ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

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

(Απαιτούμενος Χρόνος: 15 λεπτά)

1η Άσκηση

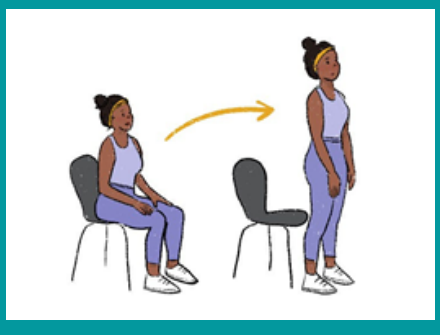
Για **1** λεπτό**,** περπατήστε επιτόπου **(**μπορείτε να κρατηθείτε από την πλάτη μιας καρέκλας**)**

Επαναλάβατε **3** Μονόλεπτα**,** με διάλειμμα **1** λεπτό

2η Άσκηση

Από όρθια θέση **(**πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι**)** ή καθιστή θέση **(**δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα**),** τεντώστε καλά τα χέρια σας στο πλάι και κάντε μικρά κυκλάκια

20 δευτερόλεπτα**, 3** φορές**,** διάλειμμα **20** δευτερόλεπτα



3η Άσκηση

Από μια καρέκλα**,** σηκωθείτε και καθίστε **10** φορές**.**

Επαναλάβατε **3** κύκλους**,** διάλειμμα μεταξύ κύκλων **1** λεπτό

4η Άσκηση

Από όρθια θέση **(**πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι**)** ή καθιστή θέση **(**δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα**),** ανεβάστε τα χέρια πλάγια **(**έκταση**)** και επαναφέρατε στην αρχική θέση**.** Μπορείτε να κρατήσετε σε κάθε χέρι ένα μικρό μπουκαλάκι νερό για επιπλέον επιβάρυνση

10 φορές επί **2** κύκλους**,** διάλειμμα **30** δευτερόλεπτα

5η Άσκηση

Περπατήστε χαλαρά μέσα στο σπίτι για **1** λεπτό

Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής

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**)**

Επαναλάβατε **3** Μονόλεπτα**,** 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**)**

Επαναλάβατε **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

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

Δημιουργική απασχόληση στο σπίτι για άτομα με άνοια

Παιχνίδια Διπλού Έργου!
Συναγωνιστείτε με τους οικείους σας!
Ποιος θα έχει το καλύτερο Σκορ?!

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 και επιστρέψτε (σαν να κινείστε σε μια νοητή ευθεία).

ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ όσο κινείστε με αυτό τον τρόπο, προσπαθήστε να λέτε λέξεις που το πρώτο γράμμα ξεκινά από το γράμμα Π!

Μετρήστε τις λέξεις που είπατε!

Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER
ΑΘΗΝΩΝ

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

1η Άσκηση

Πιαστείτε από την πλάτη της καρέκλας και με τα δύο σας χέρια. Κάντε άρσεις των ποδιών σας εναλλάξ.

Επαναλάβατε για **30** δευτερόλεπτα, για **3** κύκλους

2η Άσκηση

Πιαστείτε από την πλάτη της καρέκλας και με τα δύο σας χέρια. Τα πόδια μας σε διάσταση. Κάντε μεταφορές του βάρους σας από το ένα πόδι στο άλλο (δηλ. το βάρος να πέφτει μια στο ένα πόδι μια στο άλλο)

Επαναλάβατε για **30** δευτερόλεπτα, για **3** κύκλους

3η Άσκηση

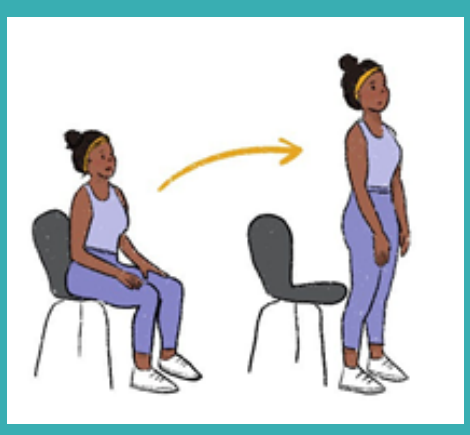
Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), τεντώστε καλά τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας. Φέρτε τα τεντωμένα μέχρι το ύψος των ώμων σας και κατεβάστε πάλι. Τα χέρια κινούνται εναλλάξ. Αντί για βαράκια κρατήστε από ένα μικρό μπουκαλάκι νερό στο κάθε χέρι

Επαναλάβατε για **30** δευτερόλεπτα, για **3** κύκλους

4η Άσκηση

Από μια καρέκλα, σηκωθείτε και καθίστε **10** φορές.

Επαναλάβατε **3** κύκλους, διάλειμμα μεταξύ κύκλων **1** λεπτό



5η Άσκηση

Καθίστε σε μια καρέκλα, προσπαθήστε να ανεβάσετε τα πόδια σας μέχρι το στήθος και να κατεβάσετε προς το πάτωμα (χωρίς να πατήσουν στο πάτωμα).

Επαναλάβατε **8** φορές, για δύο κύκλους

6η Άσκηση

Τραβήξτε με το χέρι σας κάθε πόδι προς το στήθος, εναλλάξ.

Μείνετε στη θέση αυτή για **30** δευτερόλεπτα

Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής

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.

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

4η Άσκηση

Σταθείτε όρθιοι, κρατηθείτε από τη πλάτη μιας καρέκλας. Ισορροπήστε 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

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

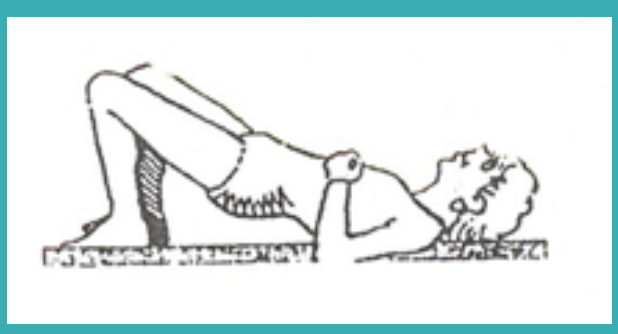
Καθίστε στην άκρη της καρέκλας, ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι (μην τεντώνετε τους αγκώνες σας).

Επαναλάβατε **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.

Επαναλάβατε 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. Επαναλάβατε στο αριστερό πόδι

Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής

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)

Επαναλάβατε 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)

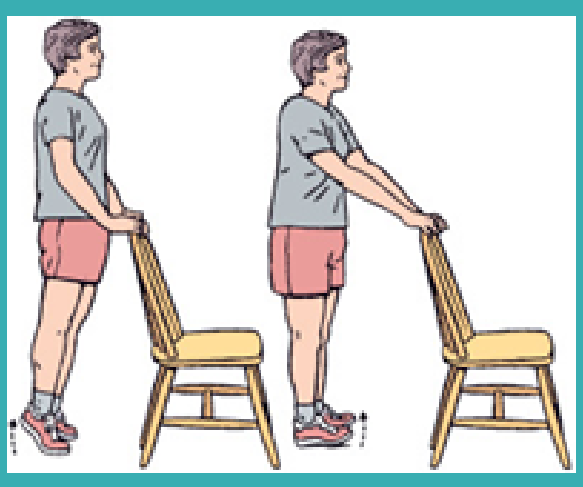
Επαναλάβατε για **3** φορές για κάθε πόδι

3η Άσκηση

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

Επαναλάβατε 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.

Επαναλάβατε για **5-6** φορές

Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ALZHEIMER ΑΘΗΝΩΝ

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

1η 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)

Επαναλάβατε **3** φορές για **20** δευτερόλεπτα

2η Άσκηση

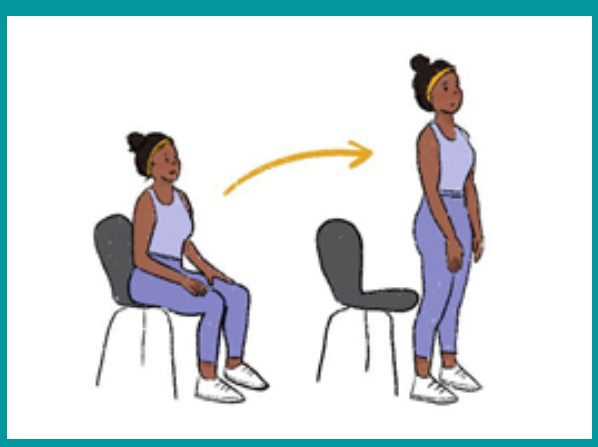
Από την ίδια θέση με την προηγούμενη άσκηση, χέρια τεντωμένα μπροστά, χιάστε τα χέρια σας για **30** δευτερόλεπτα.

Επαναλάβατε για **3** κύκλους

3η Άσκηση

Από μια καρέκλα, σηκωθείτε και καθίστε **12** φορές.

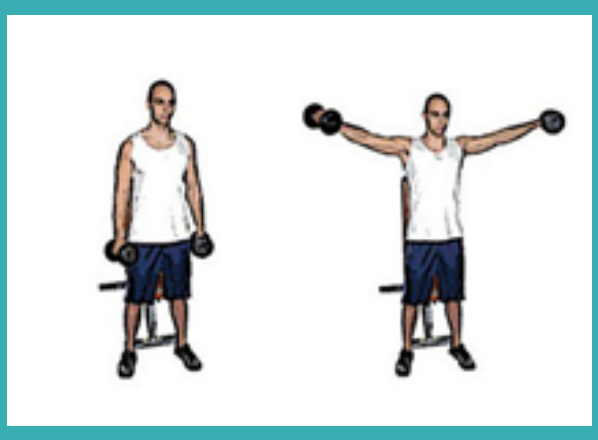
Επαναλάβατε **3** κύκλους, διάλειμμα μεταξύ κύκλων **1** λεπτό



4η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι) ή καθιστή θέση (δεν ακουμπά η πλάτη στην καρέκλα), τεντώστε καλά τα χέρια σας στο πλάι από το σώμα σας. Φέρτε τα τεντωμένα μέχρι το ύψος των ώμων σας και κατεβάστε πάλι.

Επαναλάβατε **10** φορές, για **2** κύκλους (μπορείτε να κρατήσετε σε κάθε χέρι από ένα μικρό μπουκαλάκι νερό για επιπλέον επιβάρυνση)



5η Άσκηση

Από όρθια θέση (πόδια ανοιχτά όσο οι ώμοι), κρατηθείτε από την πλάτη της καρέκλας, ανασηκώστε της φτέρνες σας από το πάτωμα (σηκώνεστε στα δάχτυλα των ποδιών σας).

Επαναλάβατε **12** φορές για **2** κύκλους

Ελένη Δημακοπούλου
καθ. Φυσικής Αγωγής