



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

## Πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι για άτομα με άνοια αρχικού και μεσαίου σταδίου (Απαιτούμενος Χρόνος: 15 λεπτά )

### 1η Άσκηση

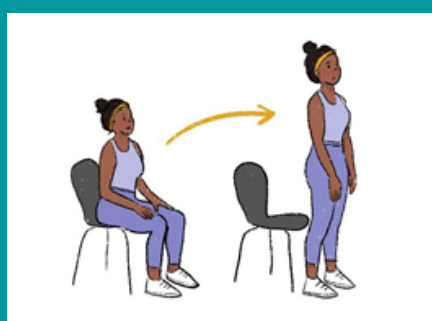
Για **1** λεπτό, περπατήστε επιτόπου (μπορείτε να κρατηθείτε από την πλάτη μιας καρέκλας)

Επαναλάβετε **3** Μονόμετρα, με διάλειμμα **1** λεπτό

### 2η 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 και κάντε μικρά κυκλάκια

**20** δευτερόλεπτα, **3** φορές, διάλειμμα **20** δευτερόλεπτα



### 3η Άσκηση

Από μια καρέκλα, σηκωθείτε και καθίστε **10** 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), ανεβάστε τα χέρια πλάγια (έκταση) και επαναφέρατε στην αρχική θέση. Μπορείτε να κρατήσετε σε κάθε χέρι ένα μικρό μπουκαλάκι νερό για επιπλέον επιβάρυνση

**10** φορές επί **2** κύκλους, διάλειμμα **30** δευτερόλεπτα

### 5η Άσκηση

Περπατήστε χαλαρά μέσα στο σπίτι για **1** λεπτό

Ελένη Δημακοπούλου  
καθ. Φυσικής Αγωγής