

قدرت و تعادل برای زندگی (STABL)

مرحله 3 — حرکت

این فعالیت ها به بهبود قدرت و تعادل شما کمک می کند و خطر افتادن و آسیب دیدن را کاهش می دهد.
کم کم شروع کنید و بعداً هر روز این فعالیت ها را انجام دهید.
برای اطمینان از انتخاب مرحله درست برای خود، به بروشور مرور کلی و دستورالعمل های STABL مراجعه کنید.
اگر سوالی دارید، با متخصص ورزش HealthLink BC به شماره 811 تماس بگیرید.

توصیه

آماده شدن

- شما به یک میز و یک صندلی مستحکم نیاز دارید
- یک تلفن یا سیستم هشدار در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز درخواست کمک کنید
- لباس راحت و کفش های پنجه/پاشنه پوشیده با کف غیر لغزنده بپوشید

تمام فعالیت ها را با صاف ایستادن در کنار میز شروع کنید

- فاصله پاها از هم به اندازه شانه ها باشد
- دست های خود را بالای سر خود به سمت سقف بکشید
- اگر نیاز به تکیه دارید، یک دست خود را روی میز بگذارید
- اگر این تمرین برای شما راحت تر بود، سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید

نفس کشیدن

- حتماً باید که در طول تمام فعالیت ها، نفس های آهسته و خوبی بگیرید

استراحت

- در صورت نیاز بین فعالیت ها استراحت کنید

توقف کردن

- اگر دچار درد جدید یا بیشتری شدید، توقف کنید.
- اگر ناگهانی درد قفس سینه یا پشت داشتید و یا نتوانستید نفس بکشید، با 911 تماس بگیرید.



1) راه رفتن با پنجه پا و راه رفتن با پاشنه پا



برای چالش

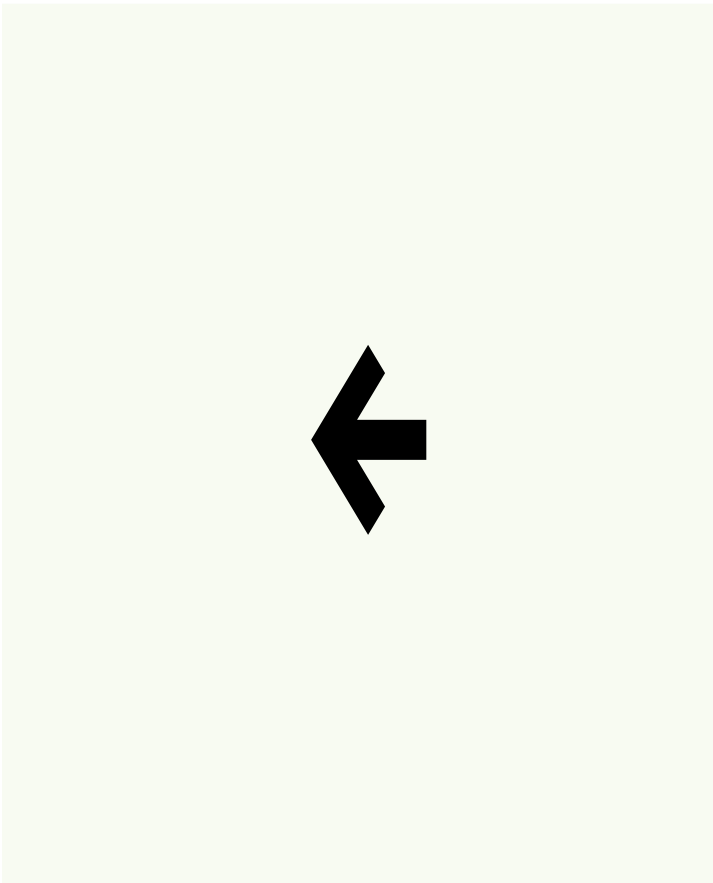
- 8 تا 12 قدم بردارید
- روی پنجه یا پاشنه پا بمانید و بچرخید
- سعی کنید روی انگشتان پا یا پاشنه پا چند قدم به عقب بردارید



هر دو دست را به جلوی خود دراز کنید، کف دست ها رو به بالا باشد



کنار کانتر بایستید



- آرنج ها را به سمت عقب بکشید و آنها را در کنار خود نگه دارید
- شانه های خود را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



سعی کنید در حین کشیدن و پارو زدن به جلو راه بروید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید
- برای شروع سعی کنید دستانتان را بلندتر و بازتر به جلو دراز کنید
- سعی کنید در حین کشیدن و پارو زدن به جلو راه بروید

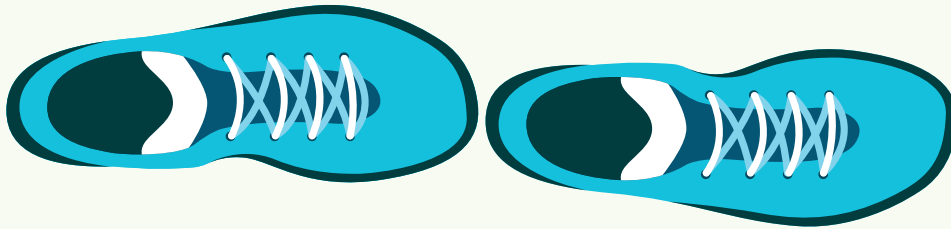




- به آرامی در یک خط به جلو راه بروید، با هر گام پاشنه پا را به پنجه پا تماس بدهید
- 4 تا 6 قدم بردارید



صاف بایستید و یک دست را روی میز بگذارید



- به آرامی در یک خط به سمت عقب راه بروید، با هر قدم پنجه پا را به پاشنه پا تماس بدهید
- 4 تا 6 قدم بردارید



سعی کنید با هر بار بلند شدن پا مکث کنید

برای چالش

- ◀ سعی کنید قدم‌های بیشتری بردارید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید
- ◀ سعی کنید با هر بار بلند شدن پا مکث کنید



2

به آرامی باسن خود را به عقب و پایین بیاورید تا بنشینید



1

- پشتی صندلی را به دیوار تکیه دهید
- جلوی صندلی صاف بایستید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید آهسته تر بنشینید
- ◀ سعی کنید تقریباً تا آخرین حد پایین بیایید
- ◀ و سپس به سمت بالا بایستید

آیا زانو درد دارید؟

- ◀ حوله یا پتوهای تا شده را روی صندلی قرار دهید تا صندلی را بلندتر کنید
- ◀ می توانید از بازوهای خود برای کمک استفاده نمایید



3

- هر دو پا را فشار دهید تا بایستید
- پشت خود را صاف نگه دارید، به نفس کشیدن ادامه دهید
- 4 تا 6 بار تکرار کنید



2

دست های خود را خم کنید تا قفسه سینه خود را به سمت دیوار نزدیک بیاورید



1

- رو به دیوار صاف بایستید
- هر دو دست را با بازوهای صاف روی دیوار در ارتفاع شانه قرار دهید

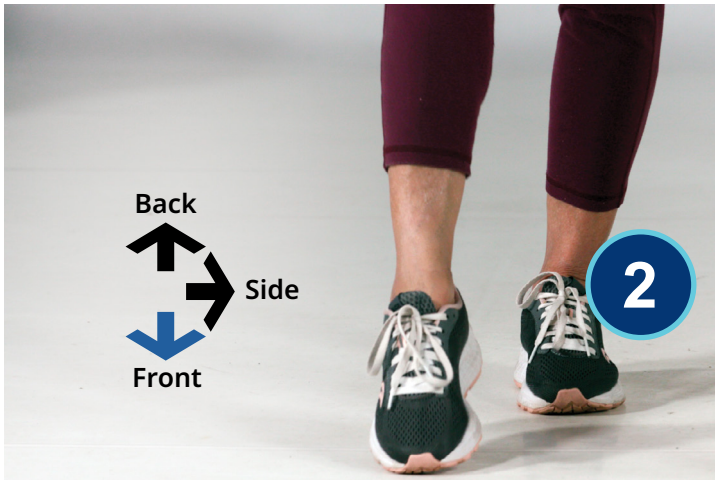


3

- از دیوار فاصله بگیرید و بازوهای خود را صاف کنید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

برای چالش

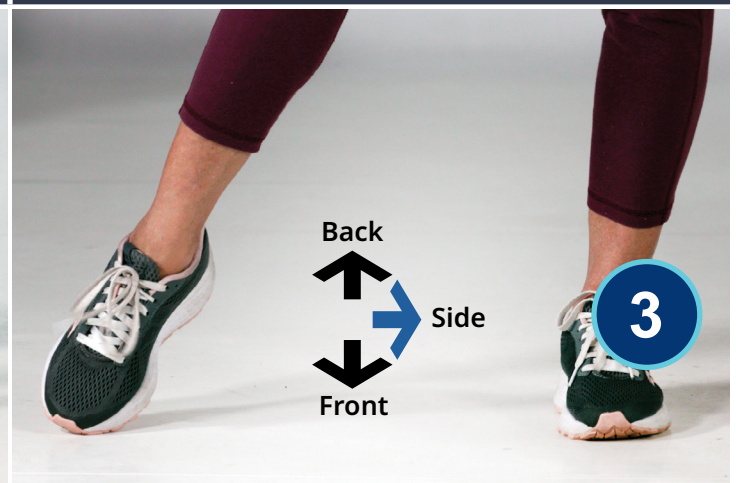
8 تا 12 بار انجام دهید
سعی کنید این تمرین را آهسته تر انجام دهید



- با انگشت پای خود با زمین به طرف جلو، سپس به پهلو و سپس به پشت ضربه بزنید
- پای خود را به موقعیت اول آن بیاورید



- صاف کنار میز بایستید و یک دست را روی میز بگذارید



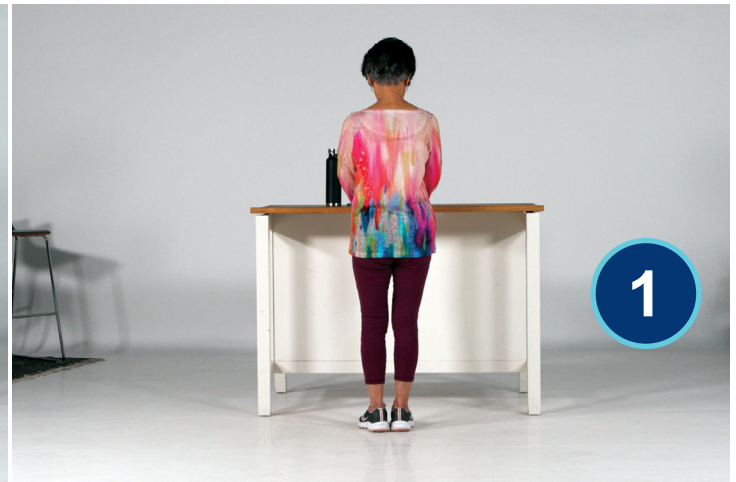
- بچرخید و این را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید

برای چالش

- ◀ میتوانید سریعتر این حرکت را انجام دهید
- ◀ به ترتیب های متفاوت با پای خود زمین را لمس نمایید (کنار، جلو، عقب)
- ◀ میتوانید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید



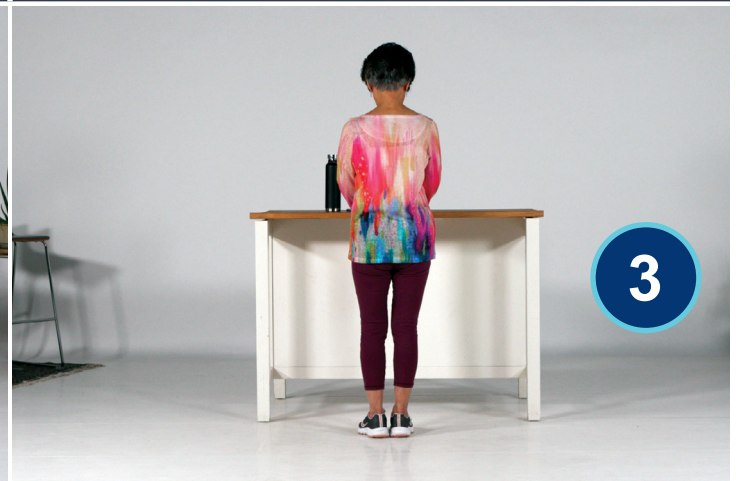
یک قدم به پهلو رفته و زانوی خود را کمی خم کنید



صاف بایستید و هر دو دست را روی میز قرار دهید



- این را با طرف دیگر هم تکرار کنید
- این را 4 تا 6 بار در هر دو پا انجام دهید



پای خود را دوباره به حالت اول بازگردانید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید زمانی که زانوهایتان خم شده‌اند به مدت 3 ثانیه مکث کنید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای تکیه استفاده کنید



- یک پای خود را عقب بگذارید، مطمئن شوید که انگشتان پا به سمت جلو باشند
- هر دو زانو را کمی خم کنید



به پهلو بچرخید، یک دست را روی میز بگذارید



- این را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



محکم پای عقب خود را کش دهید تا به حالت اول بازگردد

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید زمانی که زانوهایتان خم شده‌اند به مدت 3 ثانیه مکث کنید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای تکیه استفاده کنید

مراحل بعدی

هرگاه که با فعالیت های STABL در تمام سطوح احساس راحتی کردید، ممکن است بخواهید یک کلاس ورزشی برای صحت و تناسب را آزمایش کنید که بر قدرت و تعادل یا پیشگیری از افتادن تمرکز دارد. وب سایت تفریحی محلی خود را چک کرده، با انجمن یا مرکز سالمندان تماس بگیرید .

Go برای کسب اطلاعات و منابع بیشتر، به www.findingbalancebc.ca مراجعه کنید.

.and resources



BC INJURY research and prevention unit



Ministry of Health