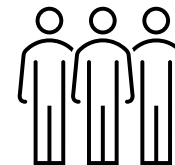
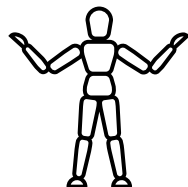
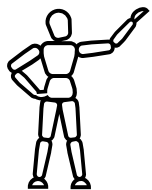


Ασκήσεις κινητικότητας



Αρχική θέση (καθιστά)



Τελική θέση(καθιστά)



Έκταση στήθους

Αυτή η διάταση είναι καλή για τη στάση του σώματος.

1. Καθίστε ή σταθείτε όρθιοι. Τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω και προς τα κάτω. Τεντώστε τα χέρια σας στο πλάι.
2. Σπρώξτε απαλά το στήθος σας προς τα εμπρός και προς τα πάνω μέχρι να νιώσετε ένα τέντωμα στο στήθος σας.

Μείνετε έτσι για 5 έως 10 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 4-5 φορές.

Αρχική θέση καθιστά



Τελική θέση καθιστά



Δεξιά στροφή



Αριστερή στροφή



η υγεία & η
ποιότητα
ζωής είναι
προνόμιο
όλων!

Στροφή κορμού

Αυτή η διάταση θα αναπτύξει και θα διατηρήσει την ευλυγισία στο πάνω μέρος της πλάτης.

1. Καθίστε όρθιοι με τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα, σταυρώστε τα χέρια σας και απλώστε το χέρι σας προς τους ώμους σας.
2. Χωρίς να κουνήσετε τους γοφούς σας, στρέψτε το πάνω μέρος του σώματός σας προς τα αριστερά όσο πιο πίσω μπορείτε. Κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα.
3. Επαναλάβετε στη δεξιά πλευρά.

Δοκιμάστε 2-3 σετ των 5 στροφών σε κάθε πλευρά.

Καθιστή θέση



Όρθια θέση



«Βάδισμα» ισχίου

Αυτή η άσκηση θα ενδυναμώσει τους γοφούς και τους μηρούς και θα βελτιώσει την ευλυγισία.

1. Καθίστε όρθιοι και μην ακουμπάτε στην πλάτη της καρέκλας. Κρατηθείτε από τα πλάγια της καρέκλας.
2. Σηκώστε το αριστερό σας πόδι με το γόνατο λυγισμένο όσο πιο άνετα μπορείτε. Τοποθετήστε το πόδι σας προς τα κάτω με έλεγχο.
3. Επαναλάβετε με το αντίθετο πόδι.

Δοκιμάστε 2-3 σετ των 5-8 διατάσεων με κάθε πόδι.

Εικόνα 1 - Κάμψη



Εικόνα 2 - Έκταση



Διάταση αστραγάλου

Αυτή η διάταση θα βελτιώσει την ευλυγισία του αστραγάλου και θα μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης θρόμβου αίματος.

1. Καθίστε όρθιοι, κρατηθείτε από την άκρη της καρέκλας και ισιώστε το αριστερό σας πόδι με το πόδι σας να ακουμπάει στο πάτωμα.
2. Με το πόδι σας ίσιο και σηκωμένο, στρέψτε τα δάχτυλα των ποδιών σας μακριά από εσάς (Εικόνα 2).
3. Στρέψτε τα δάχτυλα των ποδιών σας πίσω προς το μέρος σας (Εικόνα 1).

Δοκιμάστε 2-3 σετ των 5-8 διατάσεων με κάθε πόδι.

Στροφή αυχένα αριστερά



Στροφή αυχένα

Αυτή η διάταση είναι καλή για τη βελτίωση της κινητικότητας και της ευλυγισίας του αυχένα.

1. Καθίστε όρθιοι με τους ώμους σας προς τα κάτω. Κοιτάξτε ευθεία μπροστά.
2. Γυρίστε αργά το κεφάλι σας προς τον αριστερό σας ώμο όσο πιο άνετα μπορείτε. Κρατήστε τη θέση για 5 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση.
3. Επαναλάβετε στα δεξιά.

Κάντε 3-5 περιστροφές σε κάθε πλευρά (αργά).



Ασκήσεις ενδυνάμωσης



Καθιστή θέση (μόνο ώμους)



Τεντωμένα χέρια



η υγεία & η
ποιότητα
ζωής είναι
πρόνομιό
όλων!

1. Ώμοι

Σε αυτήν την άσκηση προσπαθούμε να κινητοποιήσουμε την άρθρωση του ώμου με στόχο την καλύτερη στάση του σώματος

- κάνουμε κυκλικές κινήσεις των ώμων (ταυτόχρονα ή μεμονωμένα η κάθε πλευρά)
- θέλουμε να «σηματίσουμε» όσο μεγαλύτερους κύκλους μπορούμε

εύκολο: μόνο ώμους / δύσκολο: τεντωμένα χέρια

Εικόνα 1



Εικόνα 2



η υγεία & η
ποιότητα
ζωής είναι
προνόμιο
όλων!

2. Κωπηλατική

Σε αυτήν την άσκηση προσπαθούμε να δυναμώσουμε την πλάτη με στόχο την καλύτερη στάση σώματος.

- στην αρχική θέση βρισκόμαστε με τεντωμένα χέρια μπροστά παράλληλα με το έδαφος (εικόνα 1).
- «τραβάμε» τα χέρια προς το σώμα με στόχο στην τελική θέση να πλησιάσουμε τις παλάμες μπροστά από τους ώμους (εικόνα 2).
- επαναφορά στην αρχική θέση – επανάληψη.

εύκολο: χωρίς αντίσταση / δύσκολο: με αντίσταση

Εύκολο



Μέτριο



Δύσκολο



3. Κάθισμα

Σε αυτήν την άσκηση δυναμώνουμε τα πόδια με στόχο την καλύτερη λειτουργικότητα

- στην αρχική θέση βρισκόμαστε όρθιοι και λυγίζοντας τα γόνατα και το ισχίο χαμηλώνουμε προς τα κάτω
- στην τελική θέση προσπαθούμε να έχουμε καλή ισορροπία
- επαναφορά στην αρχική θέση - επανάληψη

εύκολο: κάθισμα σε καρέκλα με στήριξη / μέτριο: όρθια με στήριξη / δύσκολο: ελεύθερα

Δύσκολο με Προσοχή!



4. Μονοποδική στήριξη

Σε αυτήν την άσκηση προσπαθούμε (με προσοχή) να ισορροπήσουμε στο ένα πόδι δυναμώνοντας τις ικανότητές μας, με στόχο την πρόληψη πτώσεων

- από όρθια θέση λυγίζουμε το ένα πόδι, σηκώνοντας ελαφρά δίπλα στο άλλο
- προσπαθούμε να διατηρήσουμε την ισορροπία μας
- επαναφορά στην αρχική θέση – επανάληψη κίνησης με το άλλο πόδι

εύκολο: με στήριξη / δύσκολο: χωρίς στήριξη



Βήμα



Σταμάτημα



Βήμα



Σταμάτημα

η υγεία & η
ποιότητα
ζωής είναι
προνόμιο
όλων!

5. Παρέλαση και κάρφωμα

Σε αυτήν την άσκηση προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε την ένταση (φόρτιση) που δέχεται το οστό με σκοπό την καλύτερη οστική μάζα

- από όρθια θέση ξεκινάμε να περπατάμε επιτόπου σηκώνοντας τα γόνατα λίγο ψηλότερα από ότι στο απλό περπάτημα
- αφού κάνουμε λίγες εναλλαγές (βήματα) σταματάμε πατώντας με δύναμη στο έδαφος με το ένα πόδι
- μένουμε σε αυτήν την θέση πιέζοντας με το πόδι μας το έδαφος για λίγα δευτερόλεπτα
- συνεχίζουμε το περπάτημα – επανάληψη σταματήματος με το άλλο πόδι

εύκολο: καθιστά / μέτριο: όρθια με στήριξη / δύσκολο: όρθια χωρίς στήριξη

Σταμάτημα



6. Απότομο σταμάτημα

Σε αυτήν την άσκηση προσπαθούμε να δυναμώσουμε τους μύες στο πίσω μέρος του ποδιού μας που λειτουργούν ως «φρένο» και βοηθάνε πολύ στην αποφυγή πτώσεων

- από όρθια θέση ξεκινάμε επιτόπου (ή με κίνηση) περπάτημα (ή χαλαρό τρέξιμο)
- ξαφνικά σταματάμε την κίνηση στηριζόμενοι στο ένα πόδι
- μένουμε σε αυτήν την θέση για λίγα δευτερόλεπτα
- συνεχίζουμε το περπάτημα – επανάληψη σταματήματος με το άλλο πόδι

εύκολο: με στήριξη / μέτριο: χωρίς στήριξη / δύσκολο: σταμάτημα με το παράγγελμα άλλου

Εύκολο



Δύσκολο



7. Superman

Σε αυτήν την άσκηση προσπαθούμε πάλι να προκαλέσουμε το σώμα μας, το οποίο χρησιμοποιώντας όλους τους διαθέσιμους μύες προσπαθεί να αποφύγει την πτώση

- από όρθια θέση στηριζόμαστε στο ένα πόδι και «ρίχνουμε» το σώμα μας μπροστά, σηκώνοντας το άλλο πόδι
- προσπαθούμε μέχρι το σώμα και το σηκωμένο πόδι να βρίσκεται παράλληλα με το έδαφος
- εάν μπορούμε ισορροπούμε ελάχιστα σε αυτήν την θέση
- επαναφορά στην αρχική θέση – επανάληψη ισορροπίας στο άλλο πόδι

εύκολο: με στήριξη / δύσκολο: χωρίς στήριξη

Εύκολο



Δύσκολο



η υγεία & η ποιότητα ζωής είναι προνόμιο όλων!

8. Jumping jacks

Σε αυτήν την απαιτητική άσκηση προσπαθούμε να χρησιμοποιήσουμε πολλούς από τους μύες του σώματος και ταυτόχρονα να ανεβάσουμε τους χτύπους της καρδιάς μας

- από όρθια θέση, κάνοντας ένα μικρό άλμα ανοίγουμε όσο βρισκόμαστε στο αέρα τα χέρια και τα πόδια μας
- προσγειωνόμαστε και στην συνέχεια κάνουμε πάλι ένα μικρό άλμα και επιστρέφουμε στην αρχική θέση με τα πόδια και τα χέρια κλειστά
- επαναλαμβάνουμε έως ότου νιώσουμε την καρδιά μας να χτυπάει λίγο πιο γρήγορα
- ξεκούραση – επανάληψη

εύκολο: μονόπλευρα το ένα χέρι και το αντίστοιχο πόδι, χωρίς άλμα

δύσκολο: ταυτόχρονα (δύο χέρια και δύο πόδια)

Γενικές οδηγίες

- ❖ Οι επαναλήψεις και τα σετ εξαρτώνται από την φυσική κατάσταση του κάθε ανθρώπου. Ως γενική οδηγία, προσπαθήστε να δυσκολέψετε-ζορίσετε ελαφρώς τον εαυτό σας.
- ❖ Πάντα να έχετε στο μυαλό σας ως προτεραιότητα την ατομική σας ασφάλεια. Ξεκινήστε τις ασκήσεις με βοήθεια ή/και στήριξη.
- ❖ Για όλες τις ασκήσεις, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η απουσία πόνου. Σε περίπτωση που νιώσετε κάποια ενόχληση, διακόψτε την άσκηση και συμβουλευτείτε κάποιο επιστήμονα υγείας.
- ❖ Σε περιπτώσεις οστεοπόρωσης θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτείτε τον ιατρό που σας παρακολουθεί για οτιδήποτε θέλετε να προσθέσετε στο πρόγραμμά σας.

Επιστημονικός Υπεύθυνος Προγράμματος

Γιώργος Σ. Κιοσές, M.Sc.

