



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι για άτομα με άνοια αρχικού και μεσαίου σταδίου (Απαιτούμενος Χρόνος: 10 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 καθιστή θέση, η πλάτης σας να ακουμπά καλά στην πλάτη της καρέκλας, κάνετε άρσεις ποδιών εναλλάξ (σαν να θέλει το γόνατο να φτάσει προς το στήθος, ο κορμός δεν σκύβει)

Επαναλάβετε **3** φορές για **20** δευτερόλεπτα

3η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), ανασηκώνετε τους ώμους σας (σαν να θέλουν οι ώμοι σας να φτάσουν τα αυτιά σας)

12 επαναλήψεις επί **3**, με **30** δευτερόλεπτα διάλειμμα

4η Άσκηση



Προσοχή: το πόδι που στηριζόμαστε δεν είναι πλήρως τεντωμένο

20 επαναλήψεις, επί **2** σετ

Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής