

维护骨骼健康的运动

维持健康的生活方式将强化您的骨骼，并帮助预防脆性骨折。

力量训练、有氧运动、改善姿势和平衡的训练——这些运动都很重要，以降低跌倒风险并改善您的骨骼强度。

以下是一些简单的运动以维护骨骼健康。在开始任何运动之前，请咨询您的医生或医疗保健专业人员。

力量训练

保持骨骼健康和强壮

随着年龄的增长，我们都会流失肌肉。力量训练让肌肉更加强壮——并可以增加骨骼强度。

练习 1 – 髌关节外展^{1,2}

髌关节外展加强您的髌部、大腿和臀部，同时帮助改善平衡感。

目标是每周进行三次。在您建立肌肉时，添加重量在脚踝上。

步骤 1

站直，以一只手扶着椅背以平衡身体。



步骤 2

将另一只手放在髌部，并慢慢地将这条腿向外抬起。



步骤 3

维持 5 秒钟。



步骤 4

然后慢慢降低腿。两侧各重复 10 次。



练习 2 – 俯卧抬腿¹

俯卧抬腿有助于加强下背和臀部，以及伸展髌部屈肌和大腿前侧。目标是每周进行三次。在您建立肌肉时，添加重量在脚踝上。

步骤 1

俯卧在地板上。将毛巾放在前额、肩部及腹部下使您舒适。



步骤 2

轻轻弯曲右膝盖并从地板上抬起您的右腿，保持腿部放松。



步骤 3

维持 5 秒，然后放下，右腿重复 10 次，再换左腿重复 10 次。



有氧运动

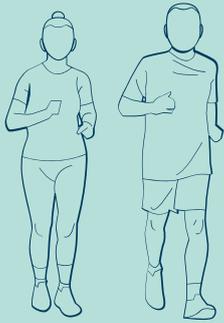
改善您的整体健康

有氧运动也可以降低您的疾病风险并改善骨骼强度。

专家建议每周进行 2-3 小时的有氧运动（每次 30 分钟）。

练习 3 – 步行或跑步³

步行或跑步是一种良好的有氧活动，能够增强肌肉力量以及促进骨形成。切记，在不平坦的地面行走时要小心。



相约朋友与您一起定期步行或跑步！

步行或跑步不仅是一种良好的有氧运动，也是让身体在太阳照射下获取天然维生素 D 的绝佳机会。

练习 4 – 跳舞³

跳舞有助于锻炼肌肉、改善您的平衡感并帮助骨形成。



相约朋友与您一起去跳舞。

这必定很有趣。此外，如果您需要帮助平衡，您的舞蹈伴侣可以给予您支撑。

改善姿势的锻炼

帮助您站得直、站得稳

改善姿势的锻炼减少驼背及降低骨折风险，尤其是脊椎部位的骨折。

练习 5 – 墙角伸展¹

墙角伸展可拉伸肩部及平展上背部，以改善圆肩。两侧各重复两次。目标是每周进行两次。

步骤 1

站在房间的墙角处，把您的手臂放到与肩膀同高并弯曲手肘。



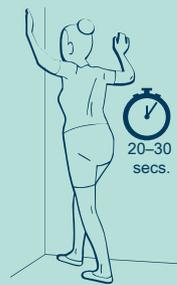
步骤 2

将一只脚向前移并弯曲膝盖。身体倾向您的前腿，将头部和胸部向墙壁移动，维持 20–30 秒。



步骤 3

站直并换另一只脚重复练习。



练习 6 – 腹部卷曲⁴

腹部卷曲有助于加强身体躯干，这可改善您的姿势。重复 10 次、休息两分钟，然后再重复。目标是每周进行两次。

步骤 1

躺下来，尽可能让背部接触地板。弯曲膝盖并让您的双脚紧贴地面。把双手放在耳朵后面，手肘指向外。



步骤 2

慢慢把身体抬起离地 25 厘米。维持 3 秒。



步骤 3

然后慢慢回到原本预备的姿势。重复 10 次。休息两分钟，然后重复。



平衡训练

提高您的稳定性

改善平衡可降低跌倒的可能性、降低骨折的风险。

练习 7 – 脚趾站立^{1,5}

脚趾站立可强化您的小腿和脚踝，这可帮助您的稳定性与平衡力。

目标是每周进行两次。

步骤 1

使用一张椅子以平衡身体，双脚打开至与肩同宽，站直。



步骤 2

慢慢踮起脚，以脚趾站立并维持 2–4 秒。



步骤 3

慢慢降低脚跟。重复 10 次，休息两分钟，然后再重复。



练习 8 – 滑墙运动¹

滑墙运动有助于强化大腿、腹部和背部，减少圆形上背和帮助腿部对齐。重复 10 次。目标是每周进行 2–3 次。

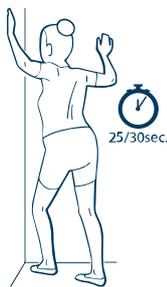
步骤 1

在离墙壁一只鞋子的距离站立，双脚打开至与肩同宽，把臀部、肩部和手掌紧贴墙面。



步骤 2

收起腹部，保持肩部向后并沿着墙壁下滑 25 厘米。



步骤 3

维持 3 秒并慢慢向上滑动，返回原本预备的位置。



SOURCES

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

这是一项由以下机构支持的教育活动

AMGEN[®]

所有图像仅作示意说明之用。

SG-01576-PRO-2019-Sep