



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER  
ΑΘΗΝΩΝ

## Ασκήσεις ισορροπίας για άτομα με άνοια αρχικού και μεσαίου σταδίου

### 1η Άσκηση

Σταθείτε όρθιοι. Με το δεξί χέρι πιαστείτε από τη πλάτη μιας καρέκλας. Σηκώστε το αριστερό πόδι και μείνετε σε αυτή τη στάση για **10-30** δευτερόλεπτα. Αλλάξτε χέρι (αριστερό) και πόδι (δεξί)

Επαναλάβετε για **3** φορές για κάθε πόδι



### 2η Άσκηση

Όπως η παραπάνω, αλλά χωρίς να στηρίζεστε από την πλάτη της καρέκλας (κρατάμε χέρι κοντά στην πλάτη καρέκλας για να πιαστούμε αν χρειαστεί)

Επαναλάβετε για **3** φορές για κάθε πόδι

### 3η Άσκηση

Φέρτε το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο (μύτη-φτέρνα). Περπατήστε σε μια νοητή ευθεία περίπου **5-6** μέτρα.

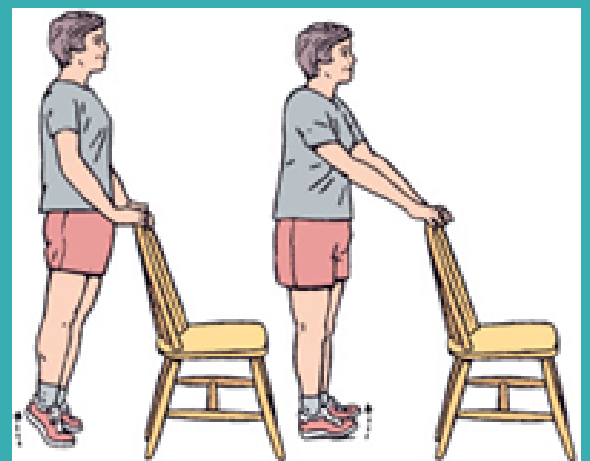
Επαναλάβετε για **3-4** φορές



### 4η Άσκηση

Κρατήστε την πλάτη μιας καρέκλας, χωρίς να λυγίζετε τη μέση ή τα γόνατα. Ανασηκωθείτε αργά στις μύτες των ποδιών σας και μετά στις πτέρνες.

Επαναλάβετε **10** φορές.



### 5η Άσκηση

Από όρθια θέση, κρατηθείτε από μια καρέκλα. Πατήστε πάνω σε ένα μαξιλάρι (ασταθής επιφάνεια). Προσπαθήστε να ισορροπήσετε για λίγα δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε για **5-6** φορές

