



项目持续时间  
10-15 分钟



## 体育活动： Le GO pour bouger! (动起来！)

Le GO pour bouger! (动起来！) 项目旨在帮助您保持活力并改善身体健康。

为什么需要经常参加体育锻炼？

保持活力有助于提升幸福感，并带来以下健康裨益：

体育锻炼

- 有利于防止肌肉力量下降，避免跌倒的风险
- 预防多种健康问题和慢性疾病，或避免其进一步发展
- (包括与心血管疾病有关的风险)
- 改善您的心境和心理健康
- 重新注入力量，丰富日常生活

安全提示

将新的体育活动纳入日常生活需要花费一定时间。以下是一些温馨提示：

- ➔ 清理出一些空间。
- ➔ 慢慢来。做动作时切勿勉强。
- ➔ 深呼吸。
- ➔ 开始时可以先重复一些动作，然后逐渐增加更多动作。
- ➔ 除非另有指示，否则请保持双脚、膝盖、臀部和肩部对齐。
- ➔ 若感到任何不适，应立刻停下来。
- ➔ 避免产生疼痛。

## 指南：如何选择适合我的 Le GO 单元

每个人的身体素质不尽相同。根据您的健康程度和活动能力来选择体育锻炼项目。按照您的情况选择合适的 Le GO 单元，根据单元显示的颜色找出对应的锻炼项目。若您不确定，请选择数字序号较大的项目开始锻炼。



### 1 红色单元

- 您经常参加体育锻炼。
- 您不需要使用活动辅助工具来行走（手杖或助行器）。



### 2 橙色单元

- 您不需要使用活动辅助工具来行走（手杖或助行器）。
- 您没有心脏或肺部疾病。
- 在过去一年（12 个月）内，您没有跌倒的经历。



### 3 黄色单元

- 您使用手杖，但不需要协助就能走上楼梯。
- 在过去一年（12 个月）内，您至多曾经跌倒一次。



### 4 绿色单元

- 您使用助行器，即三轮或四轮滚轮助行器，或者
- 您需要协助才能走上楼梯，或者
- 在过去一年（12 个月）内，您曾经跌倒两次或两次以上。

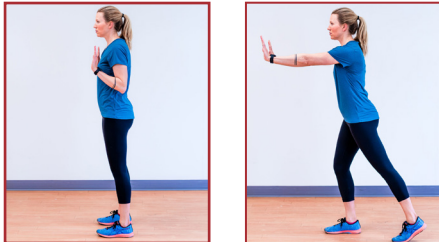


### 5 蓝色单元

- 您使用助行器，即三轮或四轮滚轮助行器，或者使用轮椅，并且
- 您需要协助才能起身。

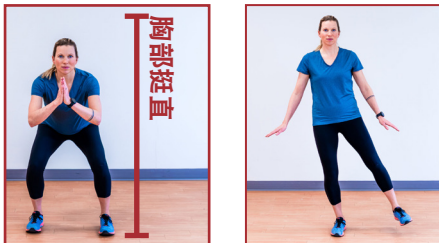
- 设备
- 地板垫
  - 椅子（必要时用于支撑）
  - 水瓶，用于补充水分

## 1 • 推墙



- 双手向前推时，单脚向后拉
- 将伸出去脚回归原位，然后换另一只脚重复以上动作
- 重复 20 次，两侧轮流运动（每一侧重复 10 次）

## 2 • 深蹲/臀部外展组合



- 从站姿开始，将身体放低并转换成坐姿，同时将双臂提到身前，然后双手合十
- 重新恢复站姿，然后抬起一条腿并将腿伸向一侧
- 换另一条腿重复以上步骤  
重复 12 次（每一侧重复 6 次）

## 3 • 对侧手触碰膝盖



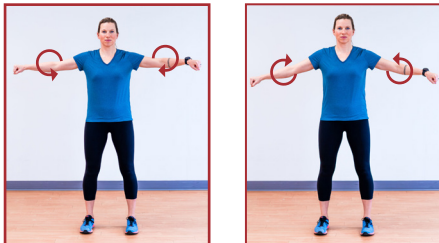
- 抬起一侧膝盖，运用对侧的手触碰此膝盖
- 恢复初始姿势，换另一条腿和另一只手重复以上动作
- 重复 20 次，两侧轮流运动（每一侧重复 10 次）

## 4 • 轮流星式



- 向一侧迈开一条腿，同时分别向两侧抬起双臂
- 换另一条腿重复以上动作
- 重复 20 次，两侧轮流运动（每一侧重复 10 次）

## 5 • 展开双臂并旋转肩膀



- 双臂分别向两侧展开，然后向前旋转 6 次
- 双臂分别向两侧展开，然后向后旋转 6 次

再重复一次第 1 至 5 个体育锻炼项目

## 6 • 超人式



- 将一侧手臂向前伸展，对侧的腿向后伸展
- 伸展的手和腿回归原位，换另一侧腿和手臂重复以上动作
- 重复 12 次，两侧轮流运动（每一侧重复 6 次）

## 7 • 膝盖俯卧撑



- 弯曲肘部，朝地面放低胸部
- 将身体推回原位
- 重复 12 次

## 8 • 桥式



- 将双手放在地面上，然后提起臀部
- 慢慢恢复原位
- 重复 12 次

## 9 • 大腿后侧拉伸



若您无法用双手触碰到膝盖，可使用带子进行辅助

- 抬起一条腿，然后用双手握住这条腿
- 保持此动作 3 次呼吸的时间
- 换另一条腿重复以上动作

## 10 • 膝盖拉向胸部



若您无法用双手触碰到膝盖，可使用带子进行辅助

- 利用双手将一侧膝盖拉向胸部
- 保持此动作 3 次呼吸的时间
- 换另一条腿重复以上动作

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](http://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

- 设备
- 椅子
  - 重物（小型哑铃、锡罐、水瓶等等）
  - 墙壁
  - 水瓶，用于补充水分

## 1 • 原地踏步并活动手臂



- 将一侧膝盖和对侧的手臂抬高至 90 度角
- 换另一侧的手臂和腿重复以上动作
- 有节奏地完成 20 次踏步，尽量抬高膝盖

## 2 • 向前迈步并扩胸



- 将一侧腿向前迈一大步，吸气时展开对侧手臂
- 呼气时恢复原位
- 重复 10 至 12 次，双腿和双臂轮流运动

## 3 • 深蹲（坐-立）



- 将身体转换成坐姿，双臂向前伸展，背部保持挺直
- 恢复站姿
- 重复 10 至 12 次

## 4 • 脚底弯曲



- 提起脚后跟，用脚尖站立
- 将脚放低至原位
- 重复 10 至 12 次

## 5 • 拳击



- 吸气时，一侧手臂向外出拳，同时另一侧手臂向后收
- 呼气时双臂轮流运动
- 重复以上步骤 10 至 20 次

## 6 • 墙壁俯卧撑



- 将双手放在墙壁上，手臂向前伸直
- 弯曲肘部，身体向墙壁靠近
- 推离墙壁，恢复初始姿势
- 重复 10 至 12 次

## 7 • 肘部弯曲



每只手握住一件小型重物（汤罐头或水瓶），以增加锻炼难度

- 弯曲肘部，使双手分别向两侧肩膀靠拢
- 缓慢放下双手至原位
- 重复 10 至 12 次

## 8 • 向外旋转肩膀



每只手握住一件小型重物（汤罐头或水瓶），以增加锻炼难度

- 向外侧展开双臂，同时肘部紧贴身体
- 将双臂恢复至身体前方
- 重复 10 至 12 次

## 9 • 利用双腿保持平衡



将一只手靠近椅背，以防您需要用椅子支撑身体

- 双腿并拢
- 若情况允许，手部逐渐远离椅子
- 保持此动作 10 至 30 秒
- 若感觉轻松，您可闭上眼睛

## 10 • 利用一前一后的双脚保持平衡



将一只手靠近椅背，以防您需要用椅子支撑身体

- 将一只脚放在另一只脚前面
- 若情况允许，手部逐渐远离椅子
- 保持此动作 10 至 30 秒，双脚轮流重复以上动作

## 11 • 利用单腿保持平衡



将一只手靠近椅背，以防您需要用椅子支撑身体

- 将一侧的脚提起
- 若情况允许，手部逐渐远离椅子
- 保持此动作 10 至 30 秒，双脚轮流重复以上动作

## 12 • 小腿拉伸



- 将一条腿向后退一步，此腿保持伸直状态
- 保持此动作 3 次呼吸的时间
- 换另一条腿重复以上动作

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](http://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

- 设备
- 带有牢固扶手的椅子
  - 墙壁
  - 水瓶，用于补充水分

## 1 • 摆臂或不摆臂踏步



- 抬起一侧膝盖和对侧的手臂
- 轮流抬起另一条手臂和另一侧膝盖
- 有节奏地完成 20 次踏步，尽量抬高膝盖
- 保持靠近椅子

## 2 • 向前迈步



*必要时抓住椅子*

- 吸气时向前迈一步
- 呼气时恢复原位
- 重复 8 至 10 次，双腿轮流运动

## 3 • 脚底弯曲



- 提起脚后跟，用脚尖站立
- 将脚放低至原位
- 重复 8 至 10 次

## 4 • 臀部外展



- 向一侧提起一条腿
- 重复 8 至 10 次
- 换另一条腿重复以上动作

## 5 • 椅子深蹲或坐-立



*双肩保持放松*

- 站起来，必要时向下压扶手或椅座以站立
- 慢慢重新坐下
- 重复 8 至 10 次
- 必要时，利用放在您前方的另一把牢固椅子的椅背

## 6 • 游泳



- 身体向前弯曲，同时一侧手臂向前伸展，另一侧手臂向后伸展
- 双臂轮流运动
- 重复 8 至 10 次（每一侧重复 4 至 5 次），背部保持挺直

## 7 • 向外旋转肩膀



每只手握住一件小型重物（汤罐头或水瓶），以增加锻炼难度

- 向外侧展开双臂，同时肘部紧贴身体
- 将双臂恢复至身体前方
- 重复 8 至 10 次

## 8 • 墙壁俯卧撑



- 将双手紧贴墙壁，手臂向前伸直
- 弯曲肘部，身体向墙壁靠近
- 推离墙壁，恢复初始姿势
- 重复 8 至 10 次

## 9 • 利用双腿保持平衡



将一只手靠近椅背，以防您需要用椅子支撑身体

- 双腿并拢
- 若情况允许，手部逐渐远离椅子
- 保持此动作 10 至 30 秒

## 10 • 猫牛伸展式



- 呼气时，下巴贴近胸部，背部向上拱起
- 吸气时，背部向下弯曲
- 重复 5 次

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](https://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

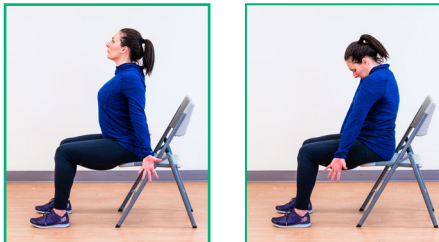
本文件由 Move 50+ 制作，获得 Sercovie 和家庭事务部 (Ministère de la Famille) 的支持，合作机构包括蒙特利尔大学中心医院 (Centre hospitalier de l'Université de Montréal) 老年医学部和蒙特利尔岛中南部综合大学健康和社会服务中心地区公共卫生部门 (Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal)。



## 设备

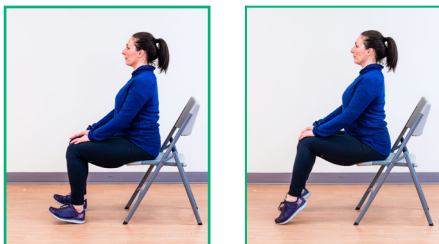
- 带有牢固扶手的椅子
- 第二把椅子或一个柜台
- 水瓶，用于补充水分

### 1 • 肩膀内旋和外旋



- 坐下时，双臂分别垂向两侧
- 吸气时，将拇指和手掌向外侧翻转
- 呼气时，将拇指和手掌向内侧翻转，同时将下巴向下拉
- 重复 5 次，保持深呼吸

### 2 • 脚踝活动（脚后跟-脚尖）



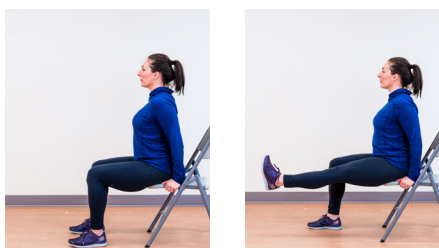
- 坐下时，双脚分开，与肩同宽
- 脚后跟着地，尽量提起脚尖
- 将脚尖恢复原位，然后尽量提起脚后跟
- 重复以上动作 5 次

### 3 • 原地踏步



- 坐下时，双脚分开，与肩同宽
- 抬起一侧膝盖和对侧的手臂
- 两侧膝盖和手臂轮流重复运动
- 完成 5 至 10 次轮流踏步，保持正常呼吸

### 4 • 膝盖伸展



- 坐下时，双脚分开，与肩同宽
- 上半身前移，远离椅背
- 双手分别紧抓椅子两侧
- 抬起一只脚，伸直腿部并收紧大腿
- 同时，将脚尖拉向自己
- 将脚放下
- 重复 5 至 10 次，然后换另一条腿重复以上动作

## 5 • 拳击



- 双手握拳，一只手向前推出去，同时对侧肘部向后拉
- 双臂轮流运动
- 重复 5 至 10 次

## 6 • 双手合十互推



- 两只手掌相向放置，手指张开
- 全力呼气时，双掌互推
- 放松并吸气，重复以上动作 5 至 10 次

## 7 • 射箭



- 一侧手臂向外伸展，同时将该手五个手指朝向天花板，头部也转向这一侧
- 将另一侧肘部向反方向拉
- 双臂轮流运动
- 重复以上动作 5 至 10 次

## 8 • 椅子深蹲



双肩保持放松

- 站起来，必要时在他人帮助下向下压椅背或椅座以站立
- 慢慢坐回原位，必要时寻求支撑
- 重复 8 至 10 次
- 必要时，利用放在您前方的另一把牢固椅子的椅背

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](https://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)

本文件由 Move 50+ 制作，获得 Sercovie 和家庭事务部 (Ministère de la Famille) 的支持，合作机构包括蒙特利尔大学中心医院 (Centre hospitalier de l'Université de Montréal) 老年医学部和蒙特利尔岛中南部综合大学健康和社会服务中心地区公共卫生部门 (Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal)。

## 设备

- 带有牢固扶手的椅子（第 1 至 4 个体育锻炼项目）
- 小桌或柜台（第 1 至 4 个体育锻炼项目）
- 床（第 5 至 8 个体育锻炼项目）
- 水瓶，用于补充水分

### 1 • 脚踝活动（脚后跟-脚尖）



- 坐下时，双脚分开，与肩膀同宽
- 尽量提起脚尖
- 将脚尖恢复原位，然后尽量提起脚后跟
- 重复以上动作 5 至 10 次

### 2 • 原地踏步并活动对侧手臂



- 抬起一侧膝盖和对侧的手臂
- 双膝和双臂轮流运动
- 完成 5 至 10 次轮流踏步，保持正常呼吸

### 3 • 膝盖伸展



- 抬起一只脚，向外伸直腿部并收紧大腿
- 同时，将脚尖拉向自己
- 将脚放下
- 重复 5 至 10 次，然后换另一条腿重复以上动作

### 4 • 桌面钢琴



- 伸出一条手臂放在桌面或台面上，模仿清洁动作在桌面画大圈
- 一条手臂画 5 个大圈，然后换另一条手臂重复以上动作

## 5 • 膝盖滑动



*必要时，使用带子帮助您拉动脚后跟*

- 将一侧脚后跟滑向臀部，尽量弯曲膝盖
- 慢慢将脚后跟恢复原位
- 重复 5 至 10 次，然后换另一条腿重复以上动作

## 6 • 臀部外展



- 躺下，弯曲一侧膝盖，另一侧腿保持伸直状态
- 尽量将伸直的腿向外滑动
- 将腿放回原位
- 重复 5 至 10 次，然后换另一条腿重复以上动作

## 7 • 桥式



- 将手按向垫子，提起臀部
- 慢慢将身体放低至原位
- 重复 5 次

## 8 • 雪中天使



- 双手手掌朝上，将双臂向身体外侧滑动
- 双臂滑动至原位
- 重复 5 次

[santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors](http://santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors)