



# 生活中的力量与平衡 (STABL)

## 跟踪表级别 2 - 站

使用以下表格来跟踪您的进度。请记住, 任何进步都是好事情!

检查您完成了哪些活动, 或写下您每次练习的次数。



日期	1. 抬脚后跟和脚尖	2. 单手划船	3. 侧跨后退步	4. 单腿平衡	5. 手臂轻推	6. 坐立变换	7. 小腿拉伸

注: 在活动中您感觉如何? 活动结束后又您感觉如何? 感觉任何练习变得更轻松了吗?

# 生活中的力量与平衡 (STABL)

## 跟踪表级别 3 - 站

使用以下表格来跟踪您的进度。请记住,任何进步都是好事情!

检查您完成了哪些活动,或写下您每次练习的次数。



日期	1. 脚尖行走和脚跟行走	2. 划船动作	3. 走直线	4. 缓慢坐下	5. 手臂轻推	6. 点脚	7. 半弓步

注: 在活动中您感觉如何? 活动结束后又您感觉如何? 感觉任何练习变得更轻松了吗?