



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

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

Εκγύμναση με βαράκια. Διάρκεια: 5-6 λεπτά.

Αν δεν έχετε βαράκια, χρησιμοποιήστε δύο μικρά μπουκαλάκια νερό. Οι αρχάριοι, μεταξύ των σετ και των ασκήσεων, μπορούν να κάνουν 1 με 2 λεπτά διάλειμμα.

### 1η Άσκηση

Περπατήστε επιτόπου για **2** λεπτά

### 2η Άσκηση

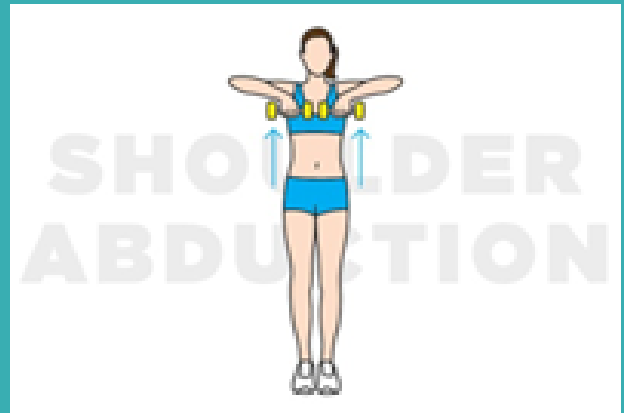
Από την ίδια θέση με την προηγούμενη άσκηση, χέρια τεντωμένα μπροστά, χιάστε τα χέρια σας για **30** δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε για **3** κύκλους

### 3η Άσκηση

Από όρθια θέση, βαράκια μπροστά από το σώμα σας, ανεβάστε και κατεβάστε βαράκια για **12** φορές. Αγκώνες ψηλά!

Επαναλάβετε **2** φορές x **12** επαναλήψεις



### 4η Άσκηση

Κάθε χέρι και βαράκι. Ανεβάζετε και κατεβάζετε τα χέρια από θέση έκτασης για **10** φορές.

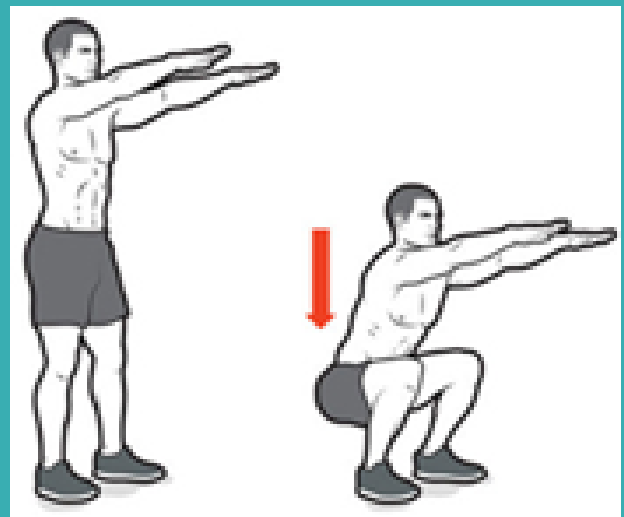
Επαναλάβετε **2** φορές x **10** επαναλήψεις



### 5η Άσκηση

Κάθεστε στην άκρη της καρέκλας, σηκώνεστε κάθεστε και ταυτόχρονα στο σήκωμα, ανυψώνετε τα βαράκια μπροστά από το σώμα με τεντωμένα χέρια (κρατάτε βαράκια), όταν κάθεστε, τα φέρνετε τεντωμένα στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε **2** φορές x **8** ή **10** επαναλήψεις



### 6η Άσκηση

Ακουμπήστε το αριστερό χέρι στο κάθισμα της καρέκλας. Το δεξί κρατάει το βαράκι. Τραβάτε το χέρι με το βαράκι, σαν να τραβάτε ανάποδα κουπί, δηλ. ο αγκώνας σας δείχνει προς το ταβάνι κατά το τράβηγμα.

Επαναλάβετε **2** φορές x **12** για κάθε χέρι και στη συνέχεια περπατήστε χαλαρά για **1** λεπτό!

