动感到满意, 接下来也可以尝试专门锻炼力量和平衡, 或预防跌倒的健身课程。请致电当地的娱乐、社区或老年人中心, 或者查看它们的网站。

请浏览 [www.findingbalancebc.ca](http://www.findingbalancebc.ca),  
了解更多信息和资源。



Ministry of  
Health

**BC INJURY** research and  
prevention unit