



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

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

1η Άσκηση

Επιτόπια βάδιση. Κρατηθείτε από την πλάτη της καρέκλας.

Μετρήστε **200** βήματα.

2η Άσκηση

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

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



3η Άσκηση

Καθίστε στην άκρη της καρέκλας, ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι (μην τεντώνετε τους αγκώνες σας).

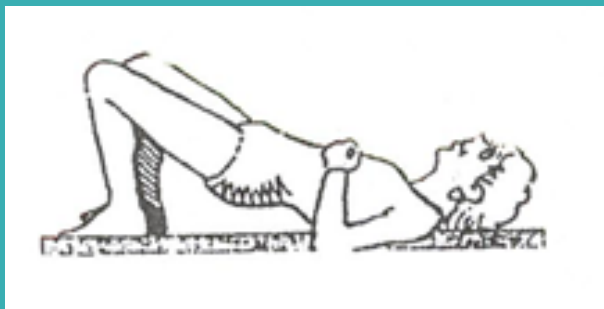
Επαναλάβετε **10** φορές για **2** κύκλους (μπορείτε να κρατήσετε ένα μικρό μπουκαλάκι νερό για επιβάρυνση)



4η Άσκηση

Ξαπλώστε στο καναπέ ή στο κρεβάτι, να είναι λίγο σκληρή η επιφάνεια. Ανασηκώστε τη λεκάνη σας για **15** φορές.

Επαναλάβετε για **2** κύκλους (δηλ. **2 x 15**)



5η Άσκηση

Καθισμένοι στην άκρη της καρέκλας, τεντώστε καλά το δεξί σας πόδι και προσπαθήστε να πιάσετε τα δάχτυλα τεντωμένου ποδιού με το δεξί χέρι.

Μείνετε σ αυτή τη θέση για **20-30** δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε στο αριστερό πόδι



Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής