



成年人的力量運動 多做有助預防骨質疏鬆症

- 在進行力量運動計劃前，應請示醫生，尤其是骨質疏鬆症的病患者，因為你們可能需要特別設計的運動系列
- 按照自己的體力調整進度，有需要時便停下來
- 切勿急促，按步就班，循序漸進地提升運動量。如做舉重運動，由輕量開始
- 留意身體的反應

假如你有骨質疏鬆症，應避免做以下的動作：

- 向前彎腰
- 雙手舉高拿重物
- 扭腰時只轉動上身
- 衝擊性高的動作如彈跳

熱身運動

原地踏步或步操

力量運動

1. 推牆運動

- 稍離牆，面壁站立
- 雙手於肩膊般高處按在牆上
- 手肘稍微彎曲，令身體傾向牆壁，盡可能保持背部挺直
- 慢慢伸直雙臂將身體推離牆，回到直立的姿勢。重複動作

2. 划艇運動

- 站立，雙腳分開約肩膊闊度
- 雙手伸直提高與肩膊齊
- 手肘向後彎，手臂往後縮，挺直上背部，同時將兩邊的肩胛骨拉近。重複動作

3. 提腳跟運動

- 站立，挺直背部，雙手放在椅背上幫助平衡
- 提起腳跟站立，維持姿勢一會兒，然後慢慢放下，回復雙腳平放站立。重複動作

4. 踏腳趾運動

- 站立，挺直背部，雙手放在椅背上幫助平衡
- 將腳趾向上提起，用腳跟站立。重複動作

5. 屈曲上半臂二頭肌運動

- 站立或坐直在椅子上，雙腳分開約肩膊闊度，平放於地上
- 屈曲雙臂，把手肘緊貼身體兩旁
- 轉動手掌朝天，握作拳頭
- 慢慢將一拳頭（可持啞鈴）提高至肩膊後再慢慢放下。然後提另一拳頭做同樣的動作。雙臂輪流重複地做

6. 提肩膊運動

- 站立或坐直在椅子上，雙臂伸直放於身體兩旁，雙腳約肩膊闊度平放於地上
- 提起雙臂貼近身體兩旁（可持啞鈴）至肩膊高度，但不高過雙膊
- 慢慢將手臂垂下，放回原位。重複動作
- 提高雙臂到身體前面至肩膊高度，但不高過雙膊
- 慢慢將手臂垂下，放回原位。重複動作

7. 提腿運動

- 站立，挺直背部，雙手放在椅背上幫助平衡。身體不要向前傾
- 背部保持挺直，將一腿保持伸直向後提起，維持姿勢一會兒，然後慢慢將腿垂下放回原位
- 另一腿重複同樣的動作
- 將一腿保持伸直向側面提起，維持姿勢一會兒，然後慢慢將腿垂下放回原位。另一腿重複同樣的動作

8. 從椅子上起坐運動

- 站立，背向構造結實平穩的椅子，站立在平穩的椅子前
- 雙腳分開約肩膊闊度，慢慢彎曲膝部用扶手作支撐坐到椅子上
- 然後再從椅子上站起來。重複動作

伸展運動

1. 小腿肌伸展運動

- 用牆壁或椅子作支撐
- 雙腳分開約肩膊闊度，將右腳踏在左腳後方的位置
- 雙膝可微微屈曲，但不超過腳尖前方
- 把右腳放回原位，用左腳做同樣的動作。雙腳輪流重複地做

2. 髖骨伸展運動

- 用牆壁或椅子作支撐
- 雙腳分開約肩膊闊度，將右腳踏在左腳後方的位置
- 雙膝微曲，將臀部稍微向前傾，你會感到前大腿肌肉被伸展
- 把右腳放回原位，用左腳做同樣的動作。雙腳輪流重複地做

3. 胸肌伸展運動

- 將雙臂從身體兩旁伸出
- 然後將雙手伸到背後，把手指緊扣，向後拉
- 將兩邊肩胛骨拉緊一起。

參考資料：

Bouchards, K., *Be Taller, Stronger, Longer*. Osteoporosis Society of Canada (加拿大骨質疏鬆症協會)

www.osteoporosis.ca

Home Support Exercise Program, Canadian Centre for Activity and Ageing. www.uwo.ca/actage

Let's Walk, Toronto Heart Health Publication

Bone Smart: A home exercise program for people with osteoporosis and those at risk. Osteoporosis Society of Canada (加拿大骨質疏鬆症協會) www.osteoporosis.ca

如須查詢有關體力活動的資料，
請致電約克區衛生服務處，健康諮詢熱線 1-800-361-5653

