

通過鍛煉降低摔跤或骨折風險

力量訓練 至少2天/每周

- ▶ 鍛煉腿部、手臂、胸部、雙肩和腰背部
- ▶ 利用體重抵抗重力、彈力帶或者重物*
- ▶ 每項鍛煉重複8 - 12次



嘗試從以下途徑開始：

- YMCA/社區中心的健身班
- 向某位物理治療師/運動學專家諮詢
- 與Osteoporosis Canada聯絡

坐姿划船



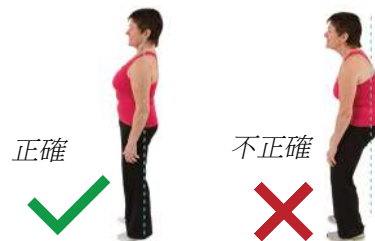
平衡鍛煉 每日

- ▶ Tai Chi、舞蹈、用脚尖或者脚跟走路
- ▶ 站在一個穩固的椅子、檯子或者牆壁旁邊，嘗試（從易到難）：
站立時，將體重從腳跟轉移到腳尖；雙腳一前一後站立；
單腿站立；在假像的一條綫上行走



姿勢意識 每日

- ▶ 輕輕內縮下巴，并微微挺胸
- ▶ 將鎖骨想像為兩個翅膀 - 微微展開您的“翅膀”，但不要將雙肩向後移動。



有氧運動 至少150分鐘/每周

- ▶ 中度或者劇烈運動*至少10分鐘*
- ▶ 您應該感到心跳加快，呼吸更加困難
- ▶ 運動時可以講話，但不要唱歌

實例：

- 快走
- 跳舞
- 慢跑
- 有氧運動健身班

*如果您發生過脊柱骨折，請在使用重物之前，向物理治療師/運動學專家諮詢，并選擇中度而不是劇烈的有氧運動。

有問題嗎？需要免費的有氧運動小冊子嗎？請聯絡Osteoporosis Canada：英文1 800 463 6842 /

法文 1 800 977 1778 或訪問 www.osteoporosis.ca

查找一位接受過Bone Fit™ 培訓的教練：英文 1 800 463 6842 / 法文 1 800 977 1778 或訪問 www.bonefit.ca

力量訓練（更多實例）至少2天/每周

其它訓練包括：

- ▶ 垂直向上拉伸
- ▶ 登上臺階



什麼是脊椎保護策略？

脊椎保護策略有助於“保護”脊椎免受損傷。當我們快速或反復向前彎曲或者扭動脊椎時，或者當我們舉起重物，向前彎腰（例如系鞋帶）或者軀幹向側面大幅度扭動時，有可能會發生脊椎損傷。當手裏有重物（例如拿著很重的食品，或者抱著孩童）時，彎腰或者扭動身體也有損傷脊椎的風險。

脊椎保護策略：

- ▶ 讓您的臀部和膝關節彎曲，而不是脊椎彎曲
- ▶ 使整個身體彎曲，而不是扭轉您的脊椎



想瞭解更多信息嗎？

Osteoporosis Canada 已經開發了一些工具，幫助您通過鍛煉降低骨折的風險！

- ▶ 下載免費小冊子、一頁總結以及其它一些工具
- ▶ 觀看有關鍛煉、平衡訓練和安全有氧運動的視頻
- ▶ 觀看專業研究人員的網絡廣播節目

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

不能上網？沒問題！只需撥打以下熱線電話，即可預訂免費小冊子。

我們無意用這個指南中包括的信息代替健康專家的建議。對於哪些是最適合于您的鍛煉方式，請向您的醫療保健提供者或者物理治療師諮詢。

有問題嗎？需要免費的有氧運動小冊子嗎？請聯絡Osteoporosis Canada：英文1 800 463 6842 /

法文 1 800 977 1778 或訪問 www.osteoporosis.ca

查找一位接受過Bone Fit™ 培訓的教練：英文 1 800 463 6842 / 法文 1 800 977 1778 或訪問 www.bonefit.ca