NUTRICIA Souvenaid®

Βιβλίο Φυσικής Άσκησης

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα φυσικής άσκησης.

Άσκηση 1

Δυσκολία

Τεντώστε τα πέλματά σας

Μέρος του σώματος
Γάμπες

Φορές
2x

Επαναλήψεις
10x

1 Καθίστε σε μια καρέκλα με τα πέλματα να ακουμπούν στο έδαφος και τα γόνατα να σχηματίζουν ορθή γωνία στο άνοιγμα των ώμων.

2 Ανασηκώστε τα πέλματά σας και στηριχθείτε στις μύτες των ποδιών.

Τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται είναι μόνο για επεξηγηματικούς σκοπούς.

Άσκηση 2 Δυσκολία

Μασάζ με μπάλα

Μέρος του σώματος
Πλάτη

Διάρκεια
5 λεπτά

1 Καθίστε σε καρέκλα με την πλάτη σας προς το άτομο που σας βοηθάει με τις ασκήσεις.

2 Το άτομο που σας βοηθάει πιέζει μια μπάλα του τένις στην πλάτη σας κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, ελέγχοντας την τροχιά της από πάνω προς τα κάτω.

Η μπάλα μπορεί να αντικατασταθεί από αντικείμενο παρόμοιου μεγέθους.

Τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται είναι μόνο για επεξηγηματικούς σκοπούς.

Άσκηση 3

Δυσκολία

Πιέστε την μπάλα

Μέρος του σώματος
Γλουτοί

Φορές
2x

Επαναλήψεις
10x

1 Σταθείτε ο ένας απέναντι από τον άλλο, με τη μπάλα ανάμεσα στις παλάμες στο ύψος του στήθους. Οι αγκώνες σας είναι λυγισμένοι σε αντίθεση με το άτομο που βοηθάτε που τα χέρια του είναι τεντωμένα.

2 Ξεκινήστε την άσκηση προωθώντας τη μπάλα προς το άτομο απέναντί σας και εκπνεύστε. Το άλλο άτομο εισπνέει και αντιστέκεται ελαφρώς σε αυτή την κίνηση. Στη συνέχεια αντιστρέφετε τους ρόλους.

Όπως και σε άλλες ασκήσεις, η μπάλα μπορεί να αντικατασταθεί με αντικείμενο παρόμοιου μεγέθους.

Τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται είναι μόνο για επεξηγηματικούς σκοπούς.

Άσκηση 4 Δυσκολία

Άσκηση με τη χρήση ράβδου

Μέρος του σώματος	Φορές	Επαναλήψεις
Μπράτσα, ώμοι και πλάτη	2x	10x

1 Σταθείτε αντικρυστά και κρατείστε τις ράβδους από τις άκρες τους, έχοντας το ένα χέρι λυγισμένο και το άλλο τεντωμένο.

2 1) Σπρώξτε και τραβήξτε τις ράβδους εναλλάξ

2) Σηκώστε ψηλά και χαμηλώστε τις ράβδους εναλλάξ

Η ράβδος μπορεί να αντικατασταθεί από άλλα λεπτά αντικείμενα, όπως ομπρέλα, σκούπα κα.

Τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται είναι μόνο για επεξηγηματικούς σκοπούς.

Άσκηση 5 Δυσκολία

Εμπρός - πίσω

Μέρος του σώματος	Φορές	Επαναλήψεις
Μπράτσα, ώμοι και πλάτη	2x	5x

1 Σε καθιστή θέση, κρατήστε τον κρίκο πάνω από το γόνατό σας.

2 Ακουμπήστε τον ώμο με τον κρίκο.

3 Ακουμπήστε την πλάτη με τον κρίκο.

Ο κρίκος μπορεί να αντικατασταθεί από άλλα αντικείμενα που μπορούν να κρατηθούν στο ένα χέρι, όπως ένα βιβλίο ή μπάλα.

Τα αντικείμενα που χρησιμοποιούνται είναι μόνο για επεξηγηματικούς σκοπούς.

από σταθερό τηλέφωνο χωρίς χρέωση	**800 11 68600**
από κινητό τηλέφωνο	**210 6248 547**

www.souvenaid.com

Το πρόγραμμα υποστήριξης Souvenaid Connect παρέχεται δωρεάν στα άτομα που ο γιατρός τους έχει συστήσει Souvenaid ή στους φροντιστές τους. Το Souvenaid είναι Τρόφιμο για Ειδικούς Ιατρικούς Σκοπούς για τη διαιτητική διαχείριση της Νόσου Αλτσχάιμερ στο αρχικό στάδιο και πρέπει να χορηγείται υπό ιατρική παρακολούθηση.