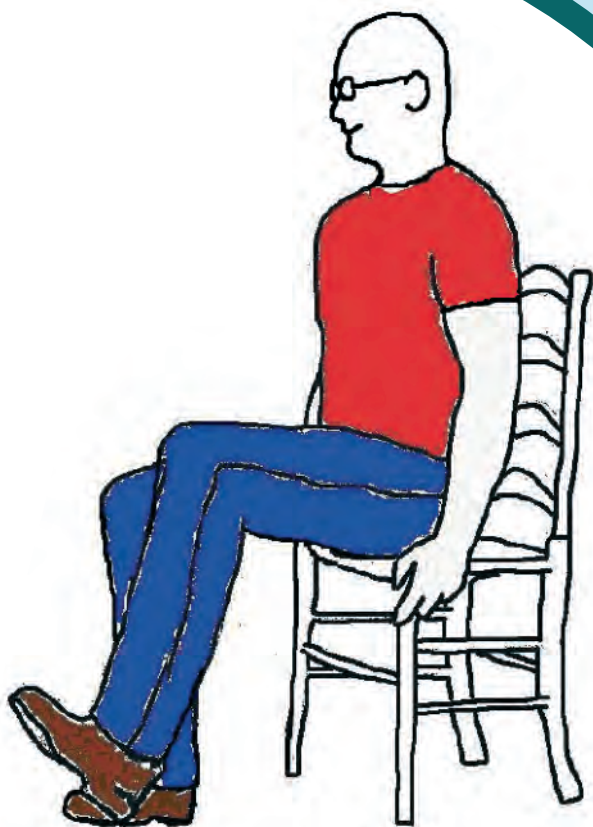


# Ασκήσεις από καθιστή θέση

Αρχικό Πρόγραμμα Ασκήσεων



**laterLife**  
training.

**Αυθεντικό κείμενο Sheena Gawler**

Research Associate, Research Department of Primary Care and Population Health, University College London Medical School  
Co-Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

**Εικόνες κειμένου Simon Hanna**

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service  
Senior Tutor, Later Life Training

# Ασφαλεια

Βεβαιωθείτε πως η καρτέκλα που χρησιμοποιείτε είναι γερή και σταθερή. Φοράτε άνετα ρούχα και κλειστά παπούτσια.

Προετοιμάστε το χώρο της γυμναστικής και έχετε το λάστιχο και ένα ποτήρι με νερό (για μετά την άσκηση) έτοιμα, προτού ξεκινήσετε.

Ενώ κάνετε τις ασκήσεις, αν νιώσετε πόνο στο στήθος, ζάλη ή σοβαρό λαχάνιασμα, σταματήστε αμέσως και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας (ή καλέστε ένα ασθενοφόρο αν νιώσετε πολύ άσχημα και τα συμπτώματα δεν περνάνε όταν σταματάτε τις ασκήσεις).

Αν νιώσετε πόνους στις αρθρώσεις σας ή τους μύες, σταματήστε, ελέγξτε ότι η θέση σας είναι αυτή που υποδεικνύει η άσκηση και ξαναπροσπαθήστε. Αν ο πόνος επιμένει, ζητήστε βοήθεια από τον φυσικοθεραπευτή σας ή το γιατρό σας.

Παρόλα αυτά, το να αισθάνεστε τους μύες σας να δουλεύουν ή ελαφρύ μυϊκό πόνο την επόμενη μέρα αφότου κάνατε τις ασκήσεις είναι φυσιολογικό και δείχνει ότι οι ασκήσεις κάνουν δουλειά στο σώμα σας.

Αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια των ασκήσεων και διασκεδάστε το.

Βάλτε σκοπό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις **τρεις** φορές τη βδομάδα.

**Αν χρησιμοποιήσετε αυτό το φυλλάδιο χωρίς να παρακολουθείτε ένα επιβλεπόμενο πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας για να επιβεβαιώσει ότι είναι κατάλληλο για σας.**

# Ασκήσεις Προθέρμανσης

Πάντα ξεκινάτε με προθέρμανση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για τις κυρίως ασκήσεις.

Ολοκληρώστε τις **όλες**:

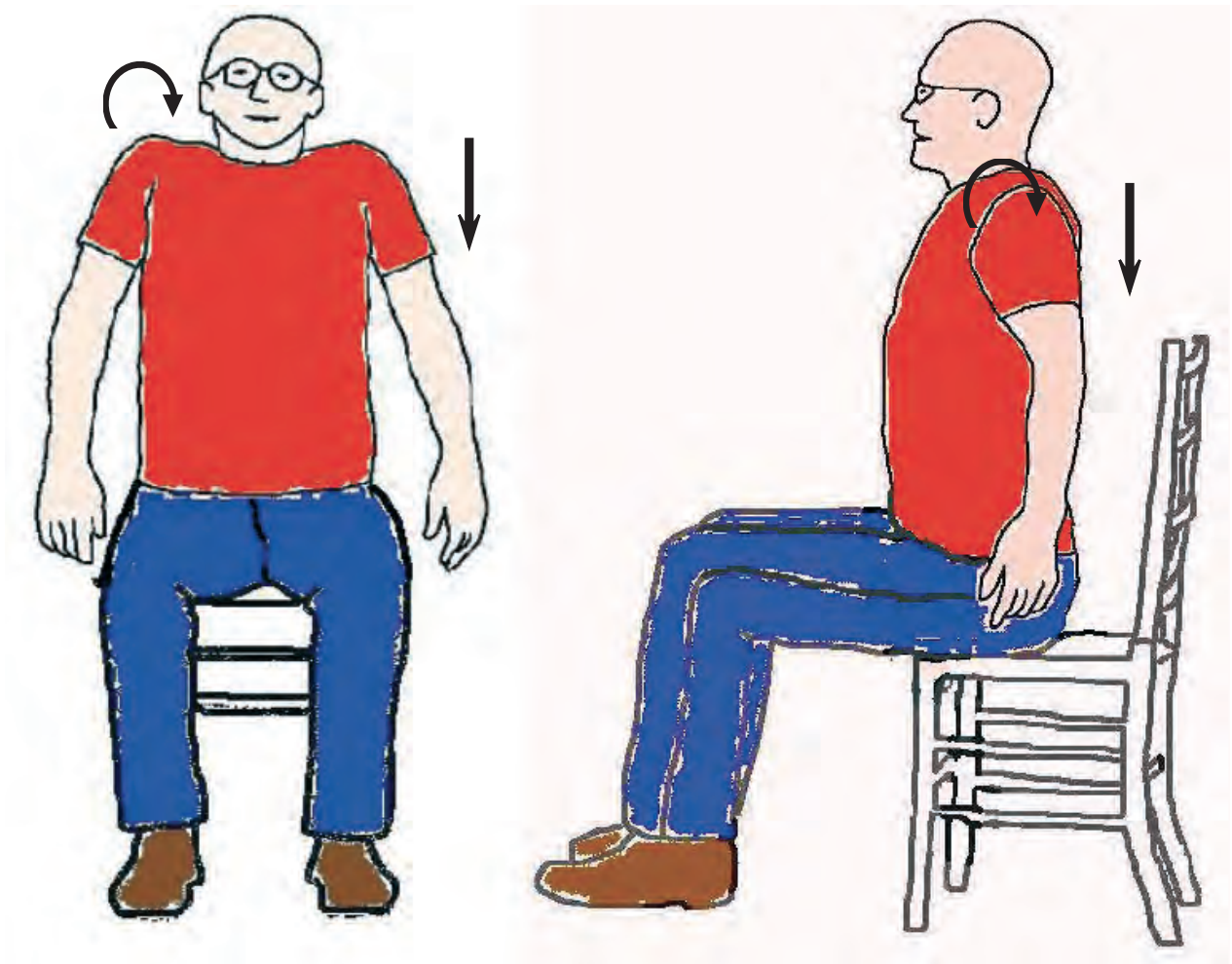
# Βάδιση

- Καθίστε με ίσια την πλάτη στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Κρατείστε τα πλαϊνά της καρέκλας
- Ανασηκώστε τα πόδια, σαν να βαδίζετε, σε ελεγχόμενο ρυθμό
- Κρατήστε ένα ρυθμό επαναλήψεων που να νοιώθετε άνετοι να συνεχίσετε την άσκηση
- Συνεχίστε για 1-2 λεπτά



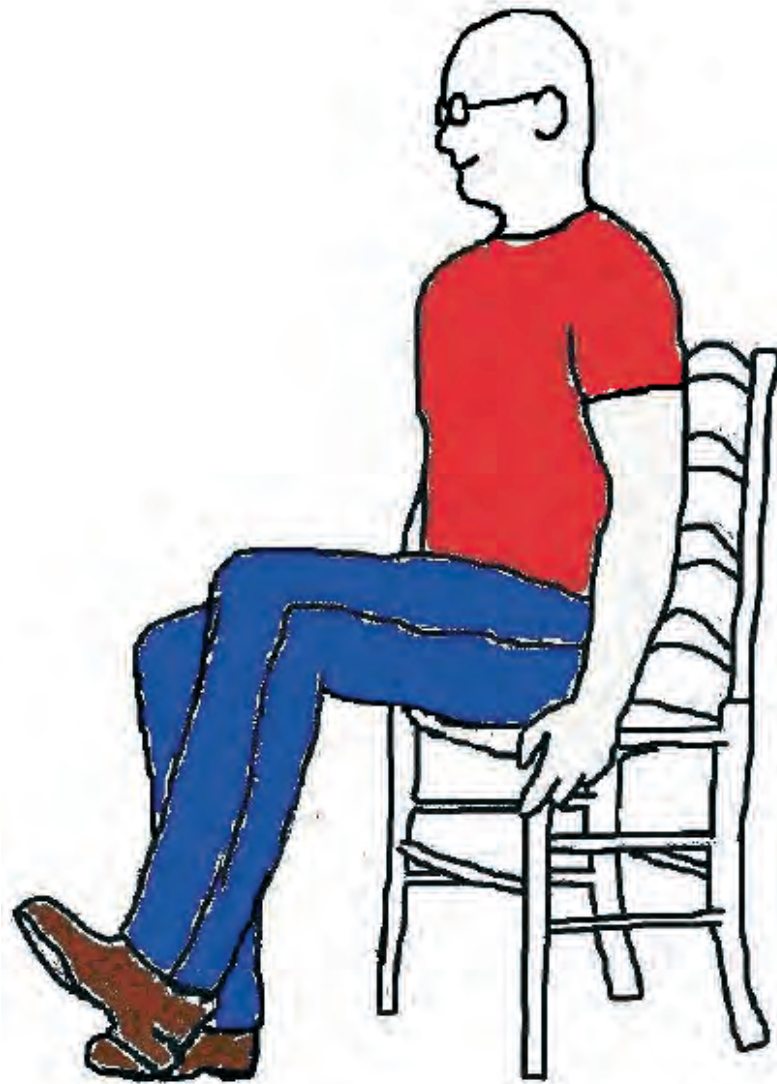
# Ασκήσεις για τους ώμους (κάνοντας κύκλους)

- Καθίστε με ίσια την πλάτη με τα χέρια στο πλάι
- Ανασηκώστε τους ώμους στο ύψος των αυτιών, πιέστε τους προς τα πίσω και στη συνέχεια πιέστε τους κάτω
- Επαναλάβετε σε αργό ρυθμό 4 φορές



# Χαλάρωση Ποδοκνημικής (Αστραγάλου)

- Καθίστε με ίσια την πλάτη στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Κρατείστε τα πλαϊνά της καρέκλας
- Τοποθετείστε μόνο τη φτέρνα του ποδιού (το τακούνι του παπουτσιού) στο πάτωμα, έτσι ώστε τα δάχτυλα να δείχνουν προς τον ουρανό. Στη συνέχεια ανασηκώστε το και τώρα δείξτε με τα δάχτυλα προς τα κάτω στο ίδιο σημείο που είχατε τη φτέρνα αρχικά (κουντεπιέ)
- Επαναλάβετε 4 φορές σε κάθε πόδι



# Στροφή κορμού

- Καθίστε με πολύ καλά τεντωμένη την πλάτη με τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των γοφών σας
- Τοποθετείστε το δεξί σας χέρι στο αριστερό σας γόνατο και κρατήστε την πλάτη της καρέκλας με το αριστερό σας χέρι
- Κάντε στροφή του άνω κορμού και του κεφαλιού προς τα αριστερά
- Επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά
- Επαναλάβετε 3 φορές από κάθε πλευρά



# Βασικές ασκήσεις

Υπάρχουν 8 ασκήσεις σε αυτό το κεφάλαιο.

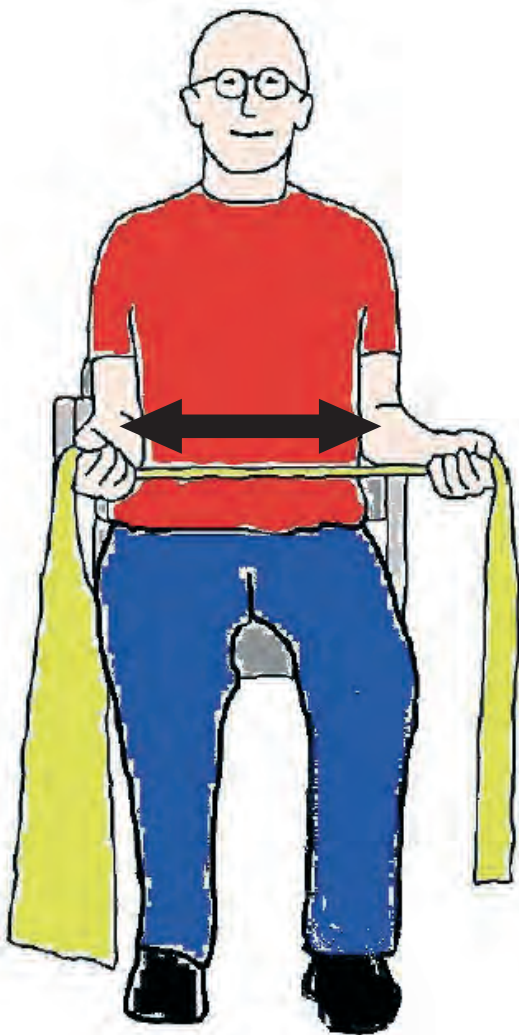
Πρόκειται να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τη μυοσκελετική σας δύναμη.

Κάντε τις όλες!



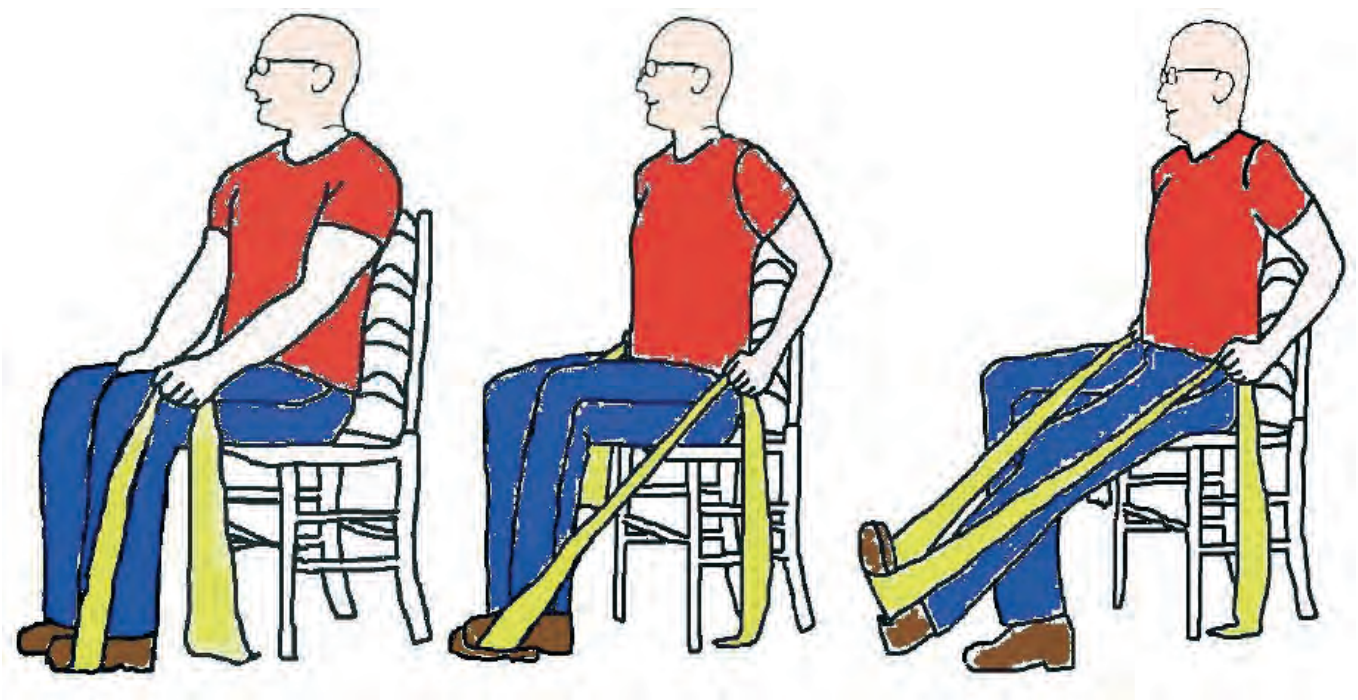
# Ενδυνάμωση του άνω μέρους της πλάτης

- Κρατήστε το λάστιχο με τις παλάμες σας να κοιτάζουν προς τα πάνω και τους καρπούς να είναι τεντωμένοι.
- Τραβήξτε τα χέρια μακριά το ένα από το άλλο μετά φέρτε το λάστιχο προς τα ισχία σας και πιέστε τις ωμοπλάτες να ενωθούν
- Κρατηθείτε σε αυτό το σημείο μετρώντας αργά μέχρι το 5, ενώ αναπνέετε κανονικά
- Χαλαρώστε και επαναλάβετε άλλες 7 φορές



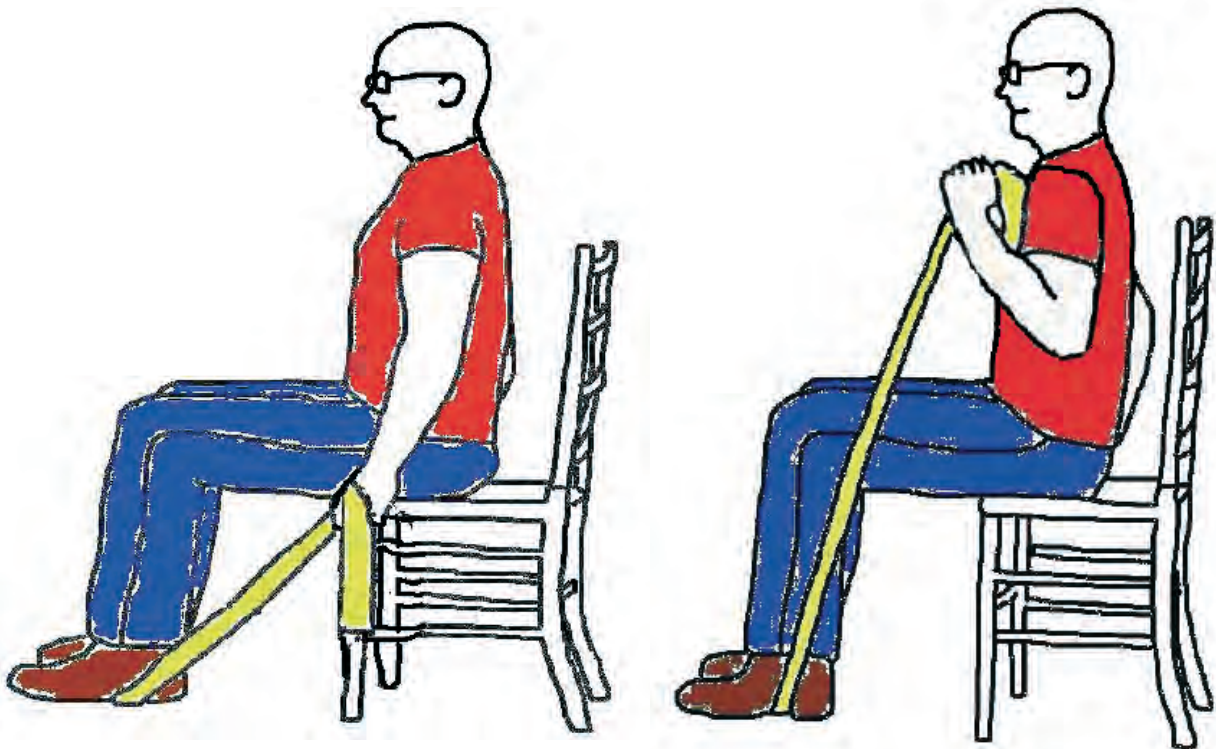
# Ενδυνάμωση μηρών

- Καθίστε με ίσια την πλάτη στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Τοποθετήστε το λάστιχο κάτω από την καμάρα του ενός ποδιού και κρατήστε το με τα δύο χέρια στο ύψος του γόνατου (εικόνα 1)
- Σηκώστε το πόδι μόλις πάνω από το έδαφος και τραβήξτε τα χέρια πίσω πλάι στους γοφούς (εικόνα 2)
- Στη συνέχεια σπρώξτε το πόδι μακριά σας μέχρι να ισιώσει και η φτέρνα να βρίσκεται μόλις πάνω από το έδαφος (εικόνα 3)
- Κρατηθείτε σε αυτό το σημείο μετρώντας αργά μέχρι το 5 και επιστρέψτε στην αρχική θέση (εικόνα 1)
- Επαναλάβετε 6 με 8 φορές σε κάθε πόδι



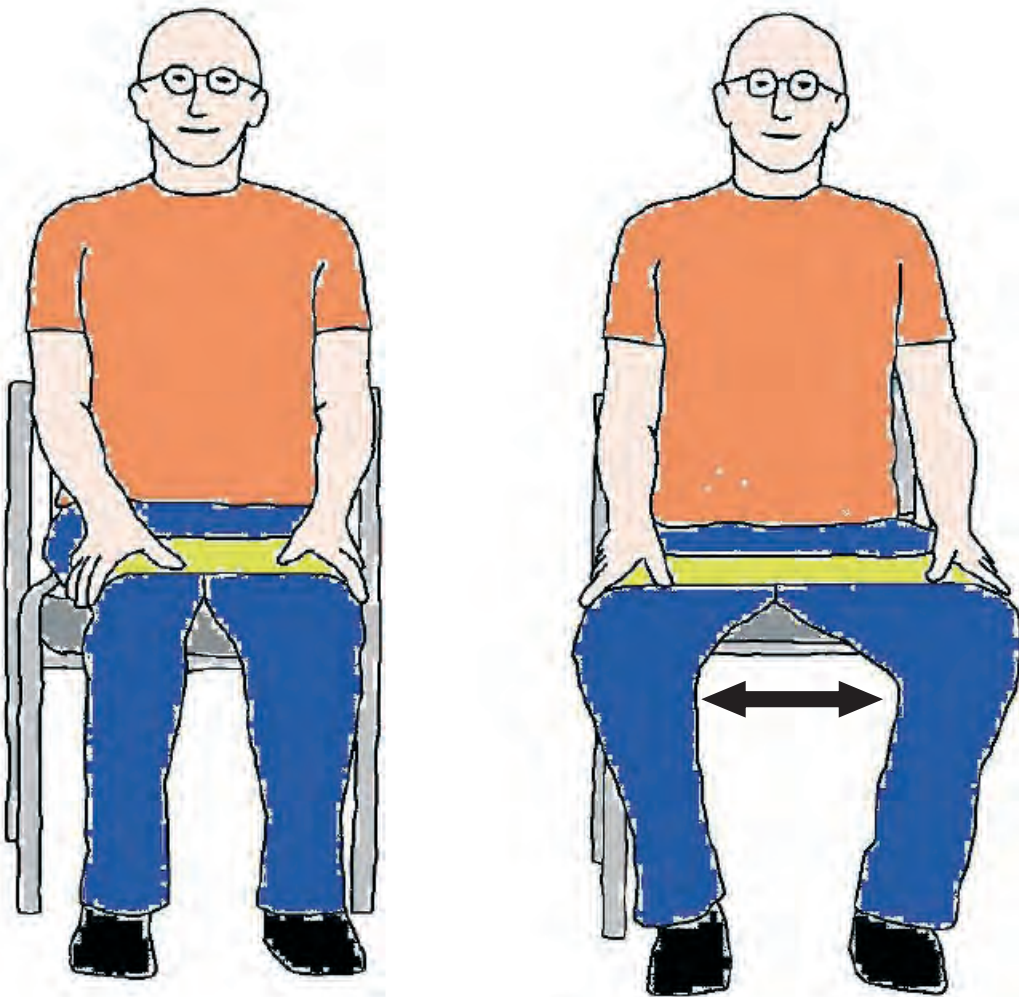
# Κάμψη χεριών

- Καθίστε με ίσια την πλάτη στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Τοποθετείστε και ασφαλίστε τη μια άκρη του λάστιχου κάτω και από τα 2 πόδια και πάρτε το άλλο άκρος του λάστιχου στην παλάμη σας και στο ύψος του γόνατου (εικόνα 1)
- Τώρα φέρτε τη γροθιά σας αργά προς τον ώμο κρατώντας τον καρπό ευθεία και τον αγκώνα κοντά κολλημένο στο πλάι του κορμού σας (εικόνα 2)
- Χαμηλώστε αργά – αργά
- Επαναλάβετε 6 με 8 φορές σε κάθε χέρι



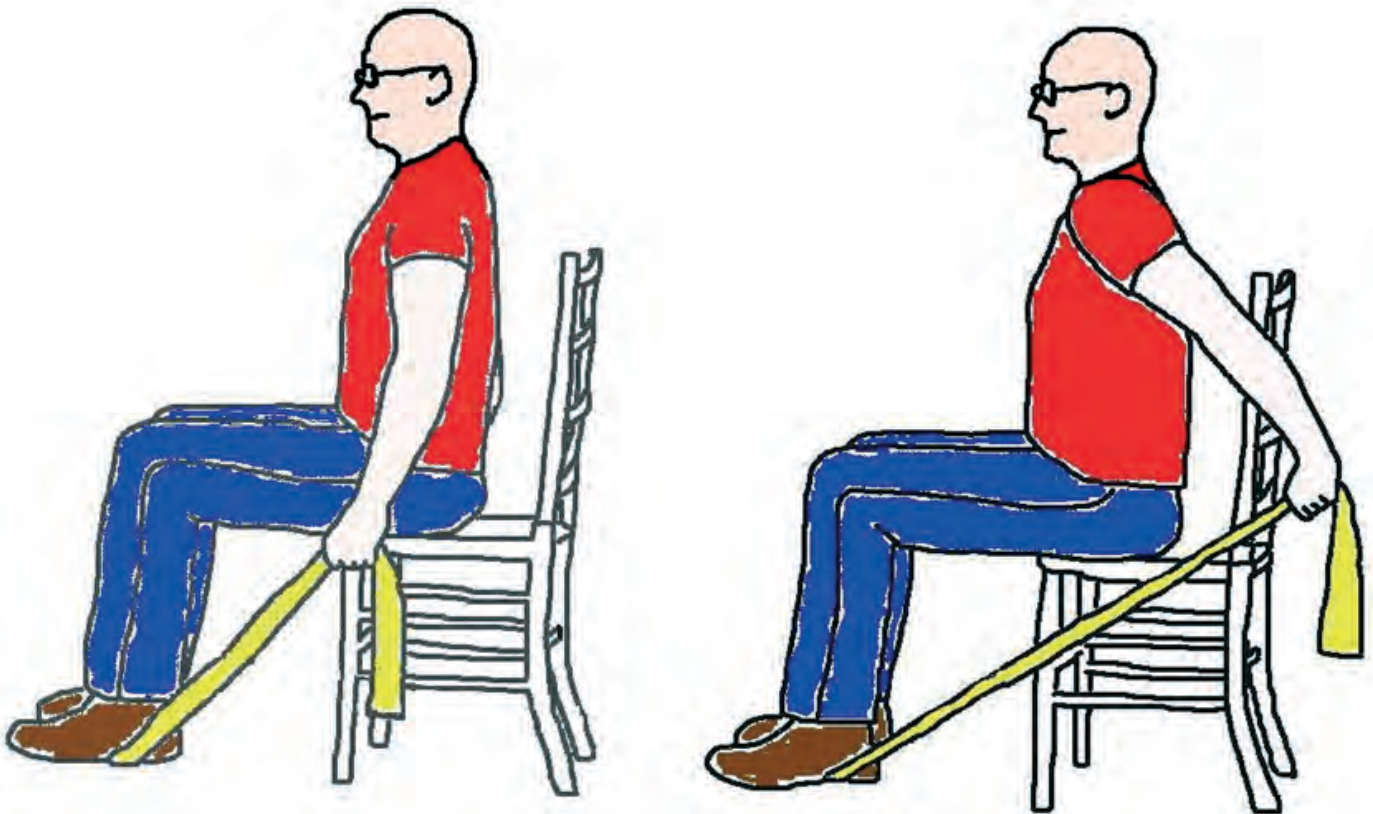
# Ενδυνάμωση του εξωτερικού μέρους του μηρού

- Καθίστε με ίσια την πλάτη κοντά στο μπροστινό μέρος της καρέκλας με τα πόδια και τα γόνατα να αγγίζονται. Στη συνέχεια τυλίξτε το λάστιχο γύρω από τα πόδια σας (κρατήστε το λάστιχο επίπεδο –να μην ζαρώνει - στο βαθμό που γίνεται)
- Τοποθετείστε τα πόδια σας και τα γόνατα μακριά το ένα από το άλλο ανοίγοντας τα ισχία
- Σπρώξτε τα γόνατα προς τα έξω κρατώντας αντίσταση και μείνετε σε αυτό το σημείο μετρώντας αργά μέχρι το 5
- Χαλαρώστε και επαναλάβετε άλλες 7 φορές



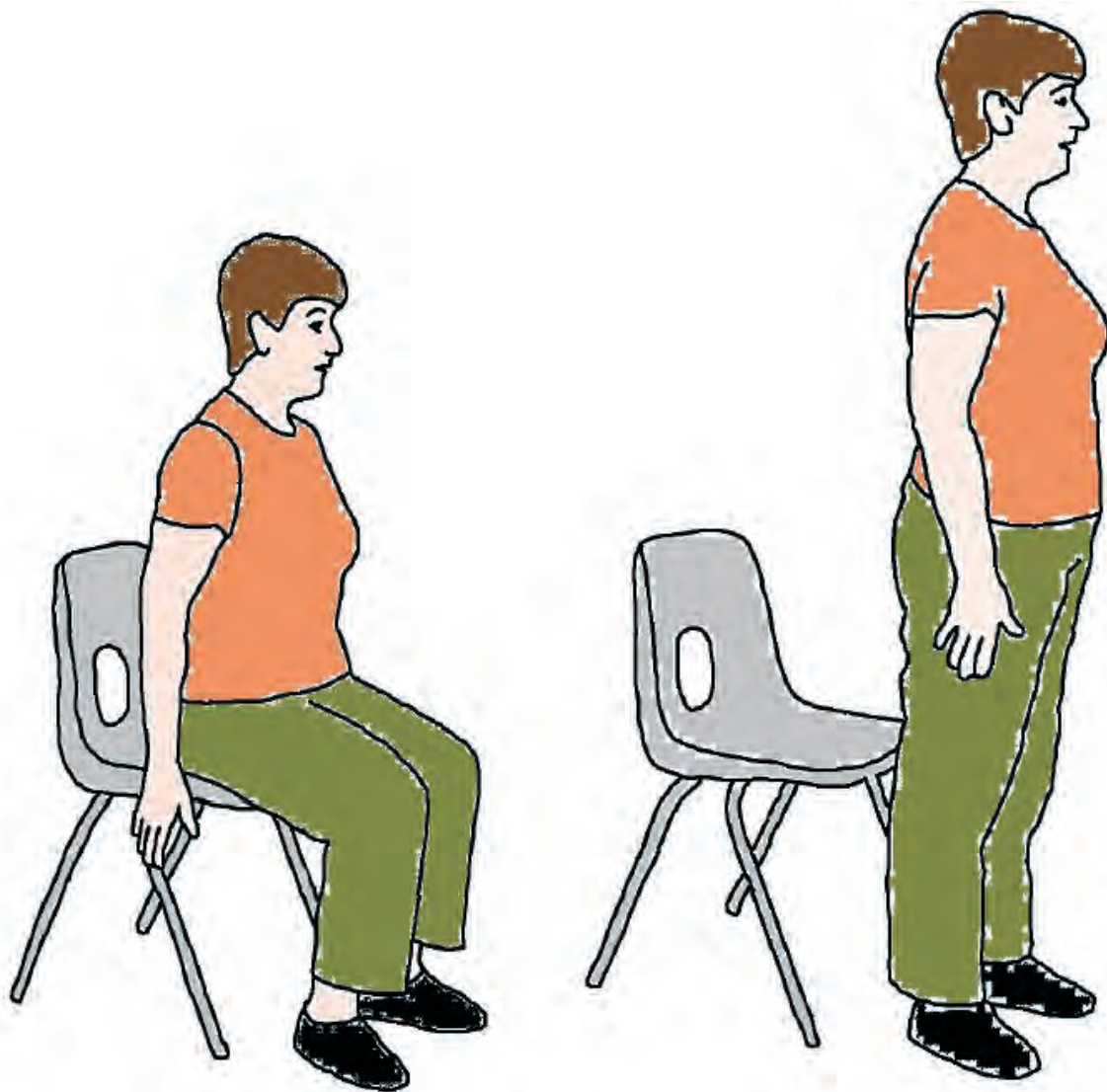
# Πίεση προς τα πίσω

- Καθίστε με ίσια την πλάτη στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Ασφαλίστε τη μία άκρη του λάστιχου κάτω και από τα δύο πόδια, κρατήστε με την παλάμη την άλλη άκρη με το χέρι αφημένο κάτω στην ευθεία κάτω από το γοφό (εικόνα 1)
- Τώρα τραβήξτε το χέρι σας πίσω κρατώντας σταθερά το στήθος να κοιτάει μπροστά (εικόνα 2)
- Κρατηθείτε σε αυτό το σημείο μετρώντας αργά μέχρι το 5 και χαλαρώστε
- Επαναλάβετε 6 με 8 φορές σε κάθε χέρι



# Από καθιστή σε όρθια στάση χωρίς την χρήση χεριών

- Καθίστε με ίσια την πλάτη στο μπροστινό χείλος της καρέκλας
- Τοποθετήστε τα πόδια σας ελαφρώς προς τα πίσω
- Γύρτε προς τα εμπρός με ίσια την πλάτη
- Σηκωθείτε όρθιοι (κρατηθείτε από την καρέκλα αν χρειάζεται)
- Κάνετε πίσω μέχρι τα πόδια σας να αγγίξουν την καρέκλα και αργά χαμηλώστε τους γλουτούς σας να ακουμπήσουν ξανά την καρέκλα όπως ήσασταν στην αρχική θέση
- Επαναλάβετε 4 με 8 φορές



# Ενδυνάμωση καρπού

- Διπλώστε ή στριφογυρίστε το λάστιχο σε σχήμα σωλήνα
- Καθίστε με ίσια την πλάτη, κρατήστε το λάστιχο σφιχτά με τα δύο χέρια και κρατηθείτε έτσι μετρώντας αργά μέχρι το 5 και έπειτα χαλαρώστε
- Κάντε αυτή την άσκηση πιο δύσκολη πιέζοντας πρώτα με πολύ δύναμη το λάστιχο και έπειτα το στρίβετε πριν αρχίσετε να μετράτε για 5 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 6 με 8 φορές



# Ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους

Σφίξτε τους μυς γύρω από τον πρωκτό, τον κόλπο και την ουρήθρα, σηκώνοντας τους εσωτερικά και πάνω, σαν να προσπαθείς να σταματήσεις να περάσουν «αέρια» και τα ούρα την ίδια στιγμή.

Απέφυγε:

- Να σπρώξεις τα πόδια να αγγίξουν το ένα το άλλο
- Να σφίγγεις τα οπίσθια
- Να κρατήσεις την αναπνοή σου

Προσπαθήστε να κρατήσετε τη σύσπαση για 10 δευτερόλεπτα. Ξεκουραστείτε για 4 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε. Κάντε την άσκηση 10 φορές.

Κάντε 10 γρήγορες συσπάσεις των μυών του πυελικού εδάφους όσο το δυνατόν γρηγορότερα, κρατώντας μόνο για ένα δευτερόλεπτο και μετά χαλαρώστε

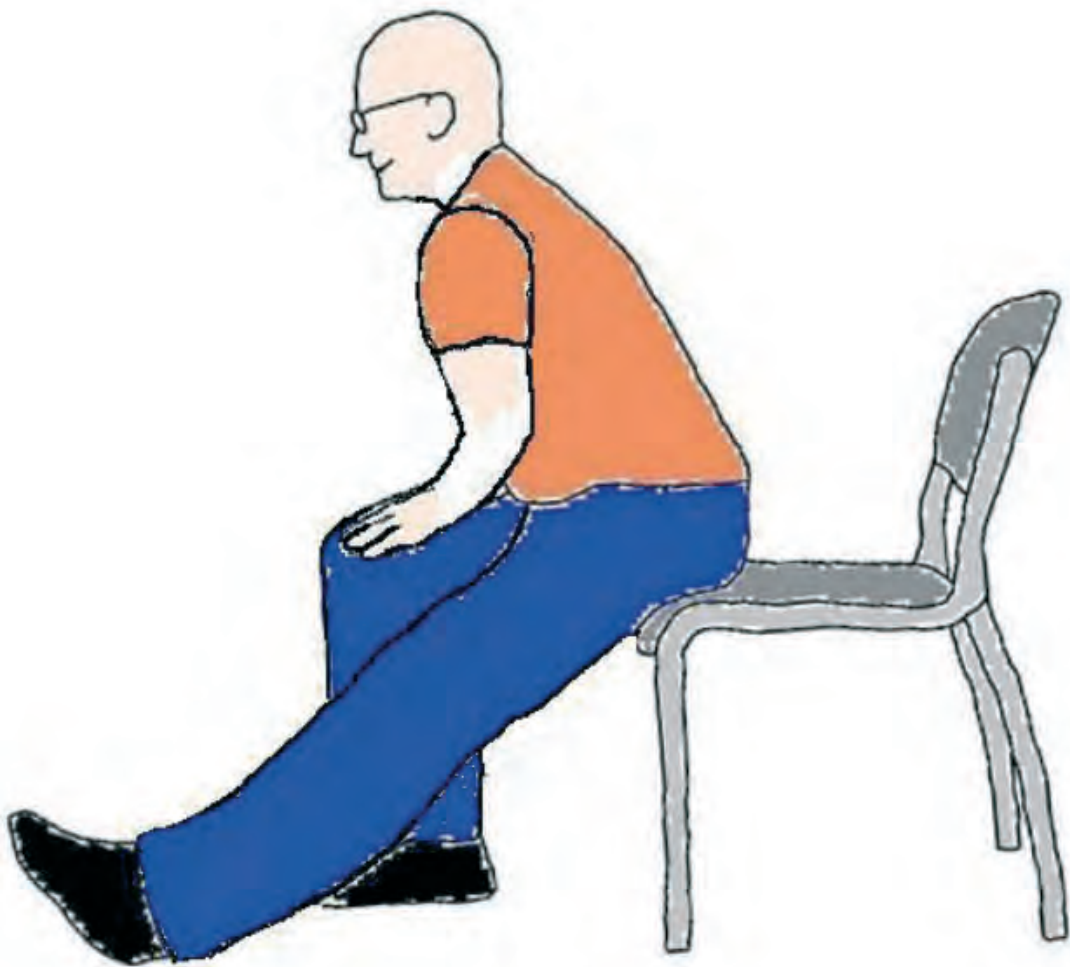


# Τελειώνοντας το πρόγραμμα

Τελειώστε βαδίζοντας σε χαλαρό ρυθμό για 1- 2 λεπτά και μετά ξεκινήστε τις παρακάτω διατάξεις:

# Διάταση (Τέντωμα) Πίσω Μέρος Μηρού

- Σιγουρευτείτε ότι κάθεστε ακριβώς στο μπροστινό χείλος της καρέκλας
- Ισιώστε το ένα πόδι τοποθετώντας την πτέρνα στο έδαφος
- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στο άλλο πόδι και κατόπιν καθίστε ίσια και τεντωμένα
- Σκύψτε προς τα εμπρός με ίσια την πλάτη μέχρι να αισθανθείτε το τέντωμα στο πίσω μέρος του μηρού
- Μείνετε εκεί για 10 – 20 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



# Διάταση στήθους

- Καθίστε με ίσια την πλάτη μακριά από το πίσω μέρος της καρέκλας
- Φτάστε και πιάστε με τα 2 χέρια μαζί την πλάτη της καρέκλας
- Πιέστε προς τα πάνω και προς τα εμπρός μέχρι να αισθανθείτε το τέντωμα στο στήθος σας
- Μείνετε για 10-20 δευτερόλεπτα



# Διάταση Γαστροκνημίων (Γαμπών)

- Καθίστε στην καρέκλα μπροστά κοντά στο χείλος της και κρατάτε με τα χέρια σας το κάθισμα
- Τεντώστε το ένα πόδι με την πτέρνα να ακουμπά στο έδαφος
- Τραβήξτε τα δάχτυλα πίσω, προσπαθώντας να δείξουν προς το πηγούνι σας μέχρι να αισθανθείτε ένα τέντωμα πίσω στον γαστροκνήμιο (τη γάμπα) σας
- Μείνετε για 10 – 20 δευτερόλεπτα, χωρίς να λυγίζει το γόνατο
- Επαναλάβετε την άσκηση στο άλλο πόδι



# Μπράβο!

Τελειώσατε τις ασκήσεις σας για σήμερα.

Βάλτε σκοπό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις **τρεις** φορές τη βδομάδα.



## Πηγές

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. Journal of The American Geriatric Society, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. Physiotherapy, 1996, Vol 82, p159-167.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT. Age and Ageing, 2005, Vol 34, p636-639.

## Ευχαριστίες

Steve Richardson, Crashed Inventors, για το σχεδιασμό αυτού του φυλλαδίου

Professor John Campbell and Dr Clare Robertson για την άδεια τους να χρησιμοποιηθεί το OTAGO Exercise Programme καθώς και για την συνεχή συνεργασία με το Later Life Training.

Dr Susie Dinan-Young and Prof Dawn Skelton για τη συνεχή τεχνική υποστήριξή τους.

**Αυτό το φυλλάδιο μεταφράστηκε από τους Γεωργία Πέττα και Δημήτρη Θωμόπουλο, φυσικοθεραπευτές και μελή της ΕΕΕΦ, για λογαριασμό του ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) Thematic Network**



**[www.profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)**

**Later Life Training © 2014**

**Αυτό το εγχειρίδιο μπορεί να αναπαραχθεί δωρεάν.**