



年纪大了怎样锻炼：老年患者的资源手册

运动可以保持您的身心健康。大多数65岁以上的人每周应活动150分钟，或每天约20分钟。但这些时间标准不必一下子完成！一些短时活动，如园艺、瑜伽、家务，或步行去拜访邻居，都可以帮助您达到每周的目标。每周至少2天，您还应该尝试使用健身设备或您的自身体重，锻炼您全身的主要肌肉。

每天活动活动身体可以帮助您保持身体的力量、平衡和灵活性，还可以起到控制糖尿病等慢性病的作用，从而帮助您更长时间地保持健康。找到您喜欢的锻炼方式很重要。每个人都会有自己钟意的选择！您当地的健康中心可以帮助您了解您的社区可能提供哪些计划，或者帮您找到一个适合您需求的安全锻炼计划。

锻炼可以帮助您：



保持独立生活更长时间

降低糖尿病和心脏病的风险



降低血压

提升您的心情

保持肌肉和骨骼强壮

保持良好的身体平衡



您要牢记的事情：

安全第一： 检查房间或您所在的室外区域，确保可以安全开始锻炼。

做好准备： 穿着能让您轻松移动的衣服，以及能支撑您双脚的鞋子。

先慢慢来： 一个活动做10分钟，每天2次。当您感到完全没问题的时候，再加上去！坐椅锻炼有助于增强您的身体力量。

喝水休息： 运动前、运动中和运动后喝水。

舒展运动： 瑜伽或太极拳一类的轻柔运动可以放松肌肉和头脑。

在家锻炼：

尝试下面列出的任何一个动作20次，看看感觉如何。如果您在运动过程中很难说话，您可能需要放慢速度！如果您有任何胸痛、肌肉痉挛或感到头晕，请立即停止。

高抬腿： 站直或坐直，尽可能抬高右膝盖。放下，然后换左腿。

划手臂： 采用站姿或坐姿，举起双臂向前划动，就像游泳一样。

墙壁俯卧撑： 身体稍微向前倾，双手与肩齐平放在空墙上。双脚着地，让身体重量慢慢向墙壁压过去。轻轻地把自己向后推，直到双臂挺直

了解有关NCECE的更多信息：ece.hsdm.harvard.edu

了解健康中心：bit.ly/HRSA-Health-Centers

本出版物由美国卫生与公众服务部(HHS)的卫生资源与服务管理局(HRSA)支持，作为总额为137,347美元的增额资助一部分，非政府来源供资的比例为0。以上内容由作者撰写，不一定代表HRSA、HHS或美国政府的官方观点，也不代表HRSA、HHS或美国政府认可上述内容。有关更多信息，请访问 HRSA.gov。

