

# 強健 防骨折

基於實證的推薦，  
以幫助減少骨折的風險

## 強身健體

### 挑戰平衡

每星期兩次或以上

慢慢增加練習的難度

平衡練習是指在造成自己不穩定的運動中保持穩定,您應該練習:

- 身體向前、向後,或者向兩側傾斜
- 非常規的行走或跳舞步伐,例如用腳後跟先著地,腳尖後著地的行走方式或者側身行走,或者使用敏捷梯
- 針對打亂您平衡的事情做練習,例如停止或者轉向
- 太極



太極

您應該做改善機能能力的練習,例如:

- 坐立或下蹲,以便更容易從椅子上起身
- 爬樓梯或者在台階上點腳尖



坐立



馬步深蹲

## 鍛煉身體

### 強化肌肉

每星期兩次或以上

慢慢增加練習的難度

肌肉強化練習是指運用較大的力氣,讓肌肉克服較大的阻力 -

應該要感到吃力!

您應該:

- 開始的時候用自身的體重抵抗重力,之後進展到使用彈力帶或重物作阻力
- 包括鍛煉控制脊椎和肩膀的肌肉,以改善姿態

基本肌肉強化練習計劃可以包括:

- 下蹲、跨步、彎腰練習,以改善腿部力量
- 推、拉和下壓練習,鍛煉上身和肩部肌肉,例如下拉、划船以及在檯子或地板上的掌上壓
- 平板支撐、側身平板支撐、烏狗式練習,針對腹部和背部伸肌並改善姿態



自身體重跨步



支持彎腰啞鈴划船動作



側身平板支撐

