

قدرت و تعادل برای زندگی (STABL)

مرحله 2 — ایستاده

این فعالیت‌ها به بهبود قدرت و تعادل شما کمک می‌کند و خطر افتادن و آسیب دیدن را کاهش می‌دهد. به آرامی کم‌کم شروع کنید و هر روز این فعالیت‌ها را انجام دهید.

برای اطمینان از اینکه از بهترین مرحله مناسب خود شروع می‌کنید، به بروشور مرور کلی دستورالعمل‌های STABL مراجعه کنید.

اگر سوالی دارید، برای صحبت با یک متخصص ورزش HealthLink BC به شماره 811 تماس بگیرید.

توصیه

آماده شدن

- شما به یک میز و یک صندلی مستحکم نیاز دارید
- یک تلفن یا سیستم هشدار در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز درخواست کمک کنید
- لباس راحت و کفش‌های پنجه/پاشنه پوشیده با کف غیر لغزنده بپوشید

تمام فعالیت‌ها را با صاف ایستادن و گذاشتن هر دو دست روی میز برای اتکا، شروع کنید

- پاها جدا از هم به فاصله شانه‌ها
- دست‌های خود را بالای سر خود به سمت سقف بکشید

نفس کشیدن

- مراقب باشید که در هنگام همه فعالیت‌ها نفس‌های آهسته و خوبی بکشید

استراحت

- در صورت نیاز بین فعالیت‌ها استراحت کنید

توقف کردن

- اگر دچار درد جدید یا بیشتری شدید، توقف کنید.
- اگر ناگهانی درد قفس سینه یا پشت داشتید یا نمی‌توانستید نفس بکشید با 911 تماس بگیرید.



1) بلند کردن پاشنه و پنجه پا



- هر دو پاشنه را از روی کف بلند کرده و 3 ثانیه نگه دارید
- پاشنه‌های خود را دوباره پایین بیاورید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



صاف بایستید و هر دو دست‌تان روی میز باشد



- بلند کردن انگشت را با پای دیگر انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



- انگشتان یک پا را از کف بلند کرده و برای 3 ثانیه نگه دارید
- انگشتان پا را دوباره پایین بیاورید



برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید مدت بیشتر نگه دارید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای اتکا استفاده کنید



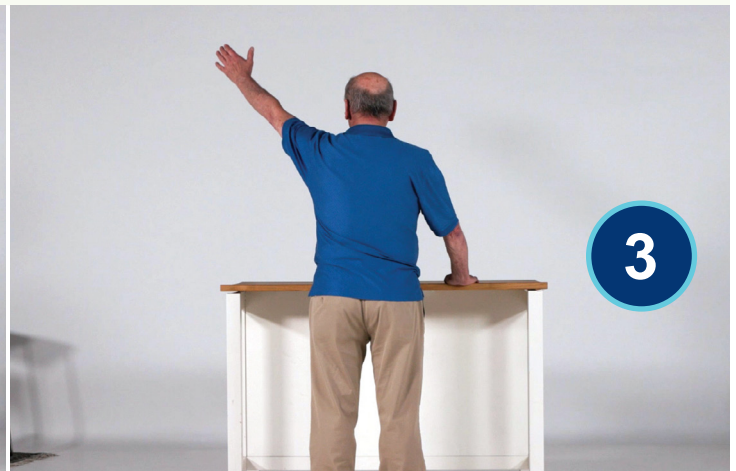
- آرنج را به سمت عقب بکشید و آن را در کنار خود نگه دارید
- شانه‌ها را پایین نگه دارید
- این را با دست دیگر نیز انجام دهید
- این را 4 تا 6 بار با هر دست انجام دهید



- صاف بایستید و یک دستتان را روی میز قرار دهید
- دست دیگر را بیرون جلوی خود بکشید، کف دست به طرف بالا باشد

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ برای شروع سعی کنید دست خود را بالاتر و بازتر بگیرید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید



سعی کنید فقط از نوک انگشتان خود برای تکیه استفاده کنید



- یک قدم به طرف پهلو بردارید، مثل اینکه از روی یک گودال کوچک رد می‌شوید
- پای خود را محکم روی کف زمین فشار دهید



صاف بایستید و هر دو دست را روی میز قرار دهید



- پای خود را عقب بگذارید و آن را محکم روی کف فشار دهید
- پای خود را به موقعیت اول آن بگذارید
- این فعالیت را با پای دیگر انجام دهید
- این فعالیت را 4 تا 6 بار با هر پا انجام دهید



به حالت قبلی برگردید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام بدهید
- ◀ سعی کنید سریعتر قدم بردارید، مثل اینکه می‌رقصید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا یک دست خود برای تکیه استفاده کنید

- صاف بایستید و هر دو دست را روی میز بگذارید
- یک زانو را خم نموده و پایتان را به عقب بلند کنید
- برای 4 تا 6 ثانیه نگهدارید یا 3 تنفس آهسته بگیرید
- روی پای دیگر تعادل برقرار کنید



برای چالش

- ◀ سعی کنید تعادل را برای مدت طولانی‌تری حفظ کنید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا فقط از یک دست خود برای تکیه، استفاده کنید



سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا فقط از یک دست خود برای تکیه، استفاده کنید

5) فشار دادن بازو گزینه 1 — صندلی دسته دار



- به طرف پایین فشار دهید و کوشش کنید بازوها را صاف نگهدارید
- شانه‌ها را پایین نگه دارید



- صاف روی یک صندلی بنشینید و پاهای خود را صاف روی کف قرار دهید
- دست‌های خود را روی دسته‌های صندلی بگذارید



- روی صندلی بنشینید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

5 فشار دادن بازو گزینه 2 — میز یا پیشخوان آشپزخانه



- بازوهای خود را خم کنید تا قفسه سینه خود را به سمت میز بیاورید
- خود را از میز به عقب فشار دهید و بازوها را صاف نمایید



- روبه میز، صاف بایستید
- هر دو دست را با بازوهای صاف روی میز قرار دهید



- پشت خود را صاف و شانه‌ها را پایین نگه دارید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید

برای چالش

- ◀ 8 تا 12 بار انجام دهید
- ◀ سعی کنید این را آهسته‌تر انجام دهید



با پشت صاف به جلو خم شوید



صاف روی یک صندلی بنشینید و هر دو پا را روی کف قرار دهید

برای چالش

- 8 تا 12 بار انجام دهید
- سعی کنید آهسته‌تر بنشینید

آیا درد زانو دارید؟

- حوله یا پتوهای ت شده را روی صندلی قرار دهید تا صندلی را بلندتر کنید
- سعی کنید از بازوهای خود برای تکیه، استفاده کنید



- به هر دو پا فشار دهید تا بایستید
- به آرامی باسن خود را به عقب و پایین بیاورید تا بنشینید
- حتماً به نفس کشیدن ادامه دهید
- این را 4 تا 6 بار انجام دهید



- یک پای خود را یک قدم عقب بگذارید
- مراقب باشید که انگشتان پا به سمت جلو باشند
- برای 4 تا 6 ثانیه نگه دارید یا 3 نفس آهسته بگیرید



- زانوی پای عقب خود را کمی خم کنید تا احساس کشش به سمت پایین‌تر احساس شود
- برای 4 تا 6 ثانیه نگه دارید یا 3 نفس آهسته بگیرید
- پاها را عوض کنید

برای چالش

- ◀ سعی کنید طولانی‌تر نگه دارید
- ◀ سعی کنید فقط از نوک انگشتان یا از یک دست خود برای تکیه استفاده کنید



- زانوی پای عقب خود را کمی خم کنید تا احساس کشش به سمت پایین‌تر احساس شود
- برای 4 تا 6 ثانیه نگه دارید یا 3 نفس آهسته بگیرید
- پاها را عوض کنید

مراحل بعدی

اگر بتوانید تمام فعالیت‌های مرحله 2 را بدون تکیه به میز انجام بدهید، می‌توانید به مرحله 3 بروید، مرحله 3 چالش برانگیزتر است و شامل فعالیت‌های ایستاده و حرکتی می‌شود.

برای فعالیت‌های مرحله 3 و منابع بیشتر به www.findingbalancebc.ca بروید.



BC INJURY research and prevention unit



Ministry of
Health