

以下8个方法能帮助年长者 在家经常活动 Stay Active at home

少坐多动

1 在一天当中增加活动的机会

避免长时间坐着，要站起来多走动，多伸展筋骨。



2 跟着音乐跳舞

多跳舞，可以播放音乐跟着旋律跳舞



3 坐下后再起立

使用餐桌的椅子。尝试重复站起来再坐下5-10次。

用这个方法锻炼强化腿部，每天做三次。



4 烧水锻炼

利用等待水壶的水烧开的空档做抬脚跟运动。

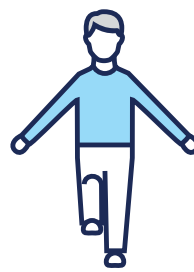
将脚跟向后抬起并放下10次。做这个运动时用手扶住桌子。



5 保持平衡1

单脚站立10秒种，练习保持平衡

用手扶着墙壁。每只脚重复3次，一天做3次。尝试每次单脚站立时都减少用手扶着墙壁的时间。



6 走楼梯

踏上楼梯的第一阶后再踏回原地，持续重复这个动作1分钟。

记得交换踏出的脚。一天做3次。



7 电视广告期间的锻炼

看电视时，利用广告时间起身原地踏步。

刚开始时每次广告期间原地踏步30秒。尝试每天都延长原地踏步的时间。

可将原地踏步与出拳打空气交替练习。



8 保持平衡2

脚跟接连脚趾站立

将一只脚的脚跟放在另一只脚的脚趾前，然后保持平衡。

如果需要支持，可以扶着墙或椅子。

可以进阶到在走廊沿着地上的隐形直线脚跟接连脚趾走路。

