

Η παραμονή στο σπίτι στην παρούσα κατάσταση είναι ζωτικής σημασίας. Ωστόσο, ενώ ο πειρασμός να μείνετε στον καναπέ είναι κατανοητός, είναι σημαντικό να συνεχίζετε να κινείστε καθημερινά για να παραμείνετε υγιείς. Ειδικά καθώς μεγαλώνουμε, οι μύες μας χρειάζονται συνδυασμό σωστής διατροφής και άσκησης. Οι ακόλουθες ασκήσεις είναι εύκολο να γίνουν από το σπίτι, είναι διασκεδαστικές και ενισχύουν την μυϊκή δύναμη και το πηλικό σας!

Η ενσωμάτωση της άσκησης στο καθημερινό σας πρόγραμμα είναι ευκολότερη εάν επιλέξετε μία συγκεκριμένη ώρα της ημέρας για να τις κάνετε (κατά προτίμηση πριν από τα γεύματα), βρείτε έναν ήσυχο χώρο για να κινήστε ελεύθερα και να το διασκεδάσετε μαζί με την αγαπημένη σας μουσική.

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Άσκηση μόνο εάν είστε υγιείς. Ακούστε το σώμα σας και χαλαρώστε. Εάν κάτι πονάει, μην το κάνετε! Εάν προκύψει πόνος, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Φορέστε σωστά υποδήματα για να αποφύγετε τυχόν γλιστρήματα και για να έχετε σωστή υποστήριξη.

Ξεκινήστε πολύ αργά για να ζεσταίνετε τους μύες σας και για να παραμείνετε ζεστοί και στη συνέχεια.

Θυμηθείτε να αναπνεύσετε! Πάρτε βαθιές ανάσες που θα συνοδεύουν τις κινήσεις σας. Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά.

Κάντε ένα διάλειμμα ανάμεσα σε κάθε σετ ασκήσεων. Πιείτε αρκετό νερό πριν και μετά την άσκηση.

Σε περίπτωση που αμφιβάλλετε εάν μια συγκεκριμένη άσκηση είναι κατάλληλη για εσάς, συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας ή τον φυσιοθεραπευτή σας.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ασκήσεων που είναι εύκολο να κάνετε στο σπίτι. Είναι σημαντικό να ζεσταθείτε πρώτα με εύκολες διατάξεις. Μην υπερβάλλετε, δεν χρειάζεται να το παρακάνετε και να κινδυνεύσετε να τραυματιστείτε. Να είστε προσεκτικοί, τώρα δεν είναι στιγμή για να χρειαστείτε ιατρική βοήθεια. Βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια του δαπέδου σας δεν είναι ολισθηρή ή βρεγμένη, ότι φοράτε τα κατάλληλα υποδήματα και ότι έχετε πάντα μια σταθερή καρέκλα ή τραπέζι κοντά για στήριξη, σε περίπτωση που το χρειασθείτε.

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ



### ΒΑΔΙΣΜΑ ΕΠΙ ΤΟΠΟΥ

Σταθείτε με τα πόδια ανοικτά στο ύψος των γοφών.

Στρέψτε τα άκρα των δακτύλων των ποδιών σας προς τα εμπρός.

Βαδίζετε χαλαρά επί τόπου και κινήστε τα χέρια σας ταυτόχρονα.

Εκτελέστε την άσκηση για 20 έως 40 δευτερόλεπτα. Κάντε ένα μικρό διάλειμμα και επαναλάβετε την άσκηση.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** για αυτήν την άσκηση, μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μπουκάλια νερού ως βάρη.



### ΣΗΚΩΜΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

Καθίστε σε όρθια θέση.

Τοποθετήστε τα χέρια σας στα γονάτα σας.

Σηκώστε και κατεβάστε τα πόδια σας εναλλάξ από το πάτωμα.

Εναλλακτικά κτυπήστε τα χέρια σας στα γονάτα σας.

Εκτελέστε την άσκηση για 20 έως 40 δευτερόλεπτα.

Κάντε ένα μικρό διάλειμμα και επαναλάβετε την άσκηση.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΜΗΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΙΣΧΥΩΝ



### ΚΑΘΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΗΚΩΜΑ

Τοποθετήστε την καρέκλα με την πλάτη στον τοίχο.

Καθίστε σε όρθια θέση με τους μηρούς σας στην επιφάνεια του καθίσματος.

Τώρα σταυρώστε τα χέρια σας μπροστά από το στήθος σας και μετακινήστε τον κορμό σας προς τα εμπρός.

Σηκωθείτε και στη συνέχεια καθίστε ξανά αργά.

Αποφύγετε την τάλαντευση του κορμού σας προς τα πίσω.

Επαναλάβετε την άσκηση 8 έως 12 φορές.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** για μεγαλύτερη ασφάλεια κατά τη διάρκεια της άσκησης, τοποθετήστε την καρέκλα με την πλάτη της κοντά (περίπου 20 εκατοστά μακριά) στον τοίχο.



### ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

Κρατήστε μια καρέκλα με τα χέρια σας.

Φέρτε το αριστερό σας πόδι προς τα εμπρός και κάντε ένα μικρό πλάγιο βήμα.

Τώρα χαμηλώστε αργά τους γοφούς σας. Μετακινήστε το βάρος του σώματός για λίγο στο μπροστινό σας πόδι. Κρατήστε την αριστερή φτέρνα σας στο πάτωμα κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Λυγίστε και τεντώστε το σώμα σας αργά χωρίς τάλαντευση.

Επαναλάβετε την άσκηση 8 έως 12 φορές ανά πλευρά.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** για μεγαλύτερη ασφάλεια κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εναλλακτικά εκτελέστε την άσκηση πλάγιως στον τοίχο και στηριχθείτε στον τοίχο.



### ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΓΟΝΑΤΟΥ

Καθίστε άνετα στην καρέκλα με τους γοφούς όσο το δυνατόν πιο πίσω. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη παραμένει σταθερή στο πίσω μέρος του καθίσματος.

Κρατήστε τους κοιλιακούς και οσφυϊκούς σφικτούς.

Προβάλλετε το θώρακα προς τα έξω.

Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στα πλάγια της καρέκλας και πιάστε το κάθισμα για να παραμείνει σταθερό.

Κρατήστε και τα δύο πόδια σε γωνία 90 μοιρών με την καρέκλα.

Τεντώστε το ένα πόδι μπροστά από το σώμα και κρατήστε το στον αέρα μέχρι να γίνει πλήρης έκταση.

Κρατήστε το άλλο πόδι στην αρχική του θέση για σταθερότητα.

Επαναφέρετε αργά το ένα πόδι στην αρχική θέση.

Επαναλάβετε την άσκηση 8 έως 12 φορές ανά πλευρά.



### ΤΑΛΑΝΤΕΥΣΗ ΤΩΝ ΓΟΦΩΝ

Σταθείτε με τα πόδια ανοικτά στο ύψος των γοφών.

Στρέψτε τα άκρα των δακτύλων των ποδιών σας προς τα εμπρός.

Κρατήστε μια καρέκλα.

Πρώτα, μετακινήστε το δεξί πόδι σας στο πλάι και, στη συνέχεια, επαναφέρετέ το.

Επαναλάβετε την άσκηση 8 έως 10 φορές ανά πλευρά.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Εναλλακτικά, για μεγαλύτερη ασφάλεια κατά τη διάρκεια της προπόνησης, εκτελέστε την άσκηση πλάγιως στον τοίχο.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ



### ΑΝΑΣΗΚΩΜΑ ΩΜΩΝ ΜΕ ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΝΕΡΟΥ

Καθίστε σε όρθια θέση

Κρατήστε και τα δύο μπουκάλια μπροστά από το σώμα σας.

Τώρα φέρτε και τα δύο μπουκάλια προς τον κορμό σας και τεντώστε και τα δύο χέρια προς τα πάνω σε απόσταση από τον κορμό.

Επαναφέρετε τα μπουκάλια και επαναλάβετε την άσκηση 8 με 12 φορές.

**ΣΥΜΒΟΥΛΗ:** χρησιμοποιείτε μόνο πλαστικά μπουκάλια γεμάτα με νερό. Ξεκινήστε αρχικά με μπουκάλια μικρού βάρους (π.χ. 0,5 l) και αυξήστε σταδιακά το βάρος (π.χ. 1l, 1,5l)



### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΒΑΡΑΚΙΑ)

Κρατήστε ένα ζευγάρι ελαφριά βάρια (μπουκάλια γεμάτα νερό αρκούν) και σταθείτε με τα πόδια ανοικτά στο ύψος των γοφών.

Κρατώντας τα χέρια σας στο πλάι λυγίστε τα αργά έως ότου το βάρος στο χέρι σας φτάσει στον ώμο σας.

Κατεβάστε τα ξανά αργά.

Η άσκηση μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί από καθιστή θέση. Προσπαθήστε 3 σετ των 5 ανά χέρι.



### ΣΥΣΤΡΟΦΕΣ ΚΟΙΛΙΑΣ

Πάρτε ένα μαξιλάρι.

Καθίστε άνετα στην καρέκλα προς την άκρη του καθίσματος για επιπλέον χώρο. Κρατήστε τους κοιλιακούς και οσφυϊκούς σφικτούς.

Προβάλλετε το θώρακα προς τα έξω. Και τα δύο χέρια πρέπει να είναι μπροστά από το σώμα και να κρατούν τις άκρες της μπάλας άσκησης, με λυγισμένους τους αγκώνες.

Σηκώστε την μπάλα μερικά εκατοστά από τα πόδια και στη συνέχεια περιστρέψτε τον κορμό σας προς τα δεξιά, κρατώντας την μπάλα μπροστά από το σώμα.

Περιστρέψτε προς στο κέντρο του σώματος και μετά περιστρέψτε προς τα αριστερά, ολοκληρώνοντας την άσκηση περιστρέφοντας ξανά προς στο κέντρο.

Επαναλάβετε την άσκηση 8 με 10 φορές.



### ΩΜΟΙ & ΑΝΩ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ

Σταθείτε με τα πόδια ελαφρώς ανοικτά.

Κρατήστε τη μία άκρη μιας πετσέτας με το δεξί σας χέρι.

Σηκώστε και λυγίστε το δεξί σας χέρι για να τοποθετήσετε την πετσέτα στη μέση σας. Κρατήστε το δεξί χέρι σας σε αυτή τη θέση και συνεχίστε να κρατάτε την πετσέτα.

Φτάστε το πίσω μέρος της ράχης και πιάστε την πετσέτα με το αριστερό σας χέρι.

Για να τεντώσετε το δεξί σας ώμο, τραβήξτε την πετσέτα προς τα κάτω με το αριστερό σας χέρι.

Σταματήστε όταν νιώσετε τράβηγμα ή δυσφορία στο δεξί σας ώμο.

Επαναλάβετε 3-5 φορές

Αλλάξτε θέση και επαναλάβετε τουλάχιστον 3-5 φορές.

## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ



### ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΛΕΥΡΩΝ ΣΑΣ

Σταθείτε όρθιοι

Ξεκινήστε τεντώνοντας το δεξί σας χέρι όσο το δυνατόν περισσότερο.

Τώρα λυγίστε ελαφρώς τον κορμό σας προς τα αριστερά. Λυγίστε αρκετά, ώστε να αισθανθείτε τράβηγμα στη δεξιά πλευρά του σώματός σας.

Μην προσπαθήσετε να γυρίσετε μπροστά, γείρετε μόνο στο πλάι

Κρατήστε αυτήν τη θέση για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και μετά αλλάξτε πλευρά.



### ΤΕΝΤΩΣΤΕ ΤΟ ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΣΑΣ

Τοποθετήστε μία καρέκλα με την πλάτη στον τοίχο.

Καθίστε όρθια στο μπροστινό μέρος του καθίσματος και τεντώστε το δεξί σας πόδι προς τα εμπρός. Ταυτόχρονα, λυγίστε τη φτέρνα σας.

Ξεκινήστε τεντώνοντας τα χέρια σας προς τα πάνω και ισιώστε εντελώς τον κορμό σας.

Χαμηλώστε αργά τον κορμό σας προς τα δεξιά σας χωρίς να κυρτώσετε την πλάτη σας.

Σταματήστε την κίνηση μόλις νιώσετε τράβηγμα στο πίσω μέρος του δεξιού ποδιού σας.

Κρατήστε αυτήν τη θέση για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και μετά αλλάξτε πλευρά.



#### BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ :

Exercises developed by University of Erlangen, Germany  
California Mobility: <https://californiamobility.com/21-chair-exercises-for-seniors-visual-guide/>  
NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>