



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

VIVIFRAIL A



Πολυδιάστατο πρόγραμμα σωματικής άσκησης για την
πρόληψη της ευπάθειας και του κινδύνου πτώσεων
© Mikel Izquierdo



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ

VIVIFRAIL

A

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑ

ΕΠΙΘΕΤΟ

ΗΛΙΚΙΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΥΠΟΥ Α

Το πρόγραμμα σωματικής άσκησης διαρκεί 12 εβδομάδες και γίνεται από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή . Συνολικά θα κάνετε 60 συνεδρίες σωματικής άσκησης.

Όταν η μυϊκή σας δύναμη βελτιωθεί και μπορείτε να σηκώνετε από μια καρέκλα με βοήθεια, τότε μπορείτε να ξεκινήσετε να βαδίζετε. Η κυκλική αλληλουχία των ασκήσεων θα γίνεται 5 μέρες την εβδομάδα.

Η επιτυχημένη ολοκλήρωση αυτού του προγράμματος θα σας επιτρέψει να βελτιώσετε τα παρακάτω:

Ισχύ Ισορροπία Ευλυγισία Καρδιαγγειακό Σύστημα

Προκειμένου να κάνετε αυτό το πρόγραμμα σας δίνουμε:

- Επεξηγήσεις για το πώς να κάνετε καθεμία από τις ασκήσεις, που μπορούν να βρεθούν από την σελίδα 6 και μετά.
- Μια Ρόδα με κυκλικό πρόγραμμα ασκήσεων που μπορείτε να τις βγάλετε από το διαβατήριο και να τις βάλετε κάπου που θα είναι εύκολο να την συμβουλευέστε.
- Ένα ημερολόγιο δραστηριοτήτων, ώστε να μπορείτε να καταγράφετε την πρόοδο σας στη σελίδα 15. Οι συνεδρίες με την «ΡΟΔΑ» πρέπει να πραγματοποιηθούν ως ένα κυκλικό πρόγραμμα ασκήσεων.

ΠΡΙΝ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΜΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Να θυμάστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Να χρησιμοποιείτε κατάλληλο χώρο που να είναι καλά φωτισμένος και δεν έχει εμπόδια που μπορούν να μπουν στη μέση.
- Να σιγουρευτείτε ότι φοράτε άνετα ρούχα και αθλητικά παπούτσια ή κάτι παρόμοιο.
- Θα πρέπει να κάνετε τις ασκήσεις βάδισης με τη βοήθεια κάποιου ατόμου ή περιπατητή.

ΘΑ χρειαστείτε τα παρακάτω υλικά:

- Μια λαστιχένια μπάλα ή μια μπάλα αντί-στρες.
- 2 μπουκάλια νερού που θα περιέχουν _____ ml.
- Βαράκια που δένονται με λουράκι στον αστράγαλο που ζυγίζουν 500 γραμμάρια.

ΠΡΟΣΟΧΗ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ

Μιλήστε με τον γιατρό σας αν δεν είστε σίγουροι για το αν θα πρέπει να κάνετε κάποια από αυτές τις ασκήσεις.

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ

Αν κατά τη διάρκεια κάποιας άσκησης νοιώσετε κάποιο είδος πόνου ή έχετε δυσκολία με την αναπνοή σας, ζάλη ή αίσθημα παλμών κλπ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

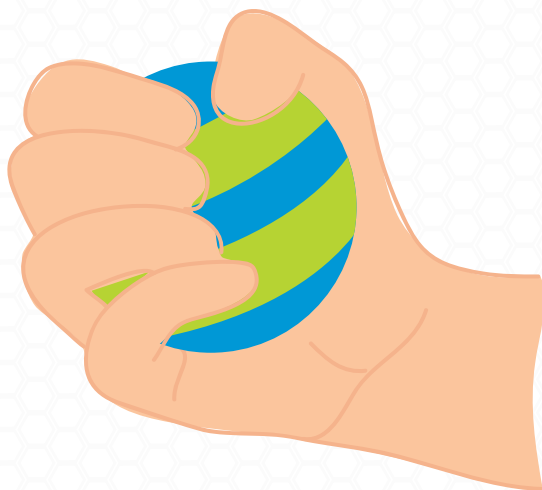


ΒΑΔΙΣΜΑ

Σηκωθείτε από την καρέκλα με τη βοήθεια κάποιου άλλου ατόμου ή περιπατητήρα. Ξεκινήστε να περπατάτε με τον ρυθμό σας για 5- 10 δευτερόλεπτα. Σταθείτε, ξεκουραστείτε και ξεκινήστε να περπατάτε και πάλι. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία για 5 ακόμα φορές.

Αυξήστε τον χρόνο που περπατάτε μέχρι να μπορείτε να περπατήσετε 1-2 λεπτά χωρίς να σταματάτε.

Ξεκινήστε αυτή την άσκηση μόνο όταν έχετε βελτιώσει την μυϊκή σας δύναμη.



ΣΦΙΞΤΕ ΜΙΑ ΜΠΑΛΑ

Πάρτε μια λαστιχένια μπάλα ή μια μπάλα αντί-στρες στο χέρι σας και σφίξτε (ζουλήξτε) την σταδιακά όσο πιο δυνατά μπορείτε. Χαλαρώστε το χέρι σας.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 12 επαναλήψεις και ξεκουραστείτε 1 λεπτό ανάμεσα στα σετ.

Μόλις τελειώσετε τα σετ (σειρές) επαναλήψεων, επαναλάβετε αυτή την άσκηση με το άλλο σας χέρι.

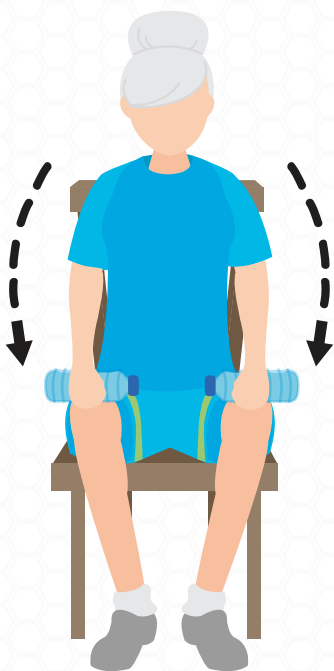
ΣΗΚΩΣΤΕ ΕΝΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

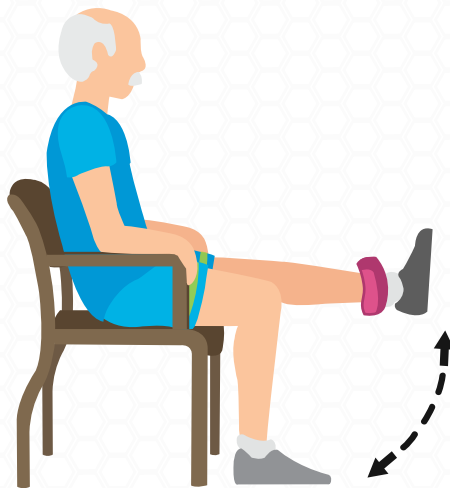
Πάρτε δυο πλαστικά μπουκάλια και γεμίστε τα με _____ ml νερό.

Καθίστε με τα χέρια σας τεντωμένα δίπλα από το κορμί σας και πάρτε από ένα μπουκάλι σε κάθε χέρι. Λυγίστε τους αγκώνες σας προς το στήθος σας και σηκώστε τα μπουκάλια προς τους ώμους σας.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 12 επαναλήψεις και ξεκουραστείτε 1 λεπτό ανάμεσα στα σετ.

- Να θυμάστε ότι με την ποσότητα του νερού που υπάρχει στο μπουκάλι, θα πρέπει να μπορείτε να κάνετε άλλες 12 επαναλήψεις και να παρατηρήσετε ότι χρειάζεται κάποια προσπάθεια όταν κάνετε την άσκηση.
- Αν δείτε ότι δεν μπορείτε να κάνετε όλα τα σετ (σειρές) επαναλήψεων, αδειάστε λιγάκι τα μπουκάλια. Παρόλα αυτά αν τελειώσετε τα σετ (σειρές) επαναλήψεων χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια, γεμίστε τα μπουκάλια με περισσότερο νερό ή χρησιμοποιείστε ένα μπουκάλι με μεγαλύτερη χωρητικότητα.
- Όταν συμπληρώσετε τις 6 εβδομάδες της δραστηριότητας, γεμίστε τα μπουκάλια με λιγάκι περισσότερο νερό για να αυξήσετε την ένταση της προπόνησης.



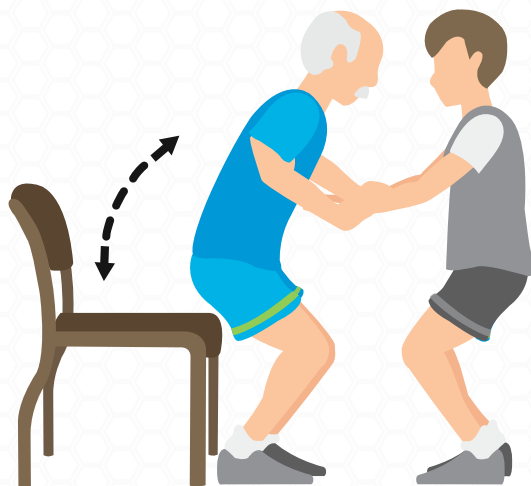


ΕΚΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΜΕ ΒΑΡΑΚΙΑ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ

Καθισμένοι σε μια καρέκλα, εκτείνετε το ένα πόδι οριζόντια, προσπαθώντας να το κρατήσετε όσο πιο πολύ μπορείτε σε ευθεία θέση (όπως φαίνεται στην εικόνα). Χρησιμοποιείτε ένα βαράκι αστραγάλου 500 γραμμαρίων.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 12 επαναλήψεις και ξεκουραστείτε 1 λεπτό ανάμεσα στα σετ.

- Αν δεν μπορείτε να κάνετε 12 επαναλήψεις με αυτό το βάρος, κάντε την άσκηση χωρίς το βαράκι με το λουράκι.



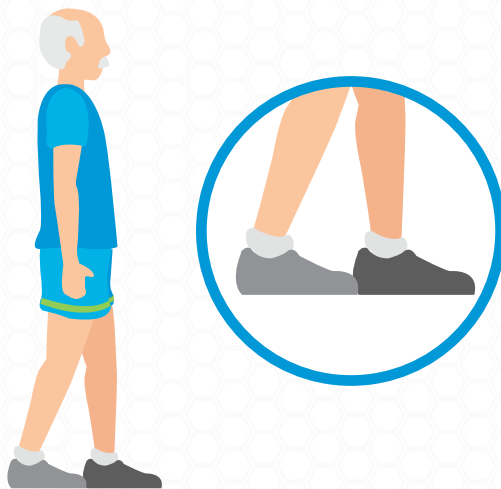
ΣΗΚΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Καθίστε σε μια στιβαρή καρέκλα και με το άτομο που σας βοηθάει από μπροστά σας και με τα χέρια του προτεταμένα.

Ακουμπήστε τα πόδια σας στο έδαφος και σηκωθείτε κρατώντας τα χέρια του ατόμου που σας βοηθάει.

Μόλις σηκωθείτε, σταθείτε για 1 δευτερόλεπτο και καθίστε ξανά κρατώντας το άτομο που σας βοηθάει.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 12 επαναλήψεις και ξεκουραστείτε 1 λεπτό ανάμεσα στα σετ.



ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ

Σταθείτε κοντά σε ένα τραπέζι, τοίχο ή σε κάποιο μέλος της οικογένειας. Φέρτε την φτέρνα του ενός ποδιού σε επαφή με την μύτη του άλλου ποδιού. Το σκεπτικό είναι να κάνετε μικρά βήματα σε ευθεία γραμμή, βάζοντας την φτέρνα του ποδιού ακριβώς μπροστά από την μύτη του άλλου ποδιού.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 15 βημάτων και ξεκουραστείτε 30 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ

Μπορείτε να είστε καθιστοί ή όρθιοι για αυτή την άσκηση.

Τεντώστε τα χέρια προς τα πάνω με τις παλάμες ενωμένες, σα να θέλετε να αγγίξετε το ταβάνι.

Κρατήστε αυτή τη θέση για 10- 12 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια σταματήστε και χαλαρώστε τα χέρια σας για 5 δευτερόλεπτα.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 3 επαναλήψεις και ξεκουραστείτε για 30 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Για να συμπληρώσετε το ημερολόγιο δραστηριότητας, να σημειώνετε τις ολοκληρωμένες συνεδρίες με ένα Χ.

Στο τέλος των εβδομαδιαίων συνεδριών, υπάρχει μια αξιολόγηση της προσπάθειας που σας επιτρέπει να υποδείξετε πως νοιώθατε κατά τη διάρκεια των ασκήσεων. Το σύστημα αξιολόγησης βασίζεται σε τρεις καταστάσεις που αναφέρονται λεπτομερώς παρακάτω (σελίδα 19).

- ☺ Η άσκηση ήταν πολύ εύκολη (πολύ ήπια)
- ☹ Η άσκηση ήταν λίγο δύσκολη (δυνατή)
- ☹ Η άσκηση ήταν πολύ δύσκολη (πολύ δυνατή)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

Πώς νιώθατε κάθε εβδομάδα κατά τη διάρκεια των
δραστηριοτήτων

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12



ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΥΓΙΗ ΖΩΗ

Να ασκείστε

Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι να πραγματοποιείτε σωματική άσκηση τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα και για 30 λεπτά την ημέρα. Αν μπορείτε να το κάνετε με κάποιον φίλο, τόσο το καλύτερο.

Η τακτική πραγματοποίηση σωματικής άσκησης θα σας κάνει να νοιώσετε ενεργητικοί και με ζωντάνια. Επιπλέον θα προσέξετε μια βελτίωση στην λειτουργική σας ικανότητα και περισσότερο διαυγή και ενεργητική σκέψη.

Διατροφή

Για να βελτιώσετε την μυϊκή σας δύναμη και τα οστά σας να θυμάστε να τρώτε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, γάλα και αυγά).

Ψυχολογική ευεξία

Επιπλέον του να είστε σωματικά δραστήριοι, σας συνιστούμε να καλλιεργήσετε τις κοινωνικές σας σχέσεις και να κάνετε δραστηριότητες που βελτιώνουν την μνήμη σας, όπως είναι το διάβασμα μιας εφημερίδας, τα παιχνίδια με χαρτιά ή το σκάκι ή το να λύνετε σταυρόλεξα.

ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ ΤΗΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ

VIVIFRAIL A

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ VIVIFRAIL

Αν το θέλετε μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και καινούργια εργαλεία στο :

<http://vivifrail.com/resources>

Υπάρχει επίσης διαθέσιμη και μια εφαρμογή (App) για να κάνετε τον Έλεγχο Vivifrail και να ακολουθήσετε το πρόγραμμα ασκήσεων ανάλογα με τον βαθμό ευπάθειας σας και τον κίνδυνο πτώσεων σας.

Για να κατεβάσετε την εφαρμογή (App) πρέπει μόνο να αναζητήσετε την Vivifrail App στο Google Play ή στο App Store και να την εγκαταστήσετε στην Android ή στην iPhone συσκευή σας.



**ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ
VIVIFRAIL
A**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πολυδιάστατο πρόγραμμα σωματικής άσκησης για την
πρόληψη της ευπάθειας και του κινδύνου πτώσεων
© Mikel Izquierdo