

通过锻炼降低摔跤或骨折风险

力量训练 至少2天/每周

- ▶ 锻炼腿部、手臂、胸部、双肩和腰背部
- ▶ 利用体重抵抗重力、弹力带或者重物*
- ▶ 每项锻炼重复8 - 12次



尝试从以下途径开始:

- YMCA/社区中心的健身班
- 向某位物理治疗师/运动学专家咨询
- 与Osteoporosis Canada联络

坐姿划船



平衡锻炼 每日

- ▶ Tai Chi、舞蹈、用脚尖或者脚跟走路
- ▶ 站在一个稳固的椅子、台子或者墙壁旁边，尝试（从易到难）：
站立时，将体重从脚跟转移到脚尖；双脚一前一后站立；
单腿站立；在假象的一条线上行走

双脚一前一后站立



单腿站立



姿势意识 每日

- ▶ 轻轻内缩下巴，并微微挺胸
- ▶ 将锁骨想象为两个翅膀 - 微微展开您的“翅膀”，但不要将双肩向后移动。

正确



不正确



有氧运动 至少150分钟/每周

- ▶ 中度或者剧烈运动* 至少10分钟
- ▶ 您应该感到心跳加快，呼吸更加困难
- ▶ 运动时可以讲话，但不要唱歌

实例:

- 快走
- 跳舞
- 慢跑
- 有氧运动健身班

*如果您发生过脊柱骨折，请在使用重物之前，向物理治疗师/运动学专家咨询，并选择中度而不是剧烈的有氧运动。

有问题吗？需要免费的有氧运动小册子吗？请联络Osteoporosis Canada：英语1 800 463 6842 /

法语 1 800 977 1778 或访问 www.osteoporosis.ca

查找一位接受过Bone Fit™ 培训的教练：英语 1 800 463 6842 / 法语 1 800 977 1778 或访问 www.bonefit.ca

力量训练（更多实例） 至少2天/每周

其它训练包括：

- ▶ 垂直向上拉伸
- ▶ 登上台阶



什么是脊椎保护策略？

脊椎保护策略有助于“保护”脊椎免受损伤。当我们快速或反复向前弯曲或者扭动脊椎时，或者当我们举起重物，向前弯腰（例如系鞋带）或者躯干向侧面大幅度扭动时，有可能会发生脊椎损伤。当手里有重物（例如拿着很重的食品，或者抱着孩童）时，弯腰或者扭动身体也有损伤脊椎的风险。

脊椎保护策略：

- ▶ 让您的臀部和膝关节弯曲，而不是脊椎弯曲
- ▶ 使整个身体弯曲，而不是扭转您的脊椎



想了解更多信息吗？

Osteoporosis Canada 已经开发了一些工具，帮助您通过锻炼降低骨折的风险！

- ▶ 下载免费小册子、一页总结和其它工具
- ▶ 观看有关锻炼、平衡训练和安全有氧运动的视频
- ▶ 观看专业研究人员的网络广播节目

<http://www.osteoporosis.ca/osteoporosis-and-you/too-fit-to-fracture/>

不能上网？没问题！只需拨打以下热线电话，即可预订免费小册子。

我们无意用这个指南中包括的信息代替健康专家的建议。对于哪些是最适合于您的锻炼方式，请向您的医疗保健提供者或者物理治疗师咨询。

有问题吗？需要免费的有氧运动小册子吗？请联络Osteoporosis Canada：英语1 800 463 6842 /

法语 1 800 977 1778 或访问 www.osteoporosis.ca

查找一位接受过Bone Fit™ 培训的教练：英语 1 800 463 6842 / 法语 1 800 977 1778 或访问 www.bonefit.ca