



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι για άτομα με άνοια αρχικού και μεσαίου σταδίου

1η Άσκηση

Από καθιστή θέση, η πλάτη σας να ακουμπά καλά στην πλάτη της καρέκλας, κάνετε άρσεις ποδιών εναλλάξ (σαν να θέλει το γόνατο να φτάσει προς το στήθος, ο κορμός δεν σκύβει)

Επαναλάβετε **3** φορές για **20** δευτερόλεπτα

2η Άσκηση

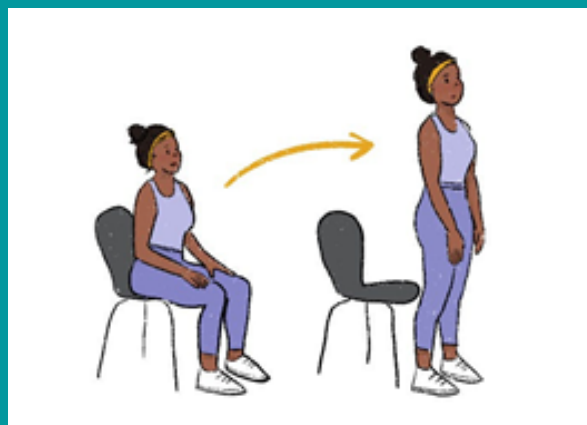
Από την ίδια θέση με την προηγούμενη άσκηση, χέρια τεντωμένα μπροστά, χιάστε τα χέρια σας για **30** δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε για **3** κύκλους

3η Άσκηση

Από μια καρέκλα, σηκωθείτε και καθίστε **12** φορές.

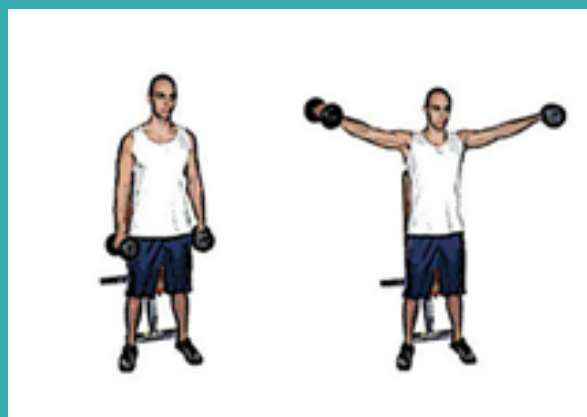
Επαναλάβετε **3** κύκλους, διάλειμμα μεταξύ κύκλων **1** λεπτό



4η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), τεντώστε καλά τα χέρια σας στο πλάι από το σώμα σας. Φέρτε τα τεντωμένα μέχρι το ύψος των ώμων σας και κατεβάστε πάλι.

Επαναλάβετε **10** φορές, για **2** κύκλους (μπορείτε να κρατήσετε σε κάθε χέρι από ένα μικρό μπουκαλάκι νερό για επιπλέον επιβάρυνση)



5η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι), κρατηθείτε από την πλάτη της καρέκλας, ανασηκώστε της φτέρνες σας από το πάτωμα (σηκώνεστε στα δάχτυλα των ποδιών σας).

Επαναλάβετε **12** φορές για **2** κύκλους



Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής