



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

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

1η Άσκηση

Πιαστείτε από την πλάτη της καρέκλας και με τα δύο σας χέρια. Κάντε άρσεις των ποδιών σας εναλλάξ.

Επαναλάβετε για **30** δευτερόλεπτα, για **3** κύκλους

2η Άσκηση

Πιαστείτε από την πλάτη της καρέκλας και με τα δύο σας χέρια. Τα πόδια μας σε διάσταση. Κάντε μεταφορές του βάρους σας από το ένα πόδι στο άλλο (δηλ. το βάρος να πέφτει μια στο ένα πόδι μια στο άλλο)

Επαναλάβετε για **30** δευτερόλεπτα, για **3** κύκλους

3η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), τεντώστε καλά τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας. Φέρτε τα τεντωμένα μέχρι το ύψος των ώμων σας και κατεβάστε πάλι. Τα χέρια κινούνται εναλλάξ. Αντί για βαρακία κρατήστε από ένα μικρό μπουκαλάκι νερό στο κάθε χέρι

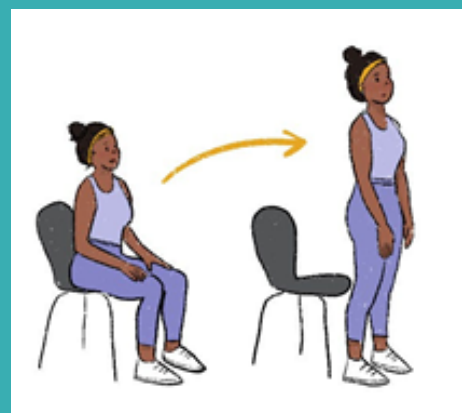
Επαναλάβετε για **30** δευτερόλεπτα, για **3** κύκλους



4η Άσκηση

Από μια καρέκλα, σηκωθείτε και καθίστε **10** φορές.

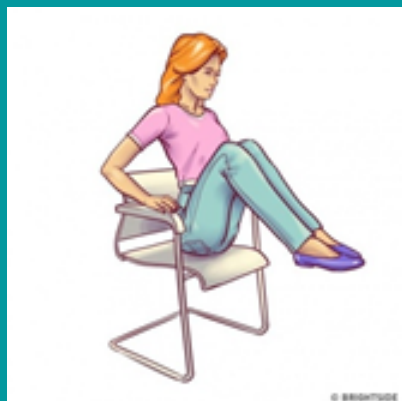
Επαναλάβετε **3** κύκλους, διάλειμμα μεταξύ κύκλων **1** λεπτό



5η Άσκηση

Καθίστε σε μια καρέκλα, προσπαθήστε να ανεβάσετε τα πόδια σας μέχρι το στήθος και να κατεβάσετε προς το πάτωμα (χωρίς να πατήσουν στο πάτωμα).

Επαναλάβετε **8** φορές, για δύο κύκλους



6η Άσκηση

Τραβήξτε με το χέρι σας κάθε πόδι προς το στήθος, εναλλάξ.

Μείνετε στη θέση αυτή για **30** δευτερόλεπτα



Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής