



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Πρόγραμμα άσκησης στο σπίτι για άτομα με άνοια Ήπιες Ασκήσεις

1η Άσκηση

Τεντώνουμε και λυγίζουμε γόνατο, από καθιστή θέση (δεν ανασηκώνουμε ισχίο)

10 επαναλήψεις σε κάθε πόδι επί **3** φορές για κάθε πόδι



2η Άσκηση

Πλάγιες εκτάσεις ισχίου. Κρατηθείτε από την πλάτη της καρέκλας

10 επαναλήψεις σε κάθε πόδι. Επαναλαμβάνουμε **2** κύκλους σε κάθε πόδι



3η Άσκηση

Φέρτε το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο (η φτέρνα συναντά τα δάχτυλα του άλλου ποδιού). Κινηθείτε κατά αυτό τον τρόπο σε μια απόσταση **6** μέτρων.

Επαναλάβετε **3-4** φορές. Αν χάνετε την ισορροπία σας, κρατηθείτε από κάποιον οικείο σας. Επαναλάβετε για **30** δευτερόλεπτα, για **3** κύκλους



4η Άσκηση

Σταθείτε όρθιοι, κρατηθείτε από τη πλάτη μιας καρέκλας. Ισοροπήστε στο ένα πόδι, το άλλο δεν πατάει.

Κρατήστε αυτή τη θέση για **10-15** δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε στο άλλο πόδι. Επαναλάβετε **3** φορές σε κάθε πόδι

5η Άσκηση

Καθίστε στην άκρη της καρέκλας σου. Τεντώστε καλά το δεξί σας πόδι (η φτέρνα ακουμπά στο πάτωμα). Σκύψτε μπροστά κ με δεξί σας χέρι προσπαθήστε να φτάσετε τα δάχτυλα του δεξιού σας ποδιού.

Μείνετε εκεί για **20** δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε το ίδιο στο άλλο πόδι



Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής