



**ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ
VIVIFRAIL
B+**



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

© Mikel Izquierdo



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ

VIVIFRAIL

B+

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑ

ΕΠΙΘΕΤΟ

ΗΛΙΚΙΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΥΠΟΥ B+

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

Θα πρέπει να ολοκληρώσετε πλήρως την κυκλική αλληλουχία των ασκήσεων για 4 ημέρες και τις άλλες ημέρες θα πρέπει απλά να βαδίζετε.

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 18. Οι συνεδρίες «ΒΑΔΙΣΜΑ» αντιστοιχούν στις συνεδρίες που θα χρειαστεί μόνο να βαδίζετε. 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 χρειαστείτε τα παρακάτω υλικά:

- Μια λαστιχένια μπάλα ή μια μπάλα αντί-στρες.
- 2 μπουκάλια νερού που θα περιέχουν _____ ml.

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

Βαδίστε κοιτάζοντας μπροστά και όχι κοιτάζοντας το πάτωμα. Πρώτα στηριχθείτε στην φτέρνα και μετά στα δάκτυλα.

Διατηρήστε τους ώμους σας χαλαρούς και τα χέρια σας να αιωρούνται ελαφρά.

Βαδίστε για 5 σετ (σειρές) των 2-5 λεπτών και ξεκουραστείτε 1 λεπτό ανάμεσα στα σετ.

Τελειώστε τα σετ (σειρές) περπατώντας αργά για 2 λεπτά για να χαλαρώσετε.

- Βαδίστε με τέτοιο ρυθμό ώστε να μπορείτε να διατηρήσετε μια συζήτηση ενώ βαδίζετε σε συνεχή βάση, αλλά που να χρειάζεται και μια μικρή προσπάθεια.
- Από την εβδομάδα 7 και μετά, βαδίστε σε 3 σετ (σειρές) των 8 λεπτών.



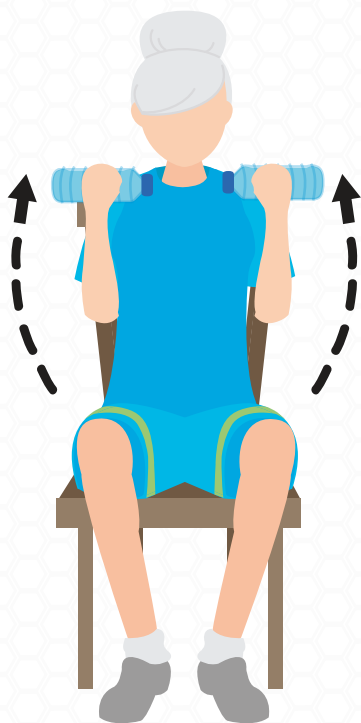
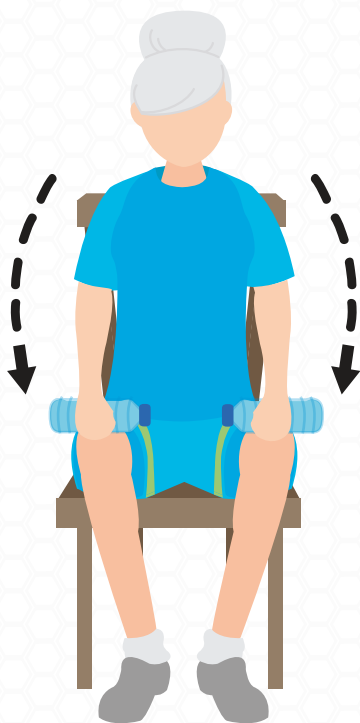
ΣΗΚΩΣΤΕ ΕΝΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

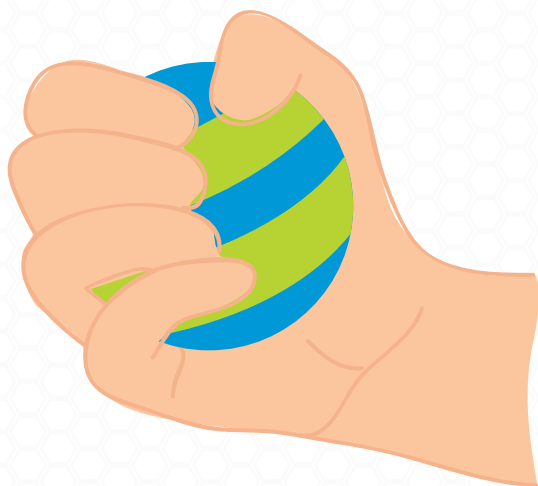
Πάρτε δυο πλαστικά μπουκάλια και γεμίστε τα με_____ ml νερό.

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 χρησιμοποιείτε 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.



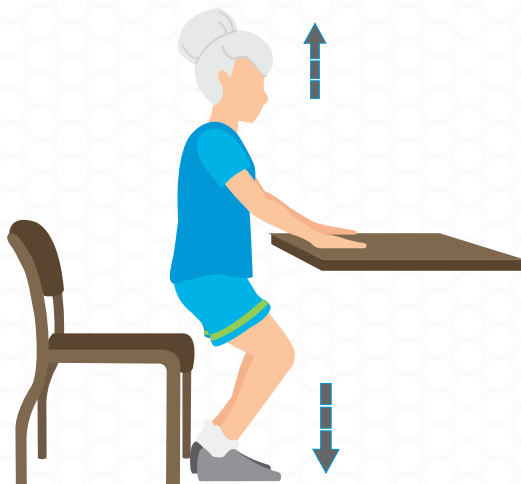


ΣΦΙΞΤΕ ΜΙΑ ΜΠΑΛΑ

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.



ΚΑΝΤΕ ΟΤΙ ΚΑΘΕΣΤΕ

Σταθείτε μπροστά από ένα τραπέζι. Ξεκινήστε να χαμηλώνετε τους γοφούς (ισχία) και τα γόνατα σας , σαν να θέλετε να καθίσετε κάτω. Στη συνέχεια γυρίστε στην όρθια θέση.

Για μεγαλύτερη ασφάλεια τοποθετήστε μια καρέκλα πίσω σας.

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

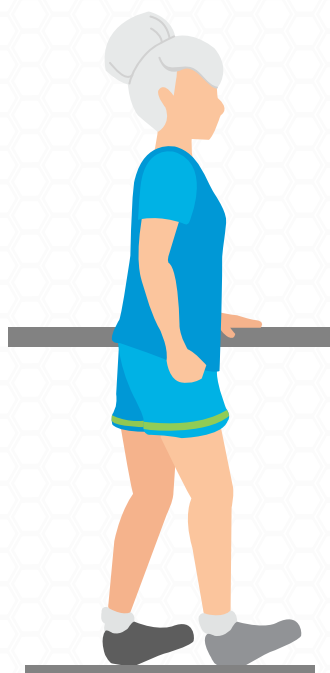
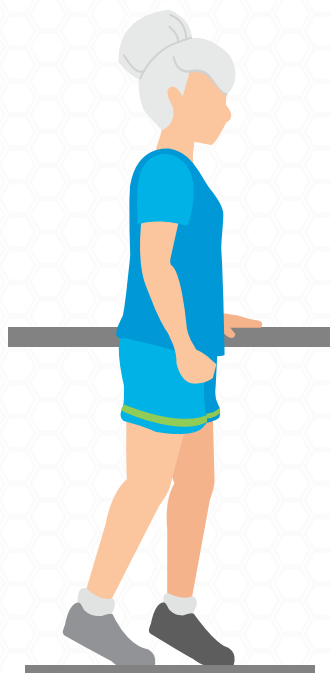
ΒΑΔΙΣΜΑ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΦΤΕΡΝΕΣ

Σηκωθείτε και στηριχτείτε στο πλάι ενός τραπεζιού ή σε μια χειρολαβή. Βαδίστε 7 βήματα στις «μύτες των ποδιών» στηρίζοντας το βάρος σας μόνο στις άκρες των δακτύλων σας.

Κάντε ένα διάλλειμα και βαδίστε 7 ακόμα βήματα, αλλά τώρα στηρίζοντας τον εαυτό σας μόνο στις φτέρνες σας.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 14 βήματα και ξεκουραστείτε 1 λεπτό ανάμεσα στα σετ.

- Αλλάξτε τη θέση των χεριών σας. Για παράδειγμα με τα χέρια σταυρωμένα πάνω από το στήθος σας ή τεντωμένα στο πλάι σε σταυρό.
- Κλείστε τα μάτια σας, αλλά μόνο αν είναι κάποιος δίπλα σας.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ

Καθίστε σε μια καρέκλα μακριά από την πλάτη της και με τα χέρια σας να κρέμονται στο πλάι του σώματος σας. Στη συνέχεια μετακινήστε τα χέρια σας προς τα πίσω προσπαθώντας να πιάσετε την πλάτη της καρέκλας (όπως φαίνεται στην εικόνα).

Από αυτή τη θέση, μετακινήστε το στήθος σας προς τα μπροστά μέχρι να νοιώσετε κάποια τάση να εμφανίζετε στους μυς των χεριών σας. Κρατήστε αυτή τη θέση για 10 δευτερόλεπτα.

Στη συνέχεια χαλαρώστε την διάταση (τέντωμα) για 5 δευτερόλεπτα χωρίς να μετακινήσετε τα χέρια σας από την πλάτη της καρέκλας.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 3 επαναλήψεις 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, σαν 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. Υπάρχουν δυο τύποι συνεδριών, οι συνεδρίες ΡΟΔΑ και οι συνεδρίες ΒΑΔΙΣΜΑ.

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 22).

-  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 B+

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

B+



**ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ
VIVIFRAIL
B+**



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