

保持強壯的身體

享受活躍的生活

一本讓您變得更強壯的指南。

齊心協力，保持強壯，活躍一生



保持強壯的身體，享受活躍的生活

新冠肺炎疫情意味著世界各地的人們留在家中的時間比以往任何時候都多。

更多的時間，我們屁股著凳，這對我們的健康是不利的，而且我們當中許多人發現很難維持，鍛煉身體，或是開始力量與平衡訓練等新的活動。

今年

- 您的體育鍛煉目標是否受到影響？
- 您是否注意到自己的力量和平衡能力在下降？
- 您是否正在考慮開始一種新的鍛煉習慣，但沒有動力？

不只是您一個人面對這樣的掙扎。

新南威爾士州關節炎協會、老齡化理事會 (COTA)、新南威爾士州與首都領地糖尿病協會和國家心臟基金會聯手為您提供一些簡單的方法，讓您今年夏天更加活躍。

您是否已經有一段時間沒有運動，也無所謂，重要的是要做出決定並邁出運動的第一步。

如果您已經準備好邁出下一步，我們將樂意為您提供幫助。

加入當地的步行小組是一個開始活躍生活的好機會。

肌肉增強活動很重要-嘗試每周做兩天。



為什麼生活要活躍

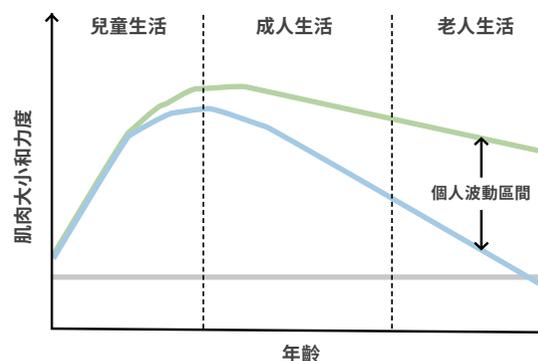
我們都知道保持運動對我們的健康與福祉帶來好處，但您是否知道力量訓練對身體和心靈有很多積極的好處？

力量訓練的好處包括：

- 增大肌肉和增強肌肉力量
- 提高胰島素敏感性
- 改善關節健康
- 改善認知功能並減少焦慮和抑鬱
- 改善您行動的平衡性和信心
- 改善協調，減少跌倒和受傷的風險
- 增強大腦功能和學習能力

不必花費很多時間和金錢，就可以開始更活躍的生活，而且可以很有趣。

加入當地的心臟基金會步行小組是一個很好的機會，讓您活躍起來，享受新鮮空氣，結識新朋友並增進健康。



入門非常簡單，易過借火

1

多動少坐

長時間坐的過程中，簡單地加插活動，可以為您的健康帶來重大好處。只要從現在開始每小時站起來並步行3-4分鐘這樣簡單。

找到您的30 (或您的10)

2

建議成年人在大多數日子裏至少每天進行30分鐘的體育鍛煉。如果30分鐘太長，那麼可以一天分3次每次10分鐘的鍛煉，同樣有益。

一天裏尋找更多活動的機會。

如果您目前沒有進行任何身體活動，可以從現在慢慢開始，然後逐漸增加您所做的鍛煉。

增加一些力量訓練，

3

隨著年齡的增長，我們會失去肌肉力量。好消息是，我們可以通過一些簡單的肌肉鍛煉來減緩甚至扭轉這種趨勢。每周進行兩次或以上的肌肉增強鍛煉，將會帶來明顯的效果。



鍛煉需要因人而異。如果您有任何疑問，請與醫療保健專業人員討論適合您的運動類型。

經過認證的專業健身人士，可以協助您制定適合您個人需求的鍛煉計劃。

可在家嘗試的簡單練習

從坐到站

我們每天都會坐下和站起。這項運動通過增強我們站立和行走所使用的肌肉，有助於提高雙腿的力量和平衡。

重複8 - 10次



脚跟提起

腳踝和小腿的力量對於保持平衡很重要。用椅子作為支撐，站立並緩慢抬起腳跟，直到站在腳掌上。保持幾秒鐘，然後慢慢降回到地板上。

重複8 - 10次



腿側抬

腿向一側抬起，有助於平衡性和穩定性。使用椅子或牆壁作為支撐，單腿站立，將另一條腿慢慢往另一側抬高，同時保持其筆直，然後慢慢地把它放回到地板上。

每側重複8 - 10次



我們樂於提供幫助。

如果您已經準備好邁出下一步，我們將幫助您找到有助於您保持強壯和活躍的運動。

力量訓練有助於關節保持柔韌性，並可以減輕關節炎症狀。



更長壽更強壯計劃

COTA的“力量與平衡計劃”（更長壽更強壯）旨在幫助50歲以上的人們改善自己的力量、移動能力和平衡能力。有了量身定制的鍛煉計劃後，您將加入一個有趣而友好的小組，在這裏，您可以與訓練有素的專業健身人員一起朝著個人目標努力。

瞭解更多信息：

訪問：cotansw.com.au/programs



心臟基金會步行組

定期步行是我們改善健康狀況的最簡單方法之一，另外與一群人一齊步行還具有社交效益。心臟基金會步行組是澳大利亞最大的免費步行網絡，我們樂於幫助您開始步行。

瞭解更多信息：

瀏覽網頁：walking.heartfoundation.org.au



新南威爾士州關節炎協會的力量與平衡

新南威爾士州關節炎協會的力量與平衡計劃，旨在幫助患有關節炎和其他肌肉骨骼疾病的患者。

該社交計劃的目的是增強力量，減輕疼痛，保持和改善活動能力，並支持健康的平衡。

瞭解更多信息：

訪問：arthritissnw.org.au



超越計劃

超越 (Beat It) 是一個為期八周的體育鍛煉和生活方式計劃，其中包括中等強度的有氧運動，力量和平衡練習以及關於健康生活的教育課程。無論您之前鍛煉過或是起步需要幫助，超越計劃都將幫助您邁向更健康、更積極的生活。

瞭解更多信息：

訪問：diabetesnsw.com.au/education-events/



保持強壯的身體

享受活躍的生活

我們樂于提供幫助。

更長壽更強壯計劃

瞭解更多信息，請訪問網站 cotansw.com.au 或致電: 02 9286 3860

心臟基金會步行組

瞭解更多信息，請訪問網站 walking.heartfoundation.org.au 或致電: 13 11 12

新南威爾士州關節炎協會的力量與平衡計劃

瞭解更多信息，請訪問網站 arthritissw.org.au 或致電: 02 9837 3300

超越計劃

瞭解更多信息，請訪問網站 diabetesnsw.com.au 或致電: 1300 342 238

 當您需要翻譯時，請致電131450

齊心協力，保持強壯，活躍一生