維持骨骼健康的運動

奉行健康的生活方式有助強化你的骨骼和預防脆性骨折。

肌肉力量訓練、帶氧運動、姿勢和平衡訓練，對於減低跌倒的風險和提高整體骨骼強度非常重要。試試這些簡單的運動，並與你的醫生或醫護人員了解更多維持骨骼健康的運動。

肌肉力量訓練

維持骨骼強壯和健康

我們的肌肉會隨年齡增長而流失。肌肉力量訓練有助強化肌肉，並增加骨質強度。

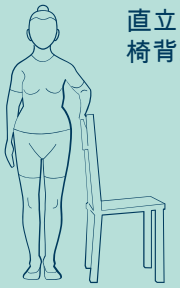
運動一：髖關節外展[1,2]

髖關節外展有助強化髖關節、大腿和臀部，並有助改善平衡力。

目標：每星期進行3次訓練。當你的肌肉力量增加，就可增加腳踝的負重能力。

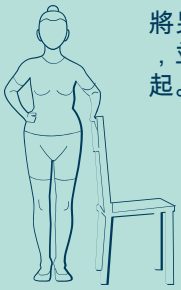
步驟一

直立，並單手放在椅背上保持平衡。



步驟二

將另一隻手放在臀部，並慢慢將腿向外提起。

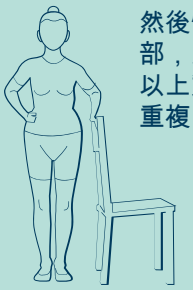


步驟三

維持動作5秒。

步驟四

然後慢慢放下腿部，另一邊進行以上動作。每邊重複10次。



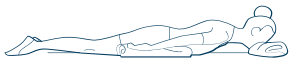
運動二：俯臥抬腿[1]

俯臥抬腿有助強化下背和臀部肌肉，伸展髖部屈肌和大腿前方。

目標：每星期進行3次訓練。當你的肌肉力量增加，就可增加腳踝的負重能力。

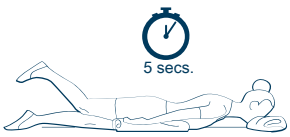
步驟一

俯臥在地上，面部朝下。將毛巾墊在額頭、肩膀和腹部下以作保護。



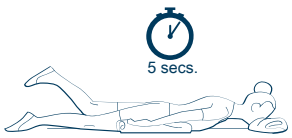
步驟二

稍微屈曲右膝，並將右腿提起，保持腳掌放鬆。



步驟三

維持動作5秒，然後將右腿放下，並重複以上動作10次。然後左腿重複以上動作10次。



所有圖像僅供參考之用。

帶氧運動

改善你的整體健康

帶氧運動亦有助減低患病風險和提高骨骼強度。

專家建議每星期進行2至3小時帶氧運動（每次30分鐘）。

運動三：散步或慢跑[3]

散步或慢跑是很好的帶氧運動，不但有助增強肌肉力量，亦能促進骨骼形成；但在不平的地面上行走須小心。

你可邀請朋友同行！

這是很好的帶氧運動，也是從陽光攝取天然維他命D的好方法。

運動四：跳舞[3]

跳舞有助強化肌肉、改善平衡和促進骨骼形成。

你可邀請朋友與你一起跳舞。

跳舞能為你帶來很多樂趣。你的舞伴亦能在有需要時協助你保持平衡。

所有圖像僅供參考之用。

姿勢訓練

助你保持姿勢正確

姿勢訓練有助減低駝背和骨折（尤其是脊柱骨折）的風險。

運動五：牆角伸展運動[1]

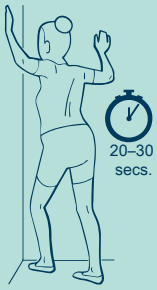
牆角伸展運動有助伸展你的肩膀和將上背拉平，從而改善肩部前傾的情況。每邊重複兩次。

目標：每星期進行2次訓練。

步驟一

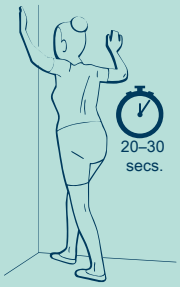
站在房間的角落位置，

雙臂提起至肩膀，屈曲手肘。



步驟二

單腳踏前，屈膝。重心放在前腿上，將頭部和胸部移向牆邊方向，並維持動作20至30秒。



步驟三

直立，並轉換另一隻腳重複以上動作。

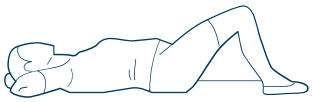
運動六：仰臥起坐[4]

仰臥起坐有助鍛鍊骨骼，從而改善你的姿勢。重複動作10次，然後休息2分鐘，再重複動作。

目標：每星期進行2次訓練。

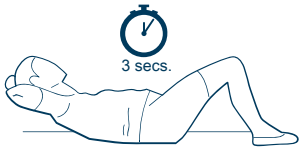
步驟一

平躺在地上，並盡量將背貼在地上。屈曲雙膝，將腳掌平放地上。雙手輕貼耳後，手肘向外。



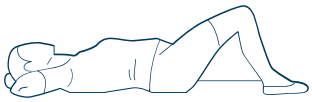
步驟二

慢慢將上身提起（距離地面約25厘米），維持動作3秒。



步驟三

然後慢慢平躺地上。重複以上動作10次 。休息兩分鐘後，再重複動作。



所有圖像僅供參考之用。

平衡訓練

提高身體重心的穩定性

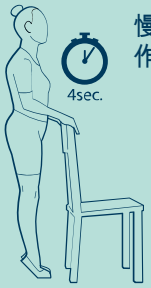
改善平衡力有助減低跌倒的機會，從而降低骨折的風險。

運動七：腳尖站立[1,5]

腳尖站立有助加強小腿和腳踝的力量，從而幫助維持身體重心的穩定性和平衡力。

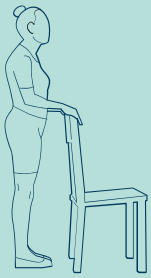
步驟一

利用椅子協助平衡。保持身體挺直，雙腳打開與肩膀同寬。



步驟二

慢慢踮起腳尖，維持動作2至4秒。



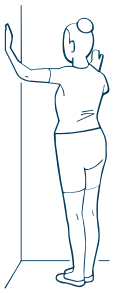
步驟三

慢慢放下腳跟。重複以上動作10次，然後休息兩分鐘。再次重複動作。

運動八：牆壁滑行[1]

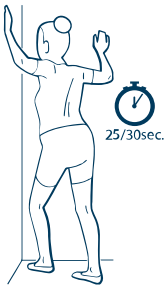
牆壁滑行有助強化大腿、腹部和背部肌肉，減少上背前傾和改善腿部姿勢。重複動作10次。

目標：每星期進行2至3次。



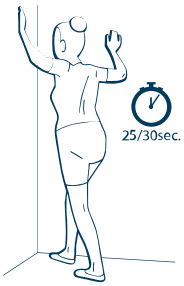
步驟一

雙腳打開與肩膀同寬，距離牆身約一隻鞋的長度。臀部、肩膀和手背靠在牆上。



步驟二

收腹，將肩膀貼牆並向下滑動約25厘米



步驟三

保持動作3秒 ，並慢慢將背部向上移動，回到起始位置。

SOURCES

1. National Osteoporosis Foundation. Exercise to stay healthy. www.nof.org/preventing-fractures/exercise-to-stay-healthy/. Accessed 09/07/2019.
2. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: Exercises - Stage 2. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_2.html. Accessed 09/07/2019.
3. Better Health Channel. Running and jogging - health benefits. www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/running-and-jogging-health-benefits Accessed 09/07/2019.
4. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: More exercises. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/more_exercises.html. Accessed 22/07/2019.
5. Tufts University. Growing stronger: Strength training for older adults: Exercises - Stage 1. www.growingstronger.nutrition.tufts.edu/exercises/stage_1.html. Accessed 22/07/2019.

所有圖像僅供參考之用。

安進香港有限公司。香港鰂魚涌華蘭路18號港島東中心4樓405-12室。
TEL: +852 2808 3988 FAX: +852 2808 2820

HK-02873-PRO-2019-SEP

AMGEN®