

保持强健体魄

坚持身体活动

如何让身体更强健的指南。

让我们一起保持强健体魄，坚持身体活动



保持强健体魄，坚持身体活动

新冠肺炎流行病意味着世界各地的人们在家里花费的时间比以往任何时候都多。

我们更多时候长时间久坐，这对健康非常不利，许多人发现很难继续锻炼或开始一项新的锻炼项目，例如力量和平衡训练。

今年

- 您的身体活动目标是否受到影响？
- 您是否注意到自己的力量和平衡能力下降？
- 您是否正在考虑开始一种新的锻炼项目，但没有动力。

您的情况不是个例。

新南威尔士州关节炎，老年医学委员会 (COTA)，新南威尔士州与首都领地的糖尿病和国家心脏基金会联手为您提供一些简单的方法，让您在今年夏天更加活跃。

是否有一段时间没有运动没关系，重要的是要做出决定并迈出第一步。

若您准备好迈出下一步，我们将为您提供帮助。

加入当地的步行队是一个锻炼的好机会。

肌肉锻炼很重要 - 尝试每周锻炼两次。



为什么要活动身体很重要

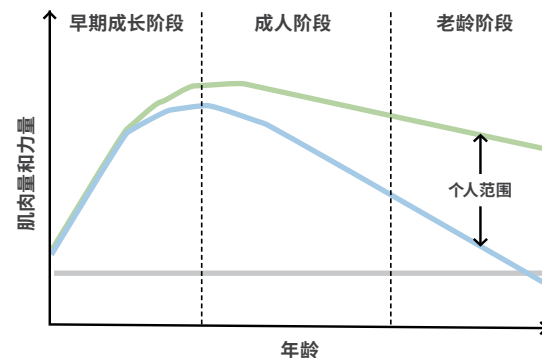
我们都知道保持运动有益于我们的健康和福祉，但是您知道力量训练对身心有很多积极的好处吗？

力量训练的好处包括：

- 增加肌肉的质量和力量
- 提高胰岛素敏感性
- 改善关节健康
- 改善认知功能并减少焦虑和抑郁
- 提高您的移动方式的平衡感和信心
- 改善协调并减少跌倒和其他受伤的风险
- 增加脑功能并学习能力

开始锻炼身体可以很简单，还会很有趣。

加入当地的心脏基金会步行小组是一个让您活动起来，享受新鲜空气，结识新朋友并增进健康的很好的机会。



该图显示，保持肌肉量和力量有助于老龄阶段生活的独立性。

- 定期进行力量锻炼的人。
- 不进行常规力量训练的人。
- 生活质量下降，绊倒，摔倒，骨折导致残疾的可能性增加。

入门非常简单

1

多动少坐

长时间就坐时，加入几个休息活动间歇，可以为您的健康带来重大好处。这很简单，只要确保您每小时站起来并步行3-4分钟即可。

2

找到30个（或10个）

建议成年人在大多数日子里至少进行30分钟的身体活动。如果一次性30分钟强度太大，那么一天中分三次10分钟的活动可获得同等效果。

一天内寻找更多的活动机会。

如果您当前不进行任何身体活动，一开始活动则即可受益。您可以慢慢开始，并逐渐增加您的活动量。

3

添加一些力量训练，

因为随着年龄的增长，肌肉力量会下降。但是，好消息是，我们可以通过做一些简单的肌肉增强锻炼来减慢甚至扭转这种情况。每周两次或更多次进行肌肉增强锻炼会有所不同。



锻炼方式根据个人情况而不同。如果您有任何疑问，请与医疗保健专业人员讨论适合您的运动类型。

经过认证的锻炼专家可以帮助您制定适合自己需要的锻炼计划。

在家尝试的简单练习

坐站练习

坐在椅子上，站起来，再坐下，这个动作我们很熟悉，每天都有在做。此锻炼可通过增强我们站立和行走所使用的肌肉来帮助增强腿部力量和平衡。

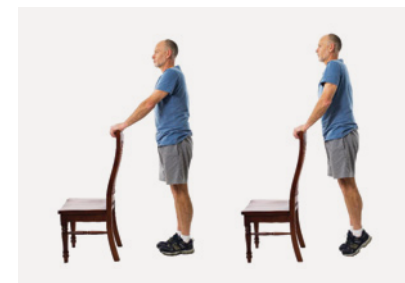
重复8 - 10次



抬高脚跟

脚踝和小腿的力量对于保持平衡很重要。用椅子作为支撑，站立，并缓慢抬起脚跟，直到站立在脚掌上为止。保持几秒钟，然后脚跟慢慢回到原位。

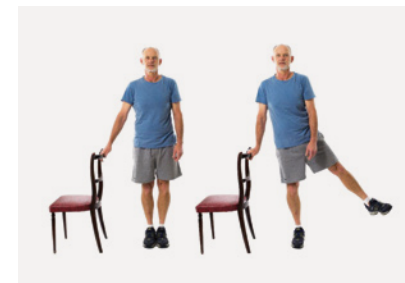
重复8 - 10次



侧面抬腿

侧面抬腿可以帮助您保持平衡和稳定性。使用椅子或墙壁作为支撑，单腿站立，将另一条腿向侧面慢慢抬高，并保持腿伸直，然后慢慢地回到原位。

每边重复8 - 10次



我们可以为您提供帮助

如果您准备好身体活动，我们将帮助您找到适合的活动，助您保持强健体魄，坚持活动。

力量训练可帮助关节保持弹性，并减轻关节炎症状。



延长寿命强壮体魄计划

COTA的“力量与平衡”计划（延长寿命，强健体魄）旨在帮助50岁以上的人们改善自己的力量，移动性和平衡能力。制定了量身定制的锻炼计划后，您将加入一个有趣而友善的小组，在这里，您可以与训练有素的锻炼专业人员一起朝着自己的个人目标努力。

了解更多信息：

访问：cotansw.com.au/programs

心脏基金会的步行活动

定期散步是我们改善健康状况的最简单方法之一，而且在小组中散步也具有社会效益。心脏基金会的步行活动（Heart Foundation Walking）是澳大利亚最大的免费步行网络，我们可以帮助您入门。

了解更多信息：

访问：walking.heartfoundation.org.au

新南威尔士州关节炎力量与平衡

新南威尔士州关节炎力量与平衡计划旨在帮助患有有关节炎和其他肌肉骨骼疾病的患者。

此社交计划旨在增强力量，管理疼痛，保持和改善活动能力并支持健康平衡。

了解更多信息：

访问：arthritisnsw.org.au

Beat It程序

节拍这是一个为期八周的体育锻炼和生活方式计划，其中包括中等强度的有氧运动，基于力量和平衡的运动以及关于健康生活的教育课程。无论您以前锻炼过还是需要帮助，Beat It都将帮助您迈向更健康，更积极的生活。

了解更多信息：

访问：diabetesnsw.com.au/education-events/



保持强健体魄

坚持身体活动

我们为您提供帮助

更长寿更长寿计划

要了解更多信息，请访问：cotansw.com.au 或致电：02 9286 3860

步行心脏基金会

要了解更多信息，请访问：walking.heartfoundation.org.au 或致电：13 11 12

新南威尔士州关节炎力量与平衡

要了解更多信息，请访问：arthritisnsw.org.au 或致电：02 9837 3300

Beat It 程序

要了解更多信息，请访问：diabetesnsw.com.au 或致电：1300 342 238

 当您**需要传译员时，请拨电话 1314 50

我们一起保持强健体魄，坚持身体活动