日常注重平衡力锻炼

平衡力是人们日常生活和体育活动中必须具备的一种能力，也是衡量健康的一项重要指标。由于平衡的实现需要靠视觉、肌肉力量、神经系统等多重机制相互协调，一旦平衡力下降，会产生很多不良后果，影响生活质量。

四川省体科所专业人士表示，平衡力差主要表现为对动作的控制力下降、活动力受限，关节容易受伤，反应能力也会下降，从而增加摔倒风险等。因此，经常锻炼平衡力非常重要。平衡分为静态平衡和动态平衡，平衡能力的训练可以由初级到高级，根据个人能力，循序渐进地进行。

1、初级阶段

初级阶段的平衡能力练习主要体验平衡的感受，通过身体重心的转移建立初步平衡感。

（1）坐姿平衡。坐在椅子上，抬头挺胸，背靠椅背。双臂自然放在前面的桌子上，身体保持平衡。放松肩膀及身体其他部位的肌肉，不要过度紧张。这样可以训练身体在静态下的平衡，矫正坐姿，初步培养平衡感。

（2）脚尖站立。双脚尖站立，并从1数到10。双脚尖站立平稳后，改为单脚尖练习。训练在小支撑点上的平衡。

（3）单脚站立。双手侧平举，身体正直，目视前方站稳。一只脚站立，另一只脚抬起，上身保持不动，尽量不要东摇西晃，并逐渐延长站立时间；初步训练在重心偏离常态时的身体平衡感。开始时可以手扶桌子或墙壁，给予一定的支持和保护。然后可以放手不扶，并将手交叉放于胸前，逐渐增加难度。睁眼训练一段时间后可以进行闭目练习。两脚交替练习。

2、中级阶段

顶物走。地面上画一条直线，头顶一本书或一个枕头，站在起点沿直线走，同时头上的东西不能掉下来。在练习达到一定程度时，可以将直线改为圈线，主要锻炼身体的动态平衡能力。

3、高级阶段

（1）蒙眼走。开始时两眼睁开站立，并注意地面所画直线的走向。然后闭上眼睛站立，并向正前方行走。蒙眼走可以发展不依靠视觉的空间平衡知觉能力。

（2）倒走。地面上画一直线，沿直线倒着走。上下楼梯时练习倒着上、下台阶，发展平衡知觉能力，从二维平衡感发展到立体平衡感。

（3）单腿蹲。单腿站立，屈髋向下蹲，膝盖不要超过脚尖，保证支撑脚全脚掌着地。再增加难度，可以站在平衡垫或软垫上完成下蹲动作。平衡感练习需要坚持，尽量每天练一次。最初练习时，可以手扶桌子或墙壁以保持平衡，然后改用指尖接触以渐渐脱离这些物体的帮助，训练过程中需要注意安全。