

保持锻炼以提升平衡能力



定期参加以平衡力为重点的锻炼，可以促进达到最佳健康状态和提升身体机能，从而有助于防止因绊倒和跌倒而受伤。¹

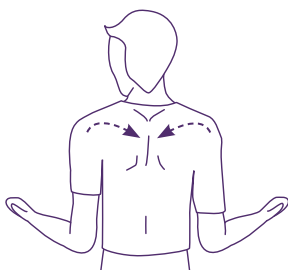
以下是一些有助于改善健康和稳定性的小诀窍，帮助您继续享受独立的生活方式。开始新的锻炼计划之前，请务必咨询医疗保健专业人员。



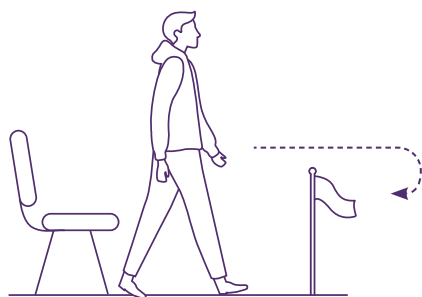
骑自行车、普拉提、网球，甚至是慢走等运动都有助于增强下半身和核心肌群的力量。¹



瑜伽和太极拳有益身心。事实证明，练习缓慢且受控的动作可以降低对跌倒的恐惧。¹



收紧肩胛骨：坐在椅子上，保持肩膀向下。呼气，肩膀远离耳朵，向后转动。屈肘，掌心相对，收紧腹部肌群。夹紧两侧肩胛骨，短暂保持这一动作，然后恢复至原始位置。¹



起立行走：在距离椅子 10 英尺（3 米）左右的位置放置标记物。坐在椅子上，将双手放在大腿上。起立，走向标记物，然后绕过标记物走向椅子处。慢慢坐回椅子上。可以视情况稳定身体。¹

如果出现紧急医疗情况：**TELUS Health 的安康智能呼叫器™** 可为您提供帮助，这是一项带有跌倒侦测功能的个人医疗警报服务。

请咨询医疗保健专业人员或致电联系我们：

📞 1-844-979-2008 | 🌐 telus.com/livingwell-cn | ✉ healthsolutions@telus.com

¹ 哈佛医学院。Better Balance: Simple Exercises to Improve Stability and Prevent Falls. (《提升平衡能力：可提升身体稳定性和预防跌倒的简单运动》)
购买地址：<https://www.health.harvard.edu>。访问时间：2019 年 12 月。