

稳定性训练垫使用指导

目的 / 用途

稳定性训练垫专门用于增强患者平衡能力与体位稳定能力，改善本体感受与协调性。本产品采用泡沫材料制成，其不稳定的表面可以考验患者保持体位稳定与平衡的能力。对于老年人，参加下肢康复训练的患者，想要提高运动成绩的运动员来说，本产品是他们进行平衡训练的最佳选择。研究显示，平衡训练可以大大降低跌倒与再次损伤的机率。本产品还可以增大传统训练的难度，从而使参与传统训练人员的核心体位控制肌肉进行更大强度的训练。

适应症：

- 整形外科损伤与术后康复
- 平衡与前庭意识机能障碍
- 肌肉运动知觉或本体感受机能障碍
- 体位稳定程度下降
- 肌肉失衡

安全警告

- 每一次使用稳定性训练垫进行训练之前，均应检查本产品是否会在地面或支撑面上滑行。不要在过于光滑的地面或者小垫子上进行平衡训练
- 在使用本产品之前，应将该使用指导（包括适应症、安全警告、适宜的使用方法以及训练难度的递增方法）提供给专业的训练师
- 当使用者的平衡能力、体位稳定能力与感觉完整性存在明显障碍时，应当由专业人员严密监视他们的整个训练过程

- 对于那些容易跌倒的患者（如服用某些药物后的患者，骨质疏松症患者、缺乏力量的患者）来说，专业人员应当严密监视他们的整个训练过程
- 平衡训练时，应当移开附近区域的尖锐物体
- 如果使用者在训练中感觉到了疼痛或者训练时存在一定困难，请停止训练并联系有关医务人员

产品保养：

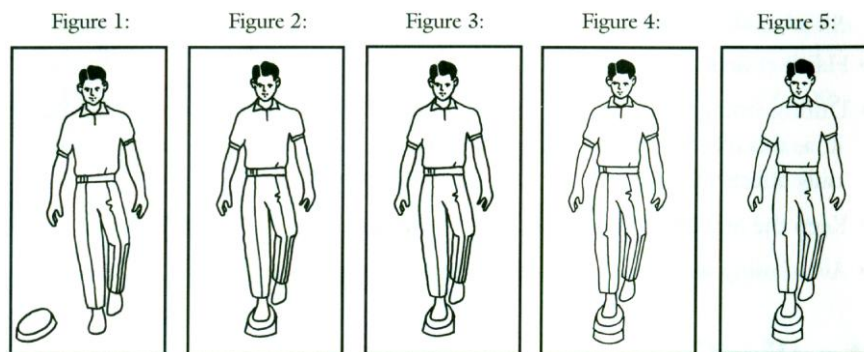
- 使用前应检查产品有无任何损伤，并拂去产品表面尘土
- 应当定期采用热肥皂水或者清水清洗本产品。并将其自然风干
- 不应当使用强力清洁剂或者含有研磨性物质清洁产品
- 本产品应当水平放置，其上不应放置其他任何物品，因为放置物品后可能在本产品上留下永久的印痕，但产品即使存在印痕，也只会对产品外观发生影响，而不会对产品性能发生影响
- 本产品存放时应避免阳光直射
- 不应穿着带有较尖锐鞋跟、长钉的鞋子或配戴夹板使用本产品

使用方法：

- 使用者在使用本产品进行训练前，应当首先在坚硬或稳固表面上安全完成一次相同的训练
- 您可以将本产品放置在 Thera-band®训练垫上进行训练，这样可以有效防止滑动，但同时也会增加使用时的不稳定程度。
- 开始训练时您可以抓握某些稳固物体（如椅子），但随着使用者平衡能力的提高，您也可以将这些物体放置在周围，需要时再进行抓握。

训练难度的递增方法

- 稳定性训练垫具有两种不同的难度，通过其颜色与坚硬程度加以区分
 - 绿色：中等难度
 - 蓝色：较高训练难度
- 利用两种不同的稳定性训练垫可进行以下 5 种难度不同的训练（参见下图 1 至 5）
 - 在坚硬表面上进行训练（不使用稳定性训练垫）
 - 使用绿色稳定性训练垫进行训练
 - 使用蓝色稳定性训练垫进行训练
 - 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
 - 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练
- 当患者能够在保持适当体位稳定性与协调性时安全、正确地进行训练时，训练师才可以增加训练难度



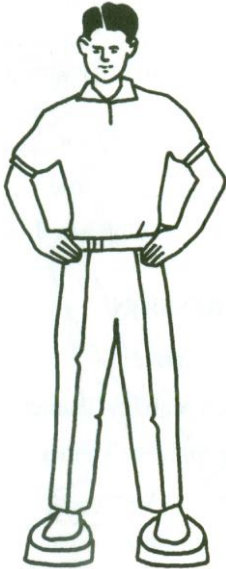
训练方法

- 使用者应当请有关医务人员制定有关的训练处方
- 在整个训练中都应当保持适当体位
- 使用者应当首先在坚硬表面上抓握稳固物体（如椅子）进行训练
- 训练难度递增顺序：在坚硬表面进行训练，在绿色训练垫上进行训练，在蓝色训练垫上进行训练，将绿色训练垫叠在绿色训练垫之上进行训练，将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

色训练垫之上进行训练。

下半身训练：臀部，膝关节、脚部、踝部

● 双腿平衡训练



双脚站立在稳定性训练垫上，并保持平衡，必要时应使用稳固物体支撑身体。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 双腿站立、踮脚训练



双脚站立在稳定性训练垫之上并保持身体平衡。缓慢踮起脚尖，而后再缓慢返回。必要时应使用稳固物体支撑身体。

稳定性训练垫颜色_____

Web: www.fit-ment.com

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练



● **单腿平衡训练**

单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上并保持身体保持平衡，必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 单腿站立、踮脚训练



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，并保持身体平衡，缓慢踮起脚尖，而后再缓慢返回。必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 单腿站立，另侧腿伸展训练



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，在保持身体平衡

Web: www.fit-ment.com

的同时缓慢伸展另一侧腿。（图示为向后蹬腿，译者注）必要时使用稳固物体支撑身体。
一侧腿训练结束后另一侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● **单腿站立，臀部弯曲训练**



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，在保持平衡的同时缓慢弯曲另一侧臀部（图示为向上抬起另一侧腿，译者注）必要时使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另一侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● **单腿站立，膝部弯曲训练**



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，在保持平衡的同时缓慢弯曲另侧腿膝部

（图示为向后弯曲膝部，译者注），必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 利用 Thera-band®训练带进行的腿外展训练



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，另侧腿上套有 Thera-band®训练带，在保持平衡的同时缓慢外踢套有训练带的另侧腿，腿部外展时膝部不可弯曲。必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

训练带颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 利用 Thera-Band®训练带进行的腿内收训练



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，另侧腿上套有 Thera-band®训练带，在保持平衡的同时缓慢内收套有训练带的另侧腿，腿部内收时膝部不可弯曲。必要时应使用稳固

： www.fit-ment.com

物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

训练带颜色_____

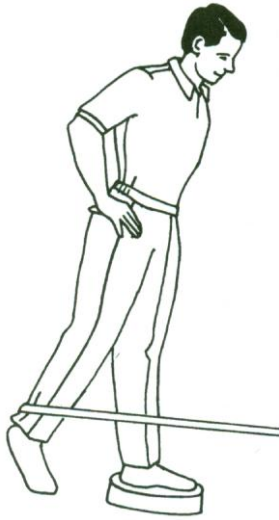
重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 利用 Thera-band®训练带进行的腿后踢（伸展）训练



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，另侧腿上套有 Thera-band®训练带，在保持平衡的同时缓慢向后踢套有训练带的另侧腿，踢腿时膝部不可弯曲。必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

训练带颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 利用 Thera-band®训练带进行的腿前踢（伸展）训练



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，另侧腿上套有 Thera-band®训练带，在保持平衡的同时缓慢向前踢套有训练带的另侧腿，踢腿时膝部不可弯曲。必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

训练带颜色_____

重复次数_____

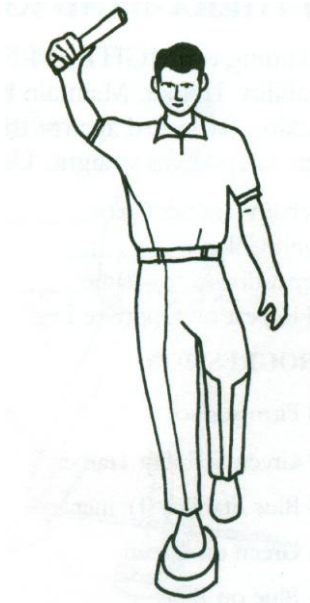
时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练

- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 自由女神像动作



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，在保持平衡的同时来回振动 FlexBar™训练棒。必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 双腿微蹲训练



双腿站立在稳定性训练垫之上，在保持平衡的同时缓慢微蹲，使臀部与膝部成 30 度角。训练时背部不应弯曲。必要时应使用稳固物体支撑身体。

Web: www.fit-ment.com

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● **单腿微蹲训练**



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，在保持平衡的同时缓慢微蹲，使臀部与膝部成 30 度角。训练时背部不应弯曲。必要时应使用稳固物体支撑身体。一侧腿训练结束后另侧腿重复以上训练。

稳定性训练垫颜色_____

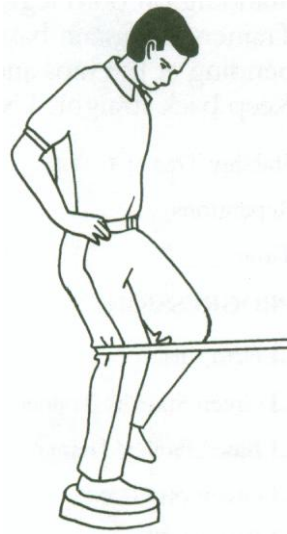
重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 利用 Thera-Band®训练带进行的膝部弯曲伸展训练



单腿（左腿或右腿）站立在稳定性训练垫之上，将训练带套在站立腿之上，在保持平衡的同时缓慢弯曲、伸展站立腿膝部。必要时应使用稳固物体支撑身体。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

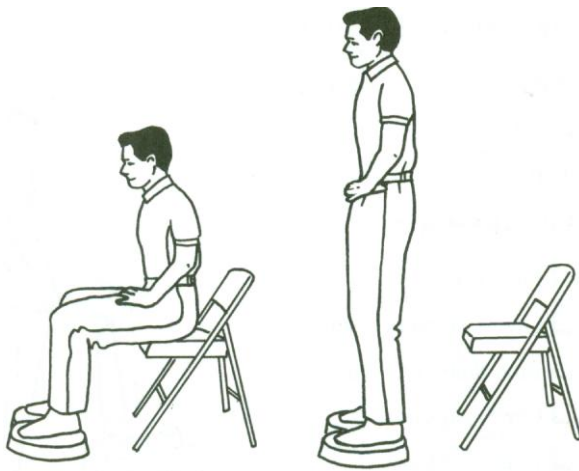
时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

功能性活动

● 坐姿一站姿训练



使用者端坐在椅子之上，将稳定性训练垫置于每一只脚之下，而后身体前倾缓慢站起，再缓慢坐下，必要时应使用稳固物体支撑身体。

稳定性训练垫颜色_____

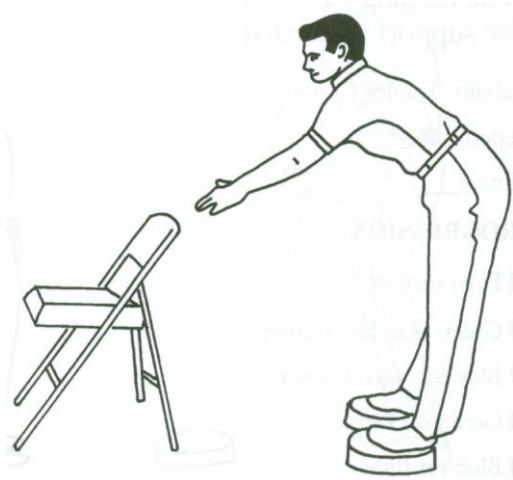
重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 前探训练



双腿站立在稳定性训练垫之上，在保持身体平衡的同时弯曲腰部向前探。必要时应使用稳固物体支撑身体。（进行这一训练时应格外小心）

稳定性训练垫颜色_____

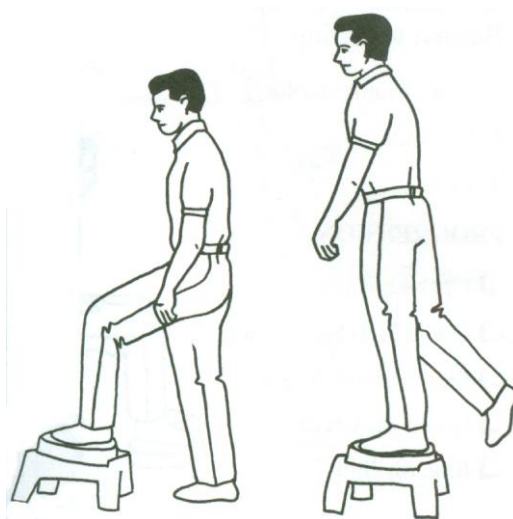
重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 登踏训练



将稳定性训练垫置于的一个小凳之上，抬起左腿或右腿登上稳定性训练垫，然后在保持身体平衡的同时向后踢腿，必要时应使用稳固物体支撑身体。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

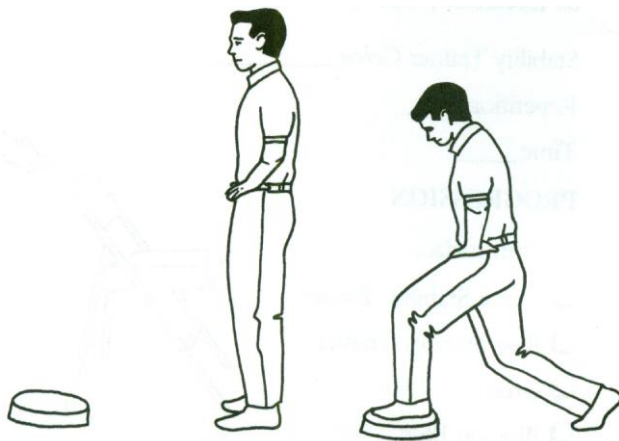
时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 弓步训练

将稳定性训练垫置于使用者前方，将左腿或右腿跨上稳定性训练垫之上。在弓步向前的同时保持身体平衡。而后缓慢返回。训练时背部不应弯曲。必要时应使用稳固物体支撑身体。



稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行

训练

- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 高尔夫球摆臂训练

双腿站立在稳定性训练垫之上，进行高尔夫球摆臂动作。必要时应使用稳固物体支撑身体。



稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 棒球投掷训练



单腿站立在稳定性训练垫之上，进行棒球投掷训练。必要时应使用稳固物体支撑身体。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 足球踢腿训练



单腿站立在稳定性训练垫之上并进行踢足球动作。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练

- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 网球摆臂训练



双腿站立在稳定性训练垫之上进行网球摆臂训练。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

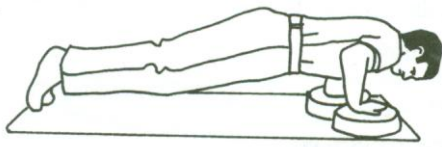
时间_____

训练难度递增：

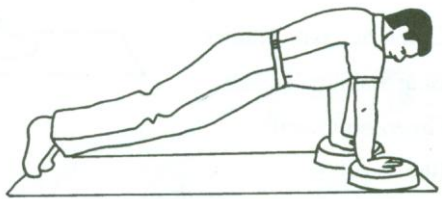
- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

上肢：肩部、肘部、手部、腕部

● 俯卧撑训练



将手放置在稳定性训练垫之上进行俯卧撑训练，训练时背部不能弯曲。



稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 向上扶地挺身训练

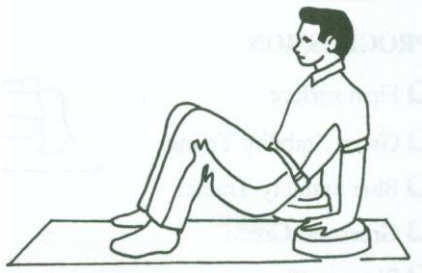


将手放置在稳定训练垫上进行向上扶地挺身训练。伸展肘部的同时保持脚部在地面上不动。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____



训练难度递增：

■ 在坚硬表面上进行训练

- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

躯干：腹部与背部

- 仰卧起坐训练



将稳定性训练垫放置在尾骨，腰部位置，而后进行仰卧起坐训练，训练时应保持膝盖弯曲，脚部与地面接触。

稳定性训练垫颜色_____

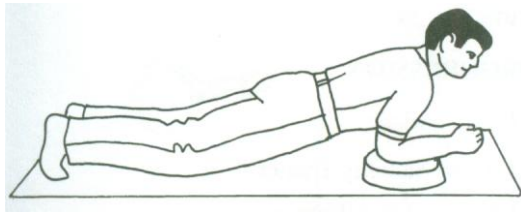
重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 俯卧扶地挺身训练



进行该训练时使用者应俯卧，将两个稳定训练垫放置在前臂之下，而后将臀部与膝关节抬离地面。训练时背部与膝关节不能弯曲。

稳定性训练垫颜色_____

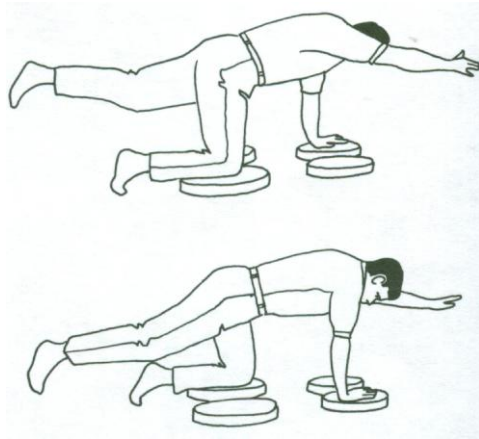
重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练

● 跪式手臂、腿部训练



将稳定性训练垫放置在地上，用膝关节与手臂支撑身体，将右臂与左腿伸展。而后缓慢返回，再将左腿与右臂伸展。

稳定性训练垫颜色_____

重复次数_____

时间_____

训练难度递增：

- 在坚硬表面上进行训练
- 在绿色稳定性训练垫上进行训练
- 在蓝色稳定性训练垫上进行训练
- 将绿色训练垫叠在绿色训练垫上进行训练
- 将蓝色训练垫叠在蓝色训练垫上进行训练