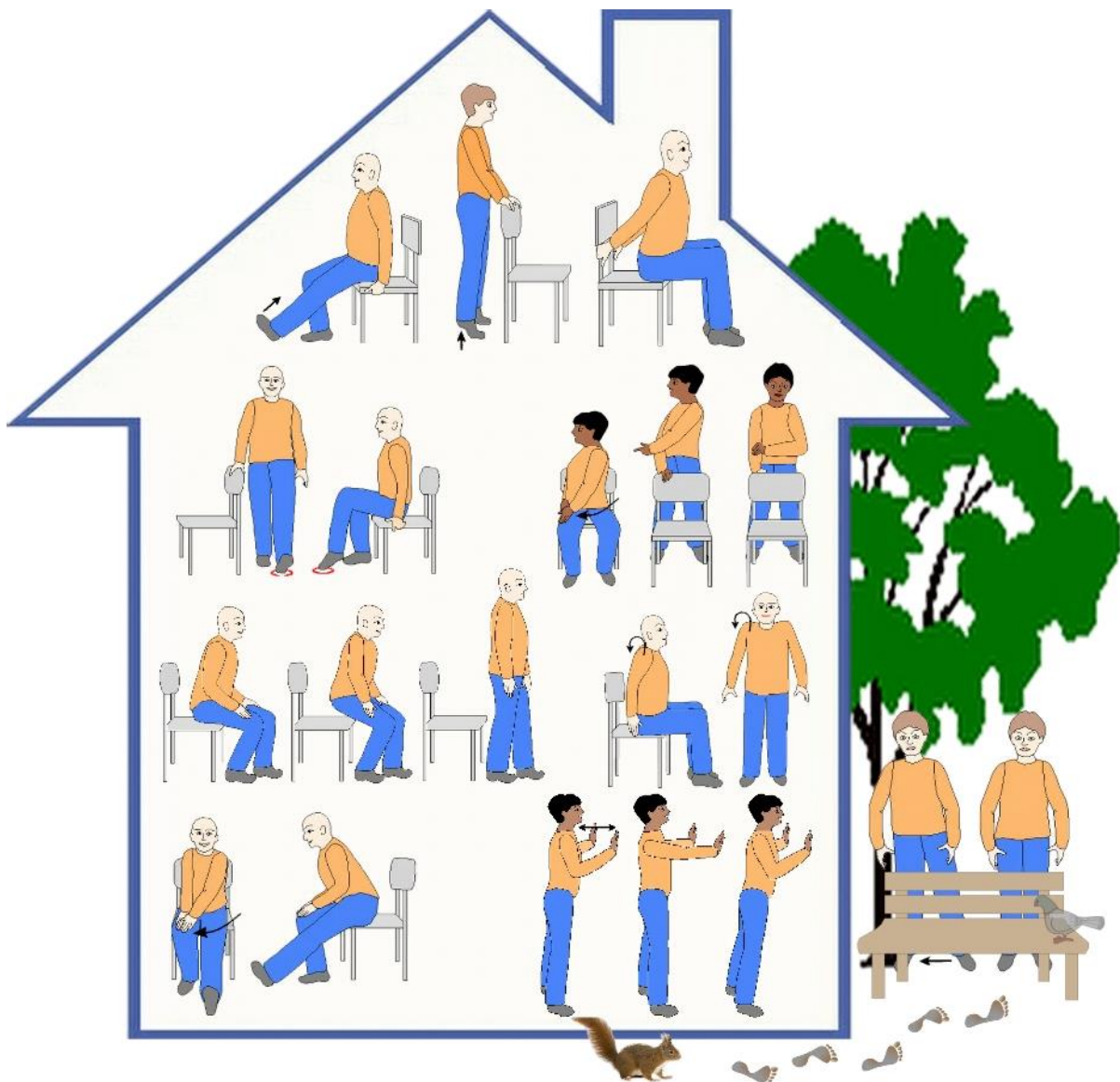


LaterLife training™

«ΜΠΟΡΩ» Ενεργό ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ 2020

- ✓ Μπορώ να κάνω διαφορετικές επιλογές
- ✓ Μπορώ να αποκτήσω νέες συνήθειες
- ✓ Μπορώ να βελτιώσω τη δύναμη και την ισορροπία μου με την πάροδο του χρόνου!



Το Ημερολόγιο της LLT «Μπορώ» έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να ακολουθείτε τις συνεδρίες σας, βελτιώνοντας παράλληλα ενεργητικά τη δύναμή σας, την ισορροπία σας, την κινητικότητά σας και τις κινητικές σας συνήθειες με τον καιρό.



Το Roar – Connections for Life είναι μια φιλανθρωπική οργάνωση που συμβάλλει ώστε να εφαρμόζονται οι συμβουλές του προγράμματος «Μπορώ» στην καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων. Μέσα από το έργο μας στις κοινότητες, γνωρίζουμε ότι οι πτώσεις και η μοναξιά αλληλοτροφοδοτούνται και ότι μπορούν αμφότερες να προληφθούν με τη σωστή υποστήριξη. Αυτές οι ασκήσεις, ή κάποιος ειδικός, μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε ή να αποκτήσετε ένα επίπεδο δύναμης και ισορροπίας. Αυτό θα σας βοηθήσει με μια σειρά από πράγματα που θέλετε να συνεχίσετε να κάνετε όπως το να κινείστε στο χώρο με αυτοπεποίθηση, να χρησιμοποιείτε τα μέσα μεταφοράς, να κάνετε δραστηριότητες μαζί με άλλους, να υποφέρετε από λιγότερους πόνους και να γνωρίζετε ότι μπορείτε να μετακινηθείτε με ασφάλεια αν χρειαστεί.

Η διαφορά που προκαλούν αυτές οι ασκήσεις στους ανθρώπους που υποστηρίζουμε είναι τέτοια, ώστε το τοπικό τμήμα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου μας έχει παρατηρήσει μείωση του αριθμού των ηλικιωμένων που εισάγονται λόγω πτώσης κατά τα τελευταία 3 χρόνια. Επενδύστε χρόνο και θα νιώσετε τη διαφορά. Δεν είναι ποτέ πολύ αργά - αλλά επίσης ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς, όπως η ομάδα του προσωπικού μας έχει διαπιστώσει!

Nicola Hanssen

Διευθύνων Σύμβουλος ROAR – Connections for Life

Όλα τα έσοδα από αυτό το ημερολόγιο θα διατεθούν στο ROAR για να στηριχτεί το ζωτικής σημασίας έργο

Φιλανθρωπικός Αριθμός SC042041

Διευκρίνιση

Αυτό είναι ένα ημερολόγιο με κάποιες προτεινόμενες ασκήσεις, όχι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης. Εσείς αναλαμβάνετε την ευθύνη για το δικό σας πρόγραμμα άσκησης. Οι συγγραφείς και οι σύμβουλοι ασκήσεων αυτού του ημερολογίου δεν φέρουν καμία ευθύνη. Όλο του το περιεχόμενο παρέχει μόνο γενικές πληροφορίες και δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως υποκατάστατο της ιατρικής γνώμης του δικού σας προσωπικού ιατρού ή οποιουδήποτε άλλου επαγγελματία της υγειονομικής περίθαλψης.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το ημερολόγιο:

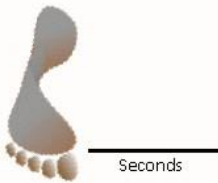
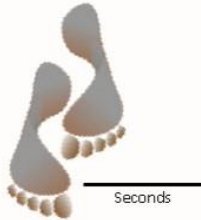
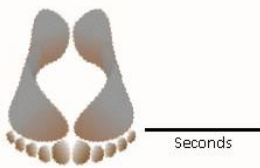
Για κάθε μήνα σας έχουμε δώσει μία ή δύο κινήσεις που θα συμβάλουν στη βελτίωση της αντοχής σας και της ισορροπίας σας μέσα το επόμενο έτος.

Για να παρακολουθήσετε τα επιτεύγματά σας ξεκινήστε με αυτές τις δύο απλές προκλήσεις. Είναι σημαντικό, για να έχετε κίνητρο, το να μπορείτε να αισθανεστε και να μετράτε τη βελτίωσή σας.

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ 4 ΣΗΜΕΙΩΝ

Σταθείτε δίπλα σε μια σταθερή επιφάνεια ή αντικείμενο (για κάθε ενδεχόμενο)

Με γυμνά πόδια, προσπαθήστε να πάρετε κάθε μία από τις παρακάτω θέσεις (χωρίς να κρατιέστε κάπου με τα χέρια σας) για 10 δευτερόλεπτα. Γράψτε για πόσα δευτερόλεπτα μπορείτε να τα καταφέρετε σε κάθε θέση.



Αν μπορείτε να τα καταφέρετε για 10 δευτερόλεπτα σε όλες τις θέσεις ποδιών, ποιο είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που μπορείτε να σταθείτε στο ένα πόδι; _____

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΣΗΚΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΚΑΡΕΚΛΑ

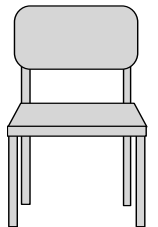
Καθίστε σε μια σκληρή καρέκλα (όπως μια καρέκλα τραπεζαρίας)

Προχωρήστε με τους γοφούς σας προς τα εμπρός μέχρι να φτάσετε ακριβώς μπροστά από το κέντρο της καρέκλας

Μετρήστε πόσες φορές μπορείτε να σηκωθείτε και να καθίσετε σε 30 δευτερόλεπτα

(Μετράτε κάθε φορά που θα ξανακάθεστε)

Σημειώστε αν σας είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για να πάρετε ώθηση



ΓΡΑΨΤΕ ΤΟ ΣΚΟΡ ΣΑΣ ΕΔΩ: _____ φορές. Χρησιμοποιήσατε χέρια; Ναι/Όχι

Δείτε πώς βελτιώνεστε κατά τη διάρκεια του έτους με την επανάληψη των δοκιμών

Ιανουάριος

Ξεκινήστε τη χρονιά με μία θετική και ευεργετική νέα συνήθεια

Καθίσματα ανά μία ώρα

Γιατί είναι αυτό ευεργετικό; Η διακοπή των μεγάλων περιόδων που βρισκόμαστε σε καθιστή θέση είναι εξαιρετικά επωφελής για όλους μας, ανεξαρτήτως ηλικίας. Η κίνηση που κάνουμε όταν σηκώνομαστε και όταν καθόμαστε βοηθά να κρατηθούν τα πόδια μας δυνατά. Η πτώση της δύναμης του ποδιού οφείλεται κυρίως στην αχρησία του και δεν είναι ασθένεια!

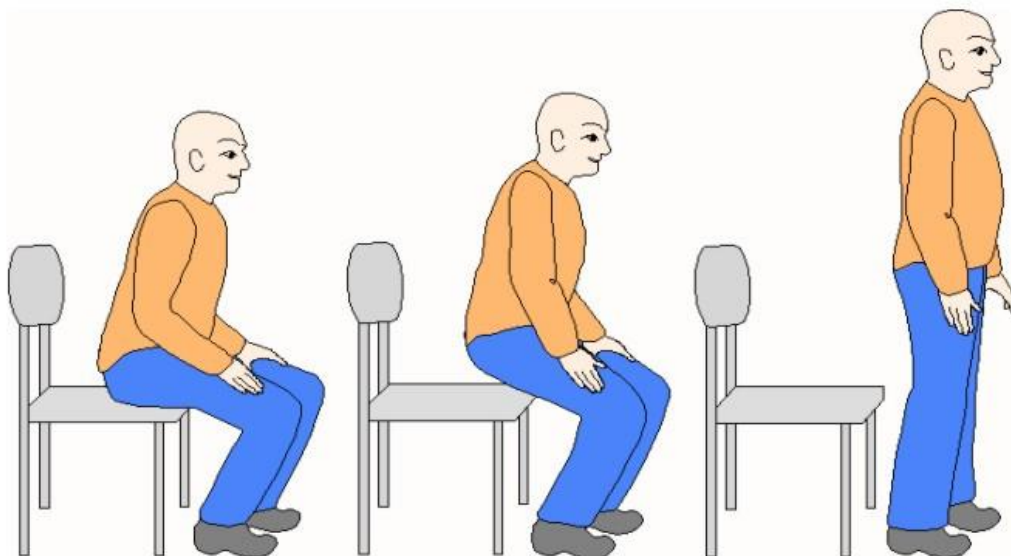
Πάρτε αποφάσεις για να παραμείνουν δυνατά... σταθείτε στα πόδια σας!

Επιλέξτε την έντασή σας: επαναλάβετε 1, 3 ή 5 φορές

Συχνότητα: ανά ώρα, εφόσον είστε καθιστοί

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:

- Προχωρήστε με τους γοφούς σας προς τα εμπρός μέχρι να φτάσετε ακριβώς μπροστά από το κέντρο της καρέκλας (είναι ευκολότερο να σηκωθείτε)
- Χτυπήστε τα πόδια σας λίγο στο πάτωμα ώστε να δώσετε ώθηση στην κυκλοφορία του αίματος
- Φέρτε τις φτέρνες σας λίγο πίσω αλλά κρατήστε τις κολλημένες στο πάτωμα
- Καθίστε καμαρωτά, στρέψτε προς τα εμπρός τον κορμό σας
- Σπρώξτε με δύναμη μέχρι να σταθείτε
- Σταθείτε στο ύψος σας, κουνήστε λίγο τα πόδια σας για να κυκλοφορήσει το αίμα
- Κάντε λίγα βήματα πίσω και αισθανθείτε την καρέκλα στο πίσω μέρος των ποδιών σας
- Λυγίστε τα γόνατα, ακουμπήστε με τους γλουτούς σας, καθίστε ελεγχόμενα



Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την άσκηση



Ιανουάριος 2020

Τετάρτη Πρωτοχρονιά	1	«Καθημερινά, όχι ίσως!» (Μην ξεχάσετε τις ασκήσεις σας). Ευτυχισμένο το νέο έτος!	0
Πέμπτη	2		0
Παρασκευή	3		0
Σάββατο	4		0
Κυριακή	5		0
Δευτέρα Θεοφάνεια	6	Εξασκηθείτε στο να κάθεστε πιο αργά και ελεγχόμενα ώστε για να γίνετε πιο δυνατοί.	0
Τρίτη	7		0
Τετάρτη	8		0
Πέμπτη	9		0
Παρασκευή	10		0
Σάββατο	11		0
Κυριακή	12		0
Δευτέρα	13	Πώς πάνε οι ασκήσεις; Η συχνότητα είναι το κλειδί για βοηθήσετε την κίνηση γίνει ευκολότερη.	0
Τρίτη	14		0
Τετάρτη	15		0
Πέμπτη	16		0
Παρασκευή	17		0
Σάββατο	18	Τα τακτικά διαλείμματα από την καθιστή θέση βοηθούν στη διαχείριση του βάρους.	0
Κυριακή	19		0
Δευτέρα	20		0
Τρίτη	21		0
Τετάρτη	22		0
Πέμπτη	23		0
Παρασκευή	24	Συνεχίστε έτσι. Αισθάνεστε μήπως τα πόδια σας πιο δυνατά;	0
Σάββατο	25		0
Κυριακή	26		0
Δευτέρα	27		0
Τρίτη	28		0
Τετάρτη	29	Η τακτική άσκηση από την καθιστή στην όρθια θέση θα σας βοηθήσει να μειώσετε τον πόνο στα γόνατα	0
Πέμπτη	30		0
Παρασκευή	31		0

Σημειώστε τις ημέρες που κάνατε την άσκηση

Φεβρουάριος

Προστιθέμενη στη νέα συνήθεια του Ιανουαρίου, αυτή η κίνηση ενισχύει τους μυς γύρω από τους γοφούς

Πλάγια Βήματα

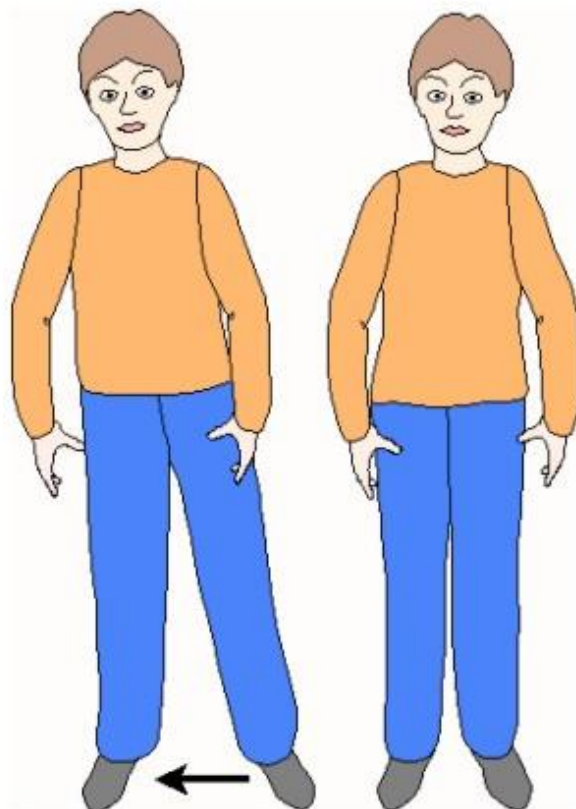
Γιατί αυτό είναι ωφέλιμο; Επειδή για τα πλάγια βήματα χρησιμοποιούνται οι μύες και η άρθρωση του ισχίου, ανακτάτε την ισορροπία σας και την ικανότητά σας να στρίβετε. Χρειαζόμαστε όλοι μας αυτή την κίνηση για να βγαίνουμε εύκολα από το αυτοκίνητο ή το μπάνιο. Αν αυτό είναι εύκολο για σας, μπορείτε να προχωρήσετε κάνοντας πλάγια βήματα πάνω από ένα αόρατο (ή μικρό) αντικείμενο.

Επιλέξτε την έντασή σας: 1, 3 ή 5 φορές σε κάθε κατεύθυνση, κάθε μέρα

Συχνότητα: βάλτε το στην καθημερινή ρουτίνα σας καθώς στέκεστε δίπλα σε επιφάνειες της κουζίνας, τοίχους στον κήπο ή περιμένετε σε ουρές!

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:

- Σταθείτε σε όρθια θέση
- Κρατήστε μπροστά τα ισχία και τα δάχτυλα των ποδιών και μαλακά τα γόνατα
- Κάντε ένα βήμα στο πλάι και ακουμπήστε πρώτα τα δάχτυλα του ποδιού σας, μετά τη φτέρνα
- Μετακινήστε το άλλο πόδι για να ενωθούν
- Επιλέξτε μια σταθερή/ψηλότερη επιφάνεια, αν χρειάζεστε περισσότερη στήριξη



Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την άσκηση



Φεβρουάριος 2020

Σάββατο	1	«Καθημερινά, όχι ίσως!» Οι ημερήσιες αλλαγές χτίζουν μηνιαίες αλλαγές, που χτίζουν αλλαγές ζωής = προσθέτουν ζωή στα χρόνια!	0
Κυριακή	2		0
Δευτέρα	3		0
Τρίτη	4		0
Τετάρτη	5		0
Πέμπτη	6	Τα πλάγια βήματα κατά μήκος του διαδρόμου θα φέρουν τις αλλαγές.	0
Παρασκευή	7		0
Σάββατο	8		0
Κυριακή	9		0
Δευτέρα	10		0
Τρίτη	11	Οι δυνατοί πλευρικοί μύες των ποδιών βοηθούν τη σταθερότητά σας.	0
Τετάρτη	12		0
Πέμπτη	13		0
Παρασκευή	14		0
Ημέρα του Αγίου Βαλεντίνου			
Σάββατο	15		0
Κυριακή	16		0
Δευτέρα	17	Καθίστε καμαρωτός, σηκωθείτε δυνατός - επενδύστε στη δύναμή σας και τα τελευταία χρόνια σας θα σας ευχαριστήσουν.	0
Τρίτη	18		0
Τετάρτη	19		0
Πέμπτη	20		0
Παρασκευή	21		0
Σάββατο	22	Θα μπορούσατε να κάνετε πλάγια βήματα πάνω και κάτω στις σκάλες σήμερα.	0
Κυριακή	23		0
Δευτέρα	24		0
Τρίτη	25		0
Τετάρτη	26	Τα πλάγια βήματα θα σας βοηθήσουν να βγαίνετε από το αυτοκίνητο πιο εύκολα.	0
Πέμπτη	27		0
Παρασκευή	28		0
Σάββατο	29		0

Σημειώστε τις ημέρες που κάνατε πλάγια βήματα

Μάρτιος

Προσθέστε ένα πρόγραμμα κίνησης στην πρωινή σας ρουτίνα.
Αυτό μπορεί να γίνει ενώ κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού ή είστε όρθιοι

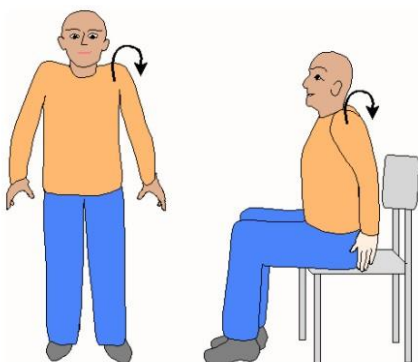
Γύρισμα ώμου, κορμού, αστράγαλου

Γιατί είναι αυτό ωφέλιμο; Σπάνια αφιερώνουμε χρόνο για να κάνουμε όλες τις δυνατές κινήσεις με τις αρθρώσεις μας!

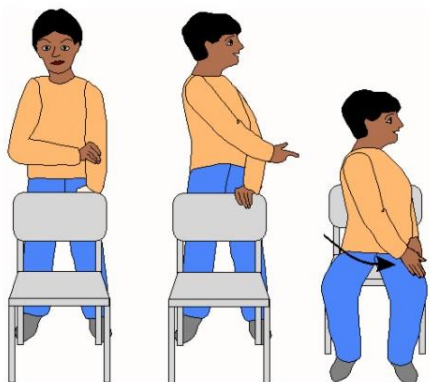
Επιλέξτε την έντασή σας: 1, 3 ή 5 επαναλήψεις κάθε άσκησης πριν από το πρωινό

Συχνότητα: προσθέστε το στην πρωινή σας ρουτίνα, κάθε πρωί

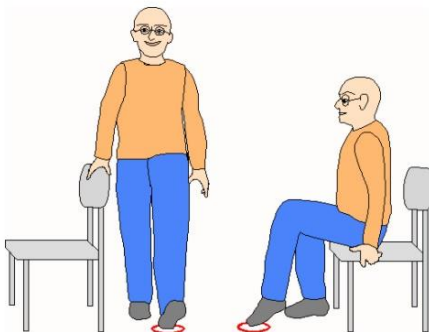
Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:



- Σταθείτε ή καθίστε με ίσια την πλάτη και με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ισχίων
- Σηκώστε τους ώμους σας προς τα πάνω, κοντά στα αυτιά σας
- Τραβήξτε τους πίσω και πιέστε μαζί τις ωμοπλάτες σας
- Κατεβάστε τους χαμηλά και φέρτε τους ξανά μπροστά
- Προσπαθήστε να τα κάνετε όλα αυτά μαζί, σε μια ομαλή αργή κυκλική κίνηση



- Σταθείτε ή καθίστε με ίσια την πλάτη, με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ισχίων
- Γυρίστε σιγά-σιγά το πάνω μέρος του σώματός σας (τον κορμό, το λαιμό και το κεφάλι) προς τα αριστερά, όσο περισσότερο μπορείτε, κρατώντας όμως τους γοφούς σας στραμμένους προς τα εμπρός
- Επαναλάβετε προς την αντίθετη πλευρά



- Σταθείτε στο πλάι (ή καθίστε με ίσια πλάτη στο μπροστινό μέρος) της καρέκλας
- Τραβηχτείτε προς τα πάνω
- Κρατήστε το πίσω μέρος (ή τις άκρες) της καρέκλας
- Τοποθετήστε τη φτέρνα του ενός σας ποδιού στο πάτωμα, στη συνέχεια σηκώστε τη και κατεβάστε τα δάχτυλα των ποδιών στο ίδιο σημείο
- Θα μπορούσατε να βάλετε κάτι στο πάτωμα για να είστε σίγουροι ότι ακουμπάτε στο ίδιο σημείο;

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την άσκηση



Μάρτιος 2020

Κυριακή	1	Πιστέψτε στα οφέλη του να ξεκινάτε από τα μικρά. Το να κάνετε «κάτι» είναι το καλύτερο δυνατό ξεκίνημα.	0
Δευτέρα	2		0
Καθαρά Δευτέρα			
Τρίτη	3		0
Τετάρτη	4		0
Πέμπτη	5		0
Παρασκευή	6		0
Σάββατο	7	Η τακτική κίνηση μπορεί να κρατήσει τις αρθρώσεις εύπλαστες/την κίνηση ευκολότερη.	0
Κυριακή	8		0
Δευτέρα	9		0
Τρίτη	10		0
Τετάρτη	11	Η αύξηση της κίνησης στους αστραγάλους βοηθά το περπάτημα.	0
Πέμπτη	12		0
Παρασκευή	13		0
Σάββατο	14		0
Κυριακή	15		0
Δευτέρα	16	Επαναφέρετε το σώμα σας, η κατάπτωση λόγω ηλικίας μπορεί να αναστραφεί	0
Τρίτη	17		0
Τετάρτη	18		0
Πέμπτη	19		0
Παρασκευή	20		0
Σάββατο	21		0
Κυριακή	22		0
Ημέρα της μητέρας			
Δευτέρα	23	Απλά το να κινείστε περισσότερο μπορεί να συμβάλει σε σημαντική βελτίωση της υγείας σας.	0
Τρίτη	24		0
Τετάρτη	25		0
Ευαγγελισμός της Θεοτόκου			
Πέμπτη	26		0
Παρασκευή	27	Η ευελιξία της σπονδυλικής στήλης μειώνει την ακαμψία και τον πόνο στην πλάτη.	0
Σάββατο	28		0
Κυριακή	29		0
Δευτέρα	30		0
Τρίτη	31		0

Σημειώστε τις ημέρες που κάνατε αυτές τις κινήσεις

Απρίλιος

Συνεχίζοντας την κίνηση του ώμου από το Μάρτιο, προσθέστε μερικές κάμψεις (push-ups) στην ημέρα σας

Κάμψεις στον τοίχο

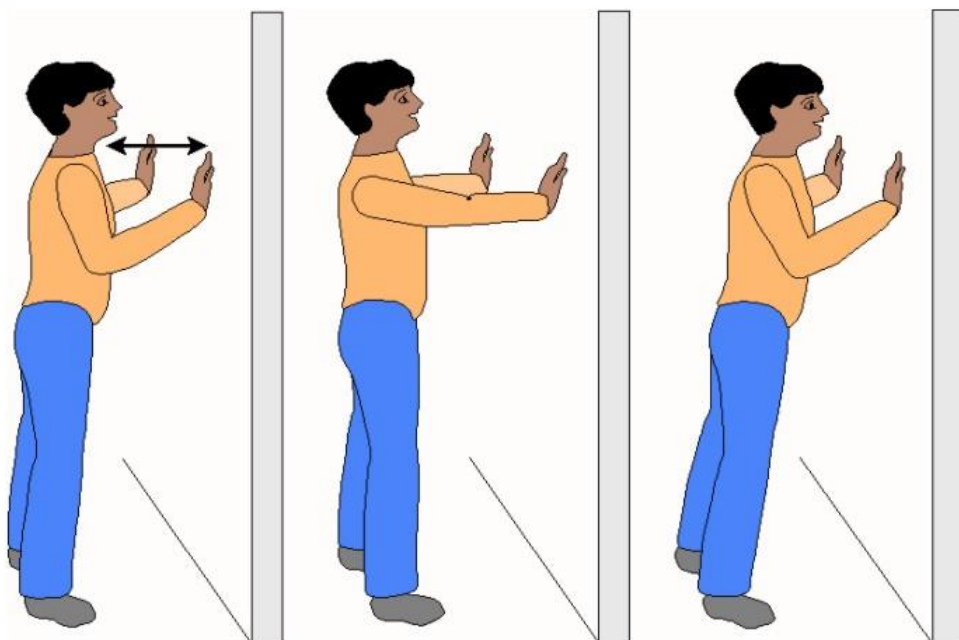
Γιατί είναι αυτό ωφέλιμο; Το να παραμείνετε δυνατοί στο πάνω μέρος του σώματός σας, διευκολύνει τις καθημερινές σας δραστηριότητες, τη μεταφορά πραγμάτων και τη διαχείριση των αντανακλαστικών ισορροπίας σας!

Επιλέξτε την έντασή σας: επαναλάβετε 1, 3 ή 5 φορές

Συχνότητα: σε εβδομαδιαία βάση, 3 ημέρες την εβδομάδα, όταν βγάζετε έξω τα σκουπίδια ή τα προετοιμάζετε για την ανακύκλωση

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:

- Τοποθετήστε τις παλάμες στον τοίχο, στην ίδια ευθεία με τους ώμους
- Μετακινήστε τα πόδια σας προς τα πίσω μερικά εκατοστά, κρατώντας τις φτέρνες σας στο πάτωμα
- Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και τους μυς της κοιλιάς σφιχτούς
- Μετακινήστε τη μύτη σας προς τον τοίχο σιγά-σιγά
- Πιέστε ξανά προς τα πίσω σιγά-σιγά



Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την άσκηση



Απρίλιος 2020

Τετάρτη	1	Ο μυς χρειάζεται κίνηση. Η κίνηση χτίζει τους μυς.	0
Πέμπτη	2		0
Παρασκευή	3		0
Σάββατο	4		0
Κυριακή	5		0
Δευτέρα	6		0
Τρίτη	7	Τα δυνατά χέρια δίνουν καλύτερες αγκαλιές.	0
Τετάρτη	8		0
Πέμπτη	9		0
Παρασκευή	10	Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης καλύτερα να γίνονται σιγά-σιγά.	0
Σάββατο	11		0
Κυριακή	12		0
Δευτέρα	13		0
Τρίτη	14		0
Τετάρτη	15	Τα press-ups συμβάλλουν στην ενίσχυση της σπονδυλικής στήλης.	0
Πέμπτη	16		0
Παρασκευή	17		0
Μεγάλη Παρασκευή	18		0
Σάββατο	19		0
Κυριακή	20		0
Κυριακή του Πάσχα	21		0
Δευτέρα	22	Ή το χρησιμοποιείς ή το χάνεις (ξέρετε ότι ισχύει).	0
Τρίτη	23		0
Τετάρτη	24		0
Πέμπτη	25		0
Παρασκευή	26		0
Σάββατο	27		0
Κυριακή	28	Μείνετε δυνατοί, μείνετε σε κίνηση.	0
Δευτέρα	29		0
Τρίτη	30		0

Σημειώστε αν κάνατε κάμψεις στον τοίχο σήμερα

Μάιος

Οι πιο δυνατοί αστράγαλοι διευκολύνουν σε μεγάλο βαθμό την καλύτερη ισορροπία, επομένως τα σηκώματα της φτέρνας είναι απαραίτητα.

Σήκωμα φτέρνας

Γιατί είναι αυτό ωφέλιμο; Τα αντανakλαστικά ισορροπίας βασίζονται στους δυνατούς αστράγαλους, οι οποίοι μπορούν να κάνουν περισσότερα βήματα και να περπατήσουν πάνω σε ανώμαλες επιφάνειες, να περπατήσουν στην άμμο το καλοκαίρι!

Επιλέξτε την έντασή σας: 1, 3 ή 5 φορές ανά ημέρα

Συχνότητα: καθημερινά - ενώ περιμένετε την κατσαρόλα να βράσει, στέκεστε στην ουρά, στο ταμείο ή πλένετε τα δόντια σας

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:



- Σταθείτε με ίσια πλάτη ακουμπώντας μια σταθερή καρέκλα, ένα τραπέζι ή το νεροχύτη
- Σηκώστε τις φτέρνες σας, ρίξτε το βάρος σας στο μεγάλο δάχτυλο του ποδιού σας
- Μείνετε για ένα δευτερόλεπτο
- Χαμηλώστε τις φτέρνες σας ελεγχόμενα

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την άσκηση



Μάιος 2020

Παρασκευή Πρωτομαγιά	1	Περπατήστε με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, πιο καμαρωτά, περισσότερο - φροντίστε για το περπάτημά σας κι αυτό θα φροντίσει για σας.	0
Σάββατο	2		0
Κυριακή	3		0
Δευτέρα	4		0
Τρίτη	5		0
Τετάρτη	6		0
Πέμπτη	7	Οι δυνατοί μύες σας βοηθούν να αισθάνεστε πιο σταθεροί.	0
Παρασκευή	8		0
Σάββατο	9		0
Κυριακή	10		0
Δευτέρα	11		0
Τρίτη	12		0
Τετάρτη	13		0
Πέμπτη	14	Σηκώστε τις φτέρνες σας για να φτάσετε αυτό το ψηλό ντουλάπι.	0
Παρασκευή	15		0
Σάββατο	16		0
Κυριακή	17		0
Δευτέρα	18		0
Τρίτη	19		0
Τετάρτη	20		0
Πέμπτη	21		0
Παρασκευή	22		0
Σάββατο	23		0
Κυριακή	24		0
Δευτέρα	25		0
Τρίτη	26	Οι δυνατοί αστράγαλοι βελτιώνουν τη σταθερότητά σας.	0
Τετάρτη	27		0
Πέμπτη	28		0
Παρασκευή	29		0
Σάββατο	30		0
Κυριακή	31		

Σημειώστε τις ημέρες που κάνατε σηκώματα φτέρνας

Ιούνιος

Τώρα που κινείστε περισσότερο και οι ασκήσεις ισορροπίας και δύναμης είναι πλέον μέρος της καθημερινής ρουτίνας σας, είναι καιρός να προσθέσετε μερικά τέντωματα.

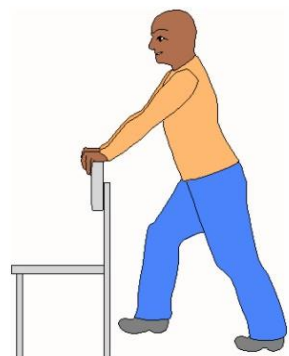
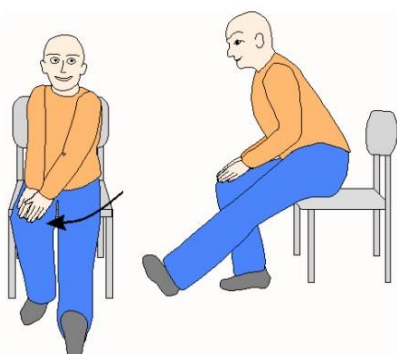
Τέντωμα στήθους, πάνω πλάτης, πίσω μηρού, γάμπας

Γιατί αυτό είναι ωφέλιμο; Αφιερώνοντας λίγα λεπτά για να τεντώσετε και να επιμηκύνετε σιγά-σιγά τους μύες σας μετά την άσκηση, όχι μόνο αισθάνεστε καλύτερα αλλά βελτιώνετε το εύρος της κίνησης των αρθρώσεων, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την κινητικότητα και δραστηριότητες όπως: το περπάτημα, το να βάζετε κάλτσες, η κηπουρική, το να μπορείτε να φτάνετε πράγματα κ.λπ.

Επιλέξτε την έντασή σας: 1 ή 2 φορές σε κάθε πλευρά

Συχνότητα: καθημερινά, καλύτερα να γίνεται αφού έχετε ασκηθεί και είστε λίγο ζεσταμένοι

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:



- Καθίστε με ίσια πλάτη, μακριά από την πλάτη της καρέκλας
- Ακουμπήστε πίσω και με τα δύο χέρια και κρατήστε την πλάτη της καρέκλας
- Πιέστε το στήθος σας προς τα πάνω και προς τα εμπρός μέχρι να αισθανθείτε το τέντωμα
- Παραμείνετε για 10-20 δευτερόλεπτα
- Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε δεξιά στο μπροστινό μέρος της καρέκλας
- Ισιώστε το ένα πόδι τοποθετώντας τη φτέρνα στο πάτωμα
- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στο άλλο πόδι, στη συνέχεια καθίστε με ίσια πλάτη
- Γύρτε προς τα μπρος κρατώντας ίσια την πλάτη σας μέχρι να αισθανθείτε το τέντωμα στο πίσω μέρος του μηρού σας
- Παραμείνετε για 10-20 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι
- Σταθείτε πίσω από την καρέκλα κρατώντας την και με τα δύο χέρια
- Κάντε ένα βήμα πίσω με το ένα πόδι και πιέστε κάτω τη φτέρνα
- Στηριχτείτε λίγο στο λυγισμένο πόδι
- Βεβαιωθείτε ότι και τα δύο πόδια είναι στραμμένα ευθεία μπροστά
- Νιώστε το τέντωμα στη γάμπα σας
- Παραμείνετε για 10-20 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την άσκηση



Ιούνιος 2020

Δευτέρα	1	Τεντώνοντας τους μυς επιμηκύνονται και αυτοί και εσείς.	0
Τρίτη	2		0
Τετάρτη	3		0
Πέμπτη	4		0
Παρασκευή	5		0
Σάββατο	6		0
Κυριακή	7	Το τέντωμα του στήθους βοηθά στην αντιμετώπιση της ακαμψίας της πλάτης.	0
Πεντηκοστή			
Δευτέρα	8		0
Αγίου Πνεύματος			
Τρίτη	9		0
Τετάρτη	10		0
Πέμπτη	11		0
Παρασκευή	12		0
Σάββατο	13		0
Κυριακή	14	Το μεγαλύτερο τέντωμα των μυών του ποδιού σας δίνει μεγαλύτερο διασκελισμό.	0
Δευτέρα	15		0
Τρίτη	16		0
Τετάρτη	17		0
Πέμπτη	18		0
Παρασκευή	19		0
Σάββατο	20	Θα μπορούσατε να τεντώνεστε ενώ παρακολουθείτε τηλεόραση.	0
Κυριακή	21		0
Ημέρα του Πατέρα			
Δευτέρα	22		0
Τρίτη	23		0
Τετάρτη	24		0
Πέμπτη	25		0
Παρασκευή	26		0
Σάββατο	27		0
Κυριακή	28	Μπορείτε να φτάσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας;	0
Δευτέρα	29		0
Τρίτη	30		0

Σημειώστε τις ημέρες που τεντωθήκατε

Ιούλιος

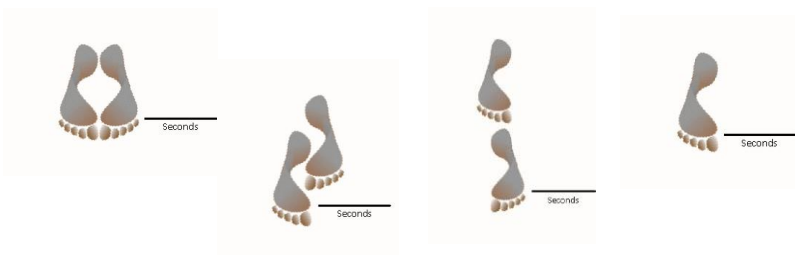
Έχουν περάσει 6 μήνες από τότε που αρχίσατε να δημιουργείτε νέες συνήθειες δύναμης και ισορροπίας. Αυτό το μήνα είναι καιρός να ξαναδοκιμάσετε τη δύναμη και την ισορροπία σας και να αναλογιστείτε την πρόοδό σας, ποιες ασκήσεις συνεχίζετε και ποιες «έχουν ξεχαστεί!»

Κοιτάξτε μέσα από το ημερολόγιο την πρόοδό σας τους τελευταίους 6 μήνες: τις ημέρες που έχετε σημειώσει ότι κάνατε τις ασκήσεις, ποιες συνήθειές σας έχουν αλλάξει/δημιουργηθεί ως αποτέλεσμα; Η αλλαγή συμβαίνει με την πάροδο του χρόνου, η σωρευτική επίδραση των μικρών αλλαγών οδηγεί σε σημαντικά οφέλη για την υγεία. Η οικοδόμηση της δύναμης και της ισορροπίας σας τώρα είναι μια επένδυση για το μέλλον ΣΑΣ και τις δυνατότητες της κίνησής σας.

Συμπληρώστε τα ίδια δύο τεστ που κάνατε πριν από 6 μήνες. Είναι εδώ ως υπενθύμιση:

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ 4 ΣΗΜΕΙΩΝ

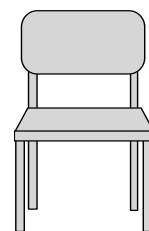
Σταθείτε δίπλα σε μια σταθερή επιφάνεια ή αντικείμενο (για κάθε ενδεχόμενο)
Με γυμνά πόδια, προσπαθήστε να πάρετε κάθε μία από τις παρακάτω θέσεις (χωρίς να κρατάτε με τα χέρια σας πουθενά) για 10 δευτερόλεπτα. Γράψτε για πόσα δευτερόλεπτα μπορείτε να τα καταφέρετε σε κάθε θέση.



Αν μπορείτε να τα καταφέρετε για 10 δευτερόλεπτα σε όλες τις θέσεις ποδιών, ποιο είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που μπορείτε να σταθείτε στο ένα πόδι; _____

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΣΗΚΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΚΑΡΕΚΛΑ

- Καθίστε σε μια σκληρή καρέκλα (όπως μια καρέκλα τραπεζαρίας)
- Προχωρήστε με τους γοφούς σας προς τα εμπρός μέχρι να φτάσετε ακριβώς μπροστά από το κέντρο της καρέκλας
- Μετρήστε πόσες φορές μπορείτε να σηκωθείτε και να καθίσετε σε 30 δευτερόλεπτα (μετράτε κάθε φορά που θα ξανακάθεστε)
- Σημειώστε αν σας είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για να πάρετε ώθηση



Αριθμός καθισμάτων: _____

Για τον Ιούλιο κάνουμε όσες περισσότερες από τις ασκήσεις Ιανουαρίου – Ιουνίου μπορούμε
κάθε μέρα

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την κίνηση



Ιούλιος 2020

Τετάρτη	1	Πέρασαν 6 μήνες – μπράβο σας! Ώρα να ελέγξετε την πρόοδό σας.	0
Πέμπτη	2		0
Παρασκευή	3		0
Σάββατο	4		0
Κυριακή	5		0
Δευτέρα	6		0
Τρίτη	7	Η εξάσκηση σε κινήσεις που είναι δύσκολες τις κάνει ευκολότερες.	0
Τετάρτη	8		0
Πέμπτη	9		0
Παρασκευή	10		0
Σάββατο	11		0
Κυριακή	12		0
Δευτέρα	13		0
Τρίτη	14	Περπατήστε πιο καμαρωτά και περισσότερο.	0
Τετάρτη	15		0
Πέμπτη	16		0
Παρασκευή	17		0
Σάββατο	18		0
Κυριακή	19		0
Δευτέρα	20		0
Τρίτη	21		0
Τετάρτη	22	Να είστε σε θέση... να καθίσετε!	0
Πέμπτη	23		0
Παρασκευή	24		0
Σάββατο	25		0
Κυριακή	26		0
Δευτέρα	27		0
Τρίτη	28		0
Τετάρτη	29		0
Πέμπτη	30		0
Παρασκευή	31	Έχετε τη δύναμη να παραμείνετε πιο δυνατοί για πιο πολύ.	0

Σημειώστε τις ημέρες που κάνατε τις ασκήσεις σας

Αύγουστος

Είστε σε θέση να καθίσετε και να σηκωθείτε από το πάτωμα χωρίς ανησυχία;

Εάν η απάντηση είναι ναι, τον Αύγουστο η πρόκλησή σας είναι να δοκιμάσετε αυτήν την άσκηση σε εβδομαδιαία βάση, προστιθέμενη σε συνέχεια όλων των άλλων συνηθειών δύναμης και ισορροπίας που έχετε υιοθετήσει μέχρι σήμερα.

Αν η απάντηση είναι όχι, (και αυτή είναι μια ικανότητα για την οποία θα θέλατε να προσπαθήσετε) οι ασκήσεις κινητικότητας του Ιανουαρίου και του Απριλίου είναι ένα ουσιαστικό πρώτο βήμα, με την προϋπόθεση να τις κάνετε κάθε μέρα για το μήνα Αύγουστο και να ρίξετε μια ματιά στις συμβουλές τεχνικής, ώστε να σηκωθείτε με επιτυχία από το πάτωμα σε αυτήν εδώ την άσκηση...

Γιατί είναι αυτό το ευεργετικό; Το να σηκωνόμαστε από το πάτωμα είναι μια κρίσιμη ικανότητα για όλους μας και ένα καλός τρόπος μέτρησης της κινητικότητας και της δύναμης μας.

Πάρτε αποφάσεις για να παραμείνετε δυνατοί και τον Αύγουστο σηκωθείτε!

Ανάποδη Αλυσιδωτή Κίνηση (Backward Chaining): Ολόκληρη η αλυσίδα



Σταθείτε μερικά βήματα
απέναντι από την καρέκλα σας



Κατεβάστε και το άλλο χέρι
στο πάτωμα, έτσι ώστε να
είστε γονατιστοί στα
τέσσερα



Σκύψτε με το δυνατότερο πόδι
σας μπροστά και κρατήστε τις
άκρες της καρέκλας με τα χέρια



Χαμηλώστε απαλά τους
γοφούς σας στο πάτωμα



Λυγίστε το πίσω γόνατό σας
στο πάτωμα



Χαμηλώστε τον εαυτό σας
προς τα κάτω μέχρι να
είστε ξαπλωμένοι στο
πάτωμα



Κατεβάστε και το άλλο γόνατό
σας στο πάτωμα



Γυρίστε πίσω στην καθιστή
θέση στο πλάι



Κατεβάστε το ένα χέρι από την
καρέκλα στο πάτωμα



Γυρίστε πίσω στα γόνατά
σας και με τη βοήθεια μιας
καρέκλας ξανασηκωθείτε

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την κίνηση



Αύγουστος 2020

Σάββατο	1		0
Κυριακή	2		0
Δευτέρα	3		0
Τρίτη	4		0
Τετάρτη	5	Ο μυς χρειάζεται κίνηση. Η κίνηση χτίζει τους μύες.	0
Πέμπτη	6		0
Παρασκευή	7		0
Σάββατο	8		0
Κυριακή	9	Το να παραμείνετε σε θέση να καθίσετε στο πάτωμα, σας βοηθά επίσης να βγείτε από το μπάνιο.	0
Δευτέρα	10		0
Τρίτη	11		0
Τετάρτη	12		0
Πέμπτη	13		0
Παρασκευή	14		0
Σάββατο	15		0
Κοίμηση της Θεοτόκου			
Κυριακή	16	Το να σηκωνόμαστε από το πάτωμα είναι μια κρίσιμη ικανότητα για όλους μας - «ό,τι ανεβαίνει κατεβαίνει».	0
Δευτέρα	17		0
Τρίτη	18		0
Τετάρτη	19		0
Πέμπτη	20		0
Παρασκευή	21		0
Σάββατο	22		0
Κυριακή	23		0
Δευτέρα	24	Μην ξεχάσετε να μειώσετε το χρόνο που κάθεστε: ο εγκέφαλος σας, τα αιμοφόρα αγγεία σας και οι μύες σας χρειάζονται πραγματικά τη βαρύτητα. Όσο λιγότερο κινείστε, τόσο λιγότερο θα είστε σε θέση να κινηθείτε.	0
Τρίτη	25		0
Τετάρτη	26		0
Πέμπτη	27		0
Παρασκευή	28		0
Σάββατο	29		0
Κυριακή	30		0
Δευτέρα	31		0

Σημειώστε τις ημέρες που καθίσατε στο πάτωμα και ξανασηκωθήκατε ή δοκιμάσατε άλλες κινήσεις

Σεπτέμβριος

Οι ταλαντεύσεις του Σεπτεμβρίου στοχεύουν να δοκιμάσουν την ισορροπία σας. Αν στην προσπάθεια σας να τις κάνετε δυσκολευτείτε, τις κάνετε όπως πρέπει!

Οι **ταλαντεύσεις Flamingo** είναι η πρόκληση του Σεπτεμβρίου (αν την επιλέξετε).

Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει την ισορροπία σας και τη δύναμή σας γύρω από το ισχίο.

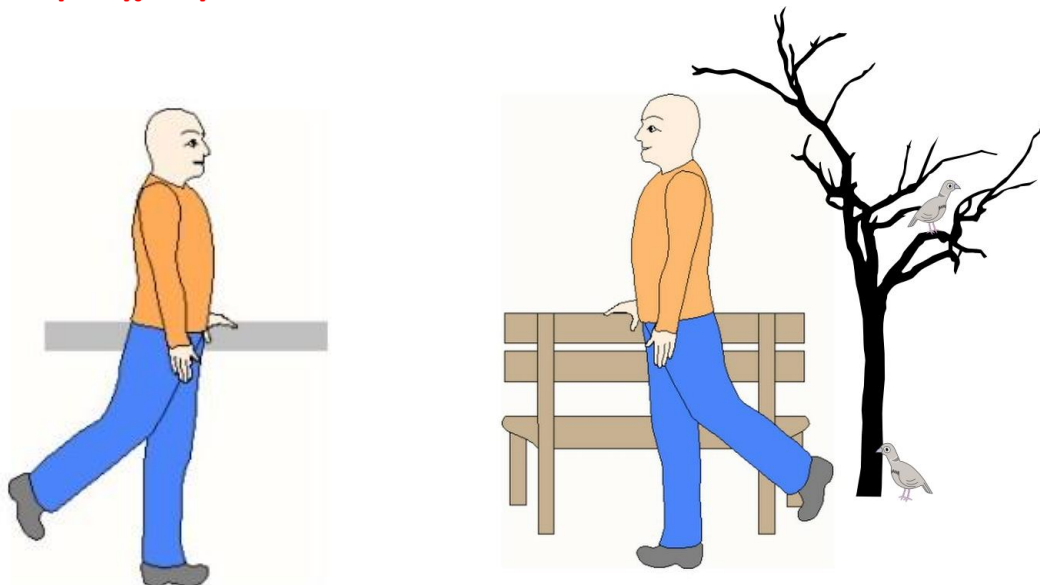
Γιατί είναι αυτό ωφέλιμο; Για να βελτιώσουμε την ισορροπία μας χρειάζεται να τη βάλουμε σε δοκιμασία, οπότε το να νιώσουμε ασταθείς κατά τη διάρκεια αυτής της κίνησης είναι φυσιολογικό. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να συνεχίσετε να αντιδράτε και να κατεβάσετε το άλλο πόδι σας εάν το χρειαστείτε.

Πάρτε αποφάσεις για να δοκιμάσετε και να βελτιώσετε την ισορροπία σας, τα πόδια σας θα σας ευχαριστούν γι' αυτό τα επόμενα χρόνια!

Επιλέξτε την έντασή σας: 1, 3 ή 5 φορές σε κάθε πλευρά

Συχνότητα: καλύτερα να γίνεται καθημερινά

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:



- Στον πάγκο της κουζίνας ή σε παγκάκι κάποιου εξωτερικού χώρου
- Σταθείτε καμαρωτός και ακουμπήστε για να στηριχτείτε
- Κουνήστε το πιο απομακρυσμένο από το στήριγμα πόδι σας μπρος – πίσω ελεγχόμενα
- Εκτελέστε 10 ταλαντώσεις
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την κίνηση



Σεπτέμβριος 2020

Τρίτη	1	Το χρησιμοποιείς ή το χάνεις (ξέρετε ότι ισχύει).	0
Τετάρτη	2		0
Πέμπτη	3		0
Παρασκευή	4		0
Σάββατο	5		0
Κυριακή	6		0
Δευτέρα	7		0
Τρίτη	8	Η αλλαγή απαιτεί χρόνο και μερικές φορές χάνουμε το τρένο/καταρρέει όλη η καλή δουλειά μας. Το μυστικό είναι να επιστρέψουμε στην προσπάθεια και όχι να κοιτάμε πίσω.	0
Τετάρτη	9		0
Πέμπτη	10		0
Παρασκευή	11		0
Σάββατο	12		0
Κυριακή	13		0
Δευτέρα	14		0
Τρίτη	15		0
Τετάρτη	16	Μπορείτε ακόμα να καθίσετε στο πάτωμα ελεγχόμενα;	0
Πέμπτη	17		0
Παρασκευή	18		0
Σάββατο	19		0
Κυριακή	20	Χρειάζεται να ελέγχουμε το ένα πόδι όταν περπατάμε.	0
Δευτέρα	21		0
Τρίτη	22		0
Τετάρτη	23		0
Πέμπτη	24		0
Παρασκευή	25		0
Σάββατο	26		0
Κυριακή	27		0
Δευτέρα	28	Πώς πάνε οι ασκήσεις; Η συχνότητα είναι το κλειδί για να βοηθήσουμε την κίνηση να γίνει ευκολότερη.	0
Τρίτη	29		0
Τετάρτη	30		0

Σημειώστε τις ημέρες που κάνετε ταλαντεύσεις Flamingo

Οκτώβριος

Στοχεύστε να βελτιωθείτε και να χτίσετε πάνω στον Αύγουστο και το Σεπτέμβριο, ώστε να βοηθηθείτε να σηκώνεστε από το πάτωμα και να οικοδομήσετε την αντοχή και τη σταθερότητα των ποδιών σας.

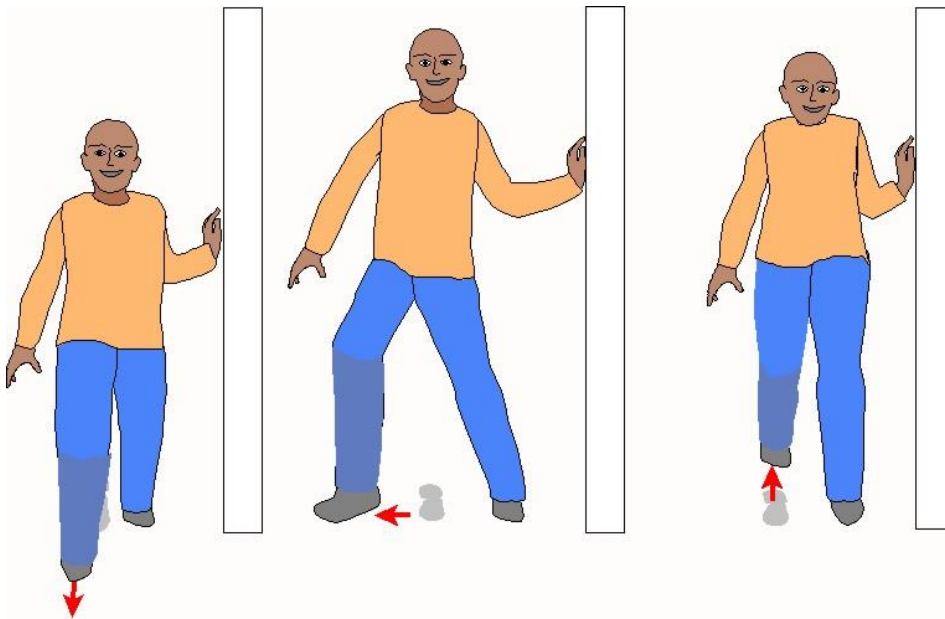
Αλλαγές κατεύθυνσης ποδιού

Γιατί είναι αυτό ωφέλιμο; Η στροφή του ποδιού από το ισχίο προς όλες τις κατευθύνσεις είναι μέρος των αντανakλαστικών στις προκλήσεις ισορροπίας. Αν βρείτε αυτή την κίνηση πολύ δύσκολη, πηγαίνετε πίσω στις κινήσεις του Φεβρουαρίου και του Μαΐου για να γίνεται πιο επιδέξιοι και να προοδεύσετε.

Επιλέξτε την έντασή σας: Επαναλάβετε 1, 3 ή 5 φορές

Συχνότητα: καλύτερα να γίνεται καθημερινά

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:



- Σταθείτε κοντά σε έναν τοίχο με αρκετό χώρο γύρω σας
- Κάντε ένα αρκετά μεγάλο βήμα μπροστά και στη συνέχεια σπρώξτε πίσω σε όρθια θέση
- Κάντε ένα βήμα έξω πλάγια και σπρώξτε πίσω σε όρθια θέση
- Κάντε ένα βήμα πίσω σας και σπρώξτε πίσω σε όρθια θέση
- Ξεκινήστε με μικρότερα βήματα και συνεχίστε με μεγαλύτερα με την πάροδο του χρόνου
- Κρατήστε το σώμα σας σε όρθια θέση και παραμείνετε κοιτώντας μπροστά

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την κίνηση



Οκτώβριος 2020

Πέμπτη	1		0
Παρασκευή	2	Οι αλλαγές κατεύθυνσης του ποδιού θα σας βοηθήσουν να μείνετε όρθιοι αν πέσετε.	0
Σάββατο	3		0
Κυριακή	4		0
Δευτέρα	5		0
Τρίτη	6		0
Τετάρτη	7		0
Πέμπτη	8		0
Παρασκευή	9		0
Σάββατο	10		0
Κυριακή	11		0
Δευτέρα	12		0
Τρίτη	13		0
Τετάρτη	14	Πώς πάνε οι ασκήσεις; Η συχνότητα είναι το κλειδί για την βοηθήσετε την κίνηση να γίνει ευκολότερη.	0
Πέμπτη	15		0
Παρασκευή	16		0
Σάββατο	17	Οι δυνατοί μύες σας βοηθούν να αισθανθείτε πιο σταθεροί.	0
Κυριακή	18		0
Δευτέρα	19		0
Τρίτη	20		0
Τετάρτη	21		0
Πέμπτη	22		0
Παρασκευή	23	Δοκιμάστε να στρέψετε το πόδι σας και σε διαγώνιες κατευθύνσεις.	0
Σάββατο	24		0
Κυριακή	25		0
Δευτέρα	26		0
Τρίτη	27		0
Τετάρτη	28		0
Ημέρα του ΟΧΙ			
Πέμπτη	29		0
Παρασκευή	30		0
Σάββατο	31	Όχι κόλπα, το να κινείστε περισσότερο είναι η καλύτερη θεραπεία για το μυαλό και το σώμα σας.	0

Σημειώστε τις ημέρες που κάνατε αλλαγές κατεύθυνσης

Νοέμβριος

Είναι σχεδόν Χριστούγεννα! Και 10 μήνες από τότε που ξεκινήσατε το ταξίδι βελτίωσης της αντοχής και της ισορροπίας σας.

Τον Νοέμβριο η πρόκληση είναι απλή: **Περπατήστε πιο καμαρωτά και πιο μακριά** και σκεφτείτε για το περπάτημά σας, το μήκος του διασκελισμού σας και τη σταθερότητα των βημάτων σας.

Γιατί αυτό είναι ωφέλιμο; Συχνά βιαζόμαστε να φτάσουμε στην ώρα μας, χωρίς πραγματικά να εξετάζουμε «πώς» κινούμαστε. Λάβετε υπόψη σας τη στάση σας καθώς περπατάτε, και το διασκελισμό σας: σταθείτε πιο καμαρωτοί, περπατήστε με μεγαλύτερο διασκελισμό και όχι πιο γρήγορα/με εσπευσμένα μικρότερα βήματα

Το πρώτο βήμα για να αναιρέσετε μια κακή συνήθεια είναι να την αναγνωρίσετε.

Επιλέξτε την έντασή σας: 2-3 φορές την εβδομάδα

Συχνότητα: Στόχος οι δύο 30λεπτες βόλτες ανά εβδομάδα. Οι 5λεπτες ή 10λεπτες βόλτες είναι ένας ιδανικός τρόπος για να ξεκινήσετε. Αυξήστε το χρόνο τους μέχρι να επιτύχετε τα 30 λεπτά συνεχές περπάτημα.

Για να εφαρμόσετε την τεχνική σωστά:



- Να φοράτε χαλαρά, άνετα ρούχα και επίπεδα, υποστηρικτικά παπούτσια
- Εάν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να περπατήσετε σε έναν ρυθμό που σας κάνει να νιώθετε πιο ζεσταμένοι και αυξάνει την αναπνοή σας. Θα πρέπει ακόμα να είστε σε θέση να μιλήσετε καθώς περπατάτε. Αν αισθάνεστε πολύ πιεσμένοι για να μιλήσετε, μάλλον πηγαίνετε πάρα πολύ γρήγορα και πρέπει να επιβραδύνετε λίγο
- Αν διαπιστώσετε ότι πιάνονται τα δάχτυλα των ποδιών σας ή σέρνονται τα πόδια σας, τότε αρχίσατε να κουράζεστε, οπότε επιβραδύνετε και σηκώστε σκόπιμα το γόνατό σας λίγο περισσότερο σε κάθε βήμα
- Είναι καλύτερο να περπατήσετε περισσότερο και πιο αργά παρά να περπατήσετε γρήγορα και να διακινδυνεύσετε μια πτώση επειδή κουραστήκατε

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την κίνηση



Νοέμβριος 2020

Κυριακή	1	Πώς πάνε οι ασκήσεις; Η συχνότητα είναι το κλειδί για να βοηθήσετε την κίνηση να γίνει ευκολότερη.	0
Δευτέρα	2		0
Τρίτη	3		0
Τετάρτη	4		0
Πέμπτη	5		0
Παρασκευή	6	Έχετε κάνει έναν μεγαλύτερο περίπατο αυτή την εβδομάδα;	0
Σάββατο	7		0
Κυριακή	8		0
Δευτέρα	9		0
Τρίτη	10		0
Τετάρτη	11		0
Πέμπτη	12	Απολαύστε τη φύση ενώ περπατάτε – παρατηρήστε ότι ποτέ δε μένει η ίδια.	0
Παρασκευή	13		0
Σάββατο	14		0
Κυριακή	15		0
Δευτέρα	16		0
Τρίτη	17	Η αλλαγή απαιτεί χρόνο και μερικές φορές χάνουμε το τρένο/καταρρέει όλη η καλή δουλειά μας. Το μυστικό είναι να επιστρέψουμε στην προσπάθεια και όχι να κοιτάμε πίσω.	0
Τετάρτη	18		0
Πέμπτη	19		0
Παρασκευή	20		0
Σάββατο	21		0
Κυριακή	22	Το περπάτημα σε εξωτερικούς χώρους είναι σημαντικό για τη διάθεσή σας.	0
Δευτέρα	23		0
Τρίτη	24		0
Τετάρτη	25		0
Πέμπτη	26		0
Παρασκευή	27	Έχετε τη δύναμη να μείνετε πιο δυνατοί για πιο πολύ.	0
Σάββατο	28		0
Κυριακή	29		0
Δευτέρα	30		0
			0

Σημειώστε τις ημέρες που περπατήσατε πιο καμαρωτά και πιο μακριά

Δεκέμβριος

Τα καταφέρατε! Συγχαρητήρια γι' αυτό το έτος των νέων συνηθειών και επιλογών σας. Υπάρχει μόνο ένα πράγμα που μένει να κάνετε: να ξαναδοκιμάσετε και πάλι τον εαυτό σας αλλά και να αναλογιστείτε πώς αισθάνεστε, τι έχει αλλάξει/βελτιωθεί και ποιες νέες συνήθειές σας έχουν διαμορφωθεί;

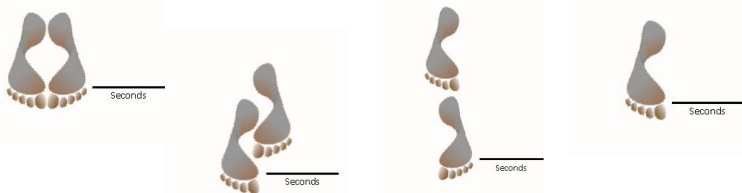
Θα θέλαμε πολύ να ακούσουμε πώς το Ημερολόγιο του «ΜΠΟΡΩ» έχει λειτουργήσει για σας. Παρακαλούμε να μας στείλετε email στη διεύθυνση info@laterliferaining.co.uk Εναλλακτικά στείλτε email στη vsakellari@uniwa.gr ή γράψτε μας στη διεύθυνση:

Later Life Training
Silver Cottage
Main Street
Killin FK21 8UT

Κάνετε όσες περισσότερες ασκήσεις μπορείτε κάθε μέρα από αυτές που έχετε μάθει

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ 4 ΣΗΜΕΙΩΝ

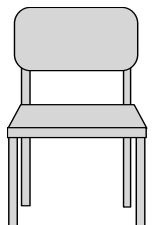
Σταθείτε δίπλα σε μια σταθερή επιφάνεια ή αντικείμενο (για κάθε ενδεχόμενο)
Με γυμνά πόδια, προσπαθήστε να πάρετε κάθε μία από τις παρακάτω θέσεις (χωρίς να κρατιέστε με τα χέρια σας πουθενά) για 10 δευτερόλεπτα. Γράψτε για πόσα δευτερόλεπτα μπορείτε να τα καταφέρετε σε κάθε θέση.



Αν μπορείτε να τα καταφέρετε για 10 δευτερόλεπτα σε όλες τις θέσεις ποδιών, ποιο είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που μπορείτε να σταθείτε στο ένα πόδι; _____

ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΣΗΚΩΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΚΑΡΕΚΛΑ

- Καθίστε σε μια σκληρή καρέκλα (όπως μια καρέκλα τραπεζαρίας)
- Προχωρήστε με τους γοφούς σας προς τα εμπρός μέχρι να φτάσετε ακριβώς μπροστά από το κέντρο της καρέκλας
- Μετρήστε πόσες φορές μπορείτε να σηκωθείτε και να καθίσετε σε 30 δευτερόλεπτα (μετράτε κάθε φορά που θα ξανακάθεστε)
- Σημειώστε αν σας είναι αναγκαίο να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας για να πάρετε ώθηση



Αριθμός καθισμάτων: _____

Συνεχίστε τις ασκήσεις σας και το Δεκέμβριο

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε την κίνηση



Δεκέμβριος

Τρίτη	1		0
Τετάρτη	2	Έχετε τη δύναμη να μείνετε πιο δυνατοί για πιο πολύ.	0
Πέμπτη	3		0
Παρασκευή	4		0
Σάββατο	5		0
Κυριακή	6		0
Δευτέρα	7	Πιο δυνατά χέρια για καλύτερες αγκαλιές.	0
Τρίτη	8		0
Τετάρτη	9		0
Πέμπτη	10		0
Παρασκευή	11		0
Σάββατο	12		0
Κυριακή	13		0
Δευτέρα	14		0
Τρίτη	15		0
Τετάρτη	16		0
Πέμπτη	17		0
Παρασκευή	18		0
Σάββατο	19	Καλύτερη ισορροπία = περισσότερη διασκέδαση στις δραστηριότητές σας.	0
Κυριακή	20		0
Δευτέρα	21		0
Τρίτη	22		0
Τετάρτη	23		0
Πέμπτη	24		0
Παρασκευή Χριστούγεννα	25	Μείνετε σε κίνηση, μείνετε συνδεδεμένοι.	0
Σάββατο Σύναξη της Θεοτόκου	26		0
Κυριακή	27		0
Δευτέρα	28		0
Τρίτη	29		0
Τετάρτη	30		0
Πέμπτη	31	Μείνετε σε καλή φυσική κατάσταση για το 2021.	0

Σημειώστε τις ημέρες που δοκιμάσατε τις κινήσεις σας

Τα Τελικά Αποτελέσματα των Δοκιμασιών σας

Μήνας	Μεγαλύτερη διάρκεια στάσης στο 1 πόδι (σε δευτερόλεπτα)	Αριθμός καθισμάτων σε 30 δευτερόλεπτα
Ιανουάριος		
Ιούλιος		
Δεκέμβριος		

Παροχή εξειδικευμένης, βασισμένης σε αποδεικτικά στοιχεία, αποτελεσματικής εκπαίδευση για τους επαγγελματίες υγείας και άσκησης που εργάζονται με ευπαθείς, ηλικιωμένους και επιζήσαντες εγκεφαλικού επεισοδίου.



Πνευματική ιδιοκτησία:

Αν διανέμεται ως έντυπο υλικό, απαγορεύεται η αναπαραγωγή του ή η παροχή του χωρίς την άδεια του Later Life Training. Οποιοδήποτε μέρος του περιεχομένου (γραφικά ή κείμενο) δεν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ή να αναπαραχθεί σε οποιαδήποτε άλλη μορφή, χωρίς γραπτή άδεια από το Later Life Training.