



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Παραδείγματα ασκήσεων στο σπίτι

Για να υποστηρίξει άτομα που μένουν ενεργά σωματικά ενώ βρίσκονται στο σπίτι, το Ευρωπαϊκό τμήμα του Π.Ο.Υ έχει ετοιμάσει μια σειρά από παραδείγματα ασκήσεων στο σπίτι.



Αγγίξτε το γόνατο σας με τον αντίθετο αγκώνα, εναλλάσσοντας τις πλευρές.

Βρείτε το δικό σας ρυθμό. Προσπαθήστε να εκτελέσετε την άσκηση για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε μέχρι 5 φορές.

Αυτή η άσκηση θα πρέπει να αυξήσει τους χτύπους της καρδιάς σας και την συχνότητα της αναπνοής σας.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Ακουμπήστε τους βραχίονες σας σταθερά στο έδαφος, με τους αγκώνες κάτω από τους ώμους.

Κρατήστε τους γοφούς στο επίπεδο του κεφαλιού.

Κρατήστε για 20-30 δευτερόλεπτα (ή περισσότερο, αν είναι δυνατόν), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε μέχρι και 5 φορές.

Αυτή η άσκηση δυναμώνει τους κοιλιακούς σας , τα χέρια και τα πόδια.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Ακουμπήστε τα αυτιά σας με τις άκρες των δακτύλων σας και σηκώστε το πάνω μέρος του σώματος κρατώντας τα πόδια στο έδαφος.

Επαναφέρετε ξανά το πάνω μέρος του σώματος στο πάτωμα. Εκτελέστε αυτή την άσκηση 10-15 επαναλήψεις (ή περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε έως και 5 φορές.

Αυτή η άσκηση ενισχύει τους ραχιαίους μύες της πλάτης σας.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Τοποθετήστε τα πέλματά σας σε απόσταση μεταξύ τους όσο περίπου είναι το φάρδος της λεκάνης σας, με τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν ελαφρά προς τα έξω.

Λυγίστε τα γόνατα (βαθύ κάθισμα) όσο αισθάνεστε άνετα, κρατώντας τις φτέρνες στο έδαφος και τα γόνατα ακριβώς από πάνω (όχι μπροστά) από τα πέλματα.

Καθίστε και ξανά τεντώστε τα πόδια. Εκτελέστε αυτή την άσκηση 10-15 επαναλήψεις (ή περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε έως και 5 φορές.

Αυτή η άσκηση ενισχύει τα πόδια και τους γλουτούς.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Κρατήστε τα χέρια σας ψηλά στο ύψος των ώμων και τους αγκώνες σε 90 μοίρες κλίση.

Αγγίξτε το γόνατό σας με τον αγκώνα σας, σηκώνοντας το γόνατο προς τα πλάγια, εναλλάξ δεξιά-αριστερά.

Βρείτε το δικό σας ρυθμό. Προσπαθήστε να εκτελέσετε αυτό για 1-2 λεπτά, ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε μέχρι 5 φορές.

Αυτή η άσκηση θα πρέπει να αυξήσει τους χτύπους της καρδιάς σας και την συχνότητα της αναπνοής σας.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Τοποθετήστε το σώμα σας σε θέση τετραποδική.

Ανασηκώστε το ένα χέρι προς τα εμπρός και το αντίθετο πόδι πίσω, εναλλάσσοντας τις πλευρές. Εκτελέστε αυτή την άσκηση για 20-30 επαναλήψεις (ή περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε μέχρι 5 φορές.

Αυτή η άσκηση δυναμώνει ραχιαίους, κοιλιακούς, τους γλουτούς και βελτιώνει την ισορροπία.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Τοποθετήστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος με τα γόνατα πάνω από τα πέλματα.

Ανασηκώστε τη λεκάνη όσο αισθάνεται άνετα και σιγά-σιγά ξανακατεβάστε. Εκτελέστε αυτή την άσκηση για 10-15 επαναλήψεις (ή περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε έως και 5 φορές.

Αυτή η άσκηση ενισχύει τους γλουτούς σας και τους εκτείνοντες των ποδιών σας.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Κρατήστε την άκρη μιας καρέκλας, με τα πόδια σας περίπου μισό μέτρο μακριά από την καρέκλα.

Λυγίστε τα χέρια σας καθώς χαμηλώνετε τη λεκάνη σας στο έδαφος και στη συνέχεια, επανέρθετε στην αρχική σας θέση.

Εκτελέστε αυτή την άσκηση για 10-15 επαναλήψεις (ή περισσότερο), ξεκουραστείτε για 30-60 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε έως και 5 φορές.

Αυτή η άσκηση ενισχύει τους τρικέφαλους και τους μύες των χεριών γενικά.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Πλέξτε τα δάχτυλά σας πίσω από την πλάτη σας.

Τεντώστε τα χέρια σας και ανοίξτε το στήθος σας προς τα εμπρός. Κρατήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή περισσότερο).

Αυτή είναι καλή θέση έκτασης των ώμων της πλάτης και του στήθους.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Καθίστε στα γόνατα σας, στο έδαφος, φέρτε τα χέρια σας μπροστά και τεντώστε τα χέρια σας όσο μπορείτε.

Αναπνεύστε κανονικά. Κρατήστε αυτή τη θέση για 20-30 δευτερόλεπτα (ή περισσότερο).

Αυτή η θέση τεντώνει όλη τη σπονδυλική στήλη του σώματος και τους ώμους.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



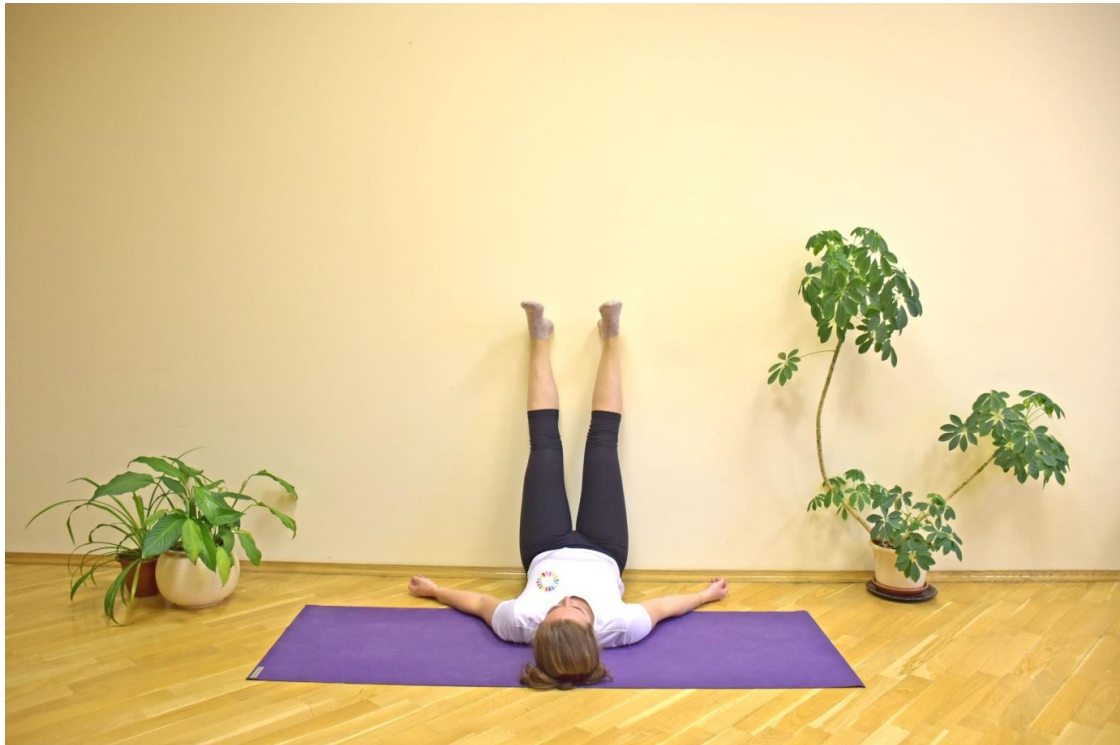
Καθίστε άνετα στο πάτωμα με τα πόδια σας σε θέση οκλαδόν. Βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας είναι ευθεία.

Κλείστε τα μάτια σας , χαλαρώστε το σώμα σας και πάρτε βαθιές αργές εισπνοές. Προσπαθήστε να μην εστιάσετε την σκέψη σας στα καθημερινά προβλήματα.

Παραμείνετε στη θέση αυτή για 5-10 λεπτά ή περισσότερο, για να χαλαρώσετε και να καθαρίσετε το μυαλό σας.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ



Σε ύπτια θέση πλησιάστε τον τοίχο του σπιτιού σας και φέρτε τους γοφούς σας κοντά (5-10 cm) στον τοίχο και αφήστε τα πόδια σας να ξεκουραστούν.

Κλείστε τα μάτια σας , χαλαρώστε το σώμα σας και πάρτε βαθιές αργές εισπνοές. Προσπαθήστε να μην εστιάσετε την σκέψη σας στα καθημερινά προβλήματα.

Ξεκουραστείτε σε αυτή τη στάση για έως και 5 λεπτά.