

生活中的力量与平衡 (STABL)

级别 2 – 站

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

站直身体并用双手扶在台面上, 开始做以下所有活动:

- 双脚与肩同宽
- 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

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) 抬脚后跟和脚尖



1

身体站直, 双手扶在台面上



2

- 让双脚的脚后跟离地, 并保持 3 秒钟
- 把脚后跟放回地面
- 反复做 4 到 6 次



3

- 将一只脚的脚尖抬离地面, 并保持 3 秒钟
- 放下脚尖



4

- 换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
- ⊗ 尝试保持更长时间
- ⊗ 尝试仅使用指尖或单手支撑身体



5



- 身体站直, 单手扶在台面上
- 另一只手向前伸直, 掌心向上



- 将肘部向后拉, 使其保持在身体侧边
- 肩膀保持放松
- 换另一只手做同样的动作
- 每手臂做 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
- ⌚ 尝试仅使用指尖来支撑身体



尝试仅使用指尖来支撑身体



3) 侧跨后退步



站直身体, 双手扶在台面上



- 一只脚向旁边跨一步, 就像要跨过水坑一样
- 双脚在地上踩稳



将脚收回



- 将脚向身后跨一步并踩稳
- 将脚收回
- 换另一只脚做同样的动作
- 每只脚反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试跨快一些, 就像在跳舞一样
- 尝试仅使用指尖或单手来支撑身体



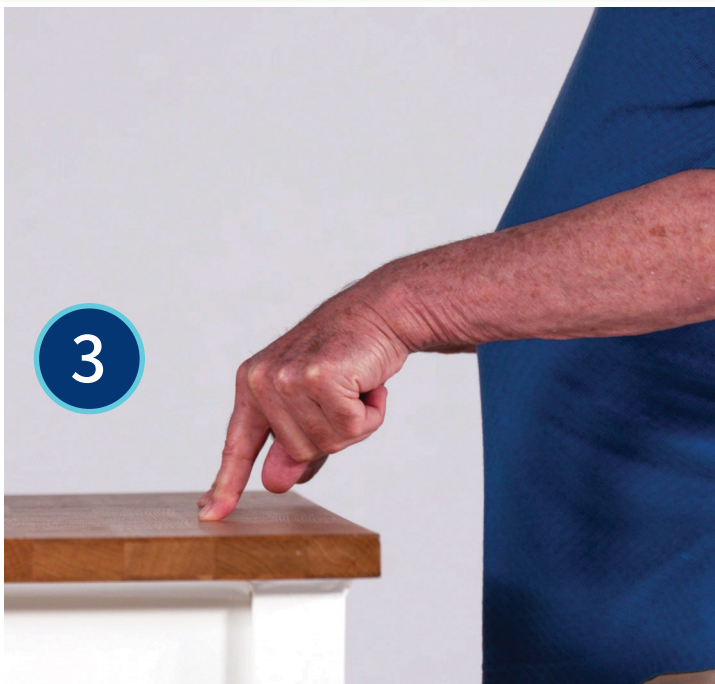
- 站直身体, 双手扶在台面上
- 弯曲一边膝盖, 让脚向身后抬起
- 保持 4 至 6 秒或缓慢呼吸 3 次
- 换另一只脚保持身体平衡

挑战性活动

- 尝试保持平衡更长时间
- 尝试仅使用指尖或单手来支撑身体



尝试仅使用指尖或单手来支撑身体



5) 手臂轻推

方法 1 - 带扶手的椅子



1

- 在椅子上坐直, 双脚平放在地上
- 双手放在椅子扶手上



2

- 手向下压, 尝试伸直手臂
- 肩膀保持放松

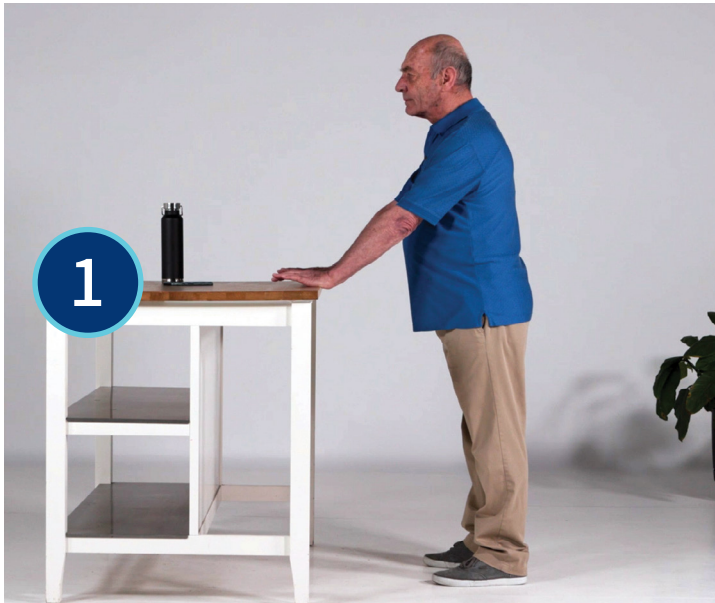


3

- 放低身体并坐回椅子上
- 反复做 4 到 6 次

如果没有带扶手的椅子, 请改为
使用台面 →

5) 手臂轻推 方法 2 - 台面



- 面向台面站直
- 双手放在台面上, 伸直双臂



- 弯曲双臂, 让胸口靠近台面
- 双手推离台面并伸直手臂



- 保持背部挺直, 肩膀放松
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 尝试做 8 到 12 次
- 尝试放慢速度



在椅子上坐直, 双脚平放在地上



身体前倾, 背部挺直



- 双脚向下用力, 让自己站起来
- 慢慢地向后坐下来
- 确保过程中保持呼吸
- 反复做 4 到 6 次

挑战性活动

- 🕒 尝试做 8 到 12 次
- 🕒 尝试慢慢坐下

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



- 一只脚向身后跨一步
- 确保脚尖朝向前方
- 保持 4 至 6 秒或缓慢呼吸 3 次



- 稍微弯曲后腿膝盖, 让拉伸感转移到腿下部
- 保持 4 至 6 秒或缓慢呼吸 3 次
- 换另一只腿做同样的动作

挑战性活动

- 尝试保持更长时间
- 尝试仅用指尖或单手来支撑

■ 后续步骤

如果您不用扶住台面就能完成第 2 级中的所有活动，那么您就可以进入第 3 级。第 3 级更具挑战性，包括站立和移动活动。

请浏览 www.findingbalancebc.ca，
获取第 3 级活动信息及更多资源。



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit