



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

VIVIFRAIL D



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



ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΑΣΚΗΣΗΣ

VIVIFRAIL

D

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑ

ΕΠΙΘΕΤΟ

ΗΛΙΚΙΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΤΟΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΥΠΟΥ D

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 3 μη συνεχόμενες ημέρες και τις άλλες ημέρες θα πρέπει μόνο 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 19. 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:

- 2 μπουκάλια νερού που θα περιέχουν _____ ml.
- 1 πετσέτα.
- 1 μπαλόνι.

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



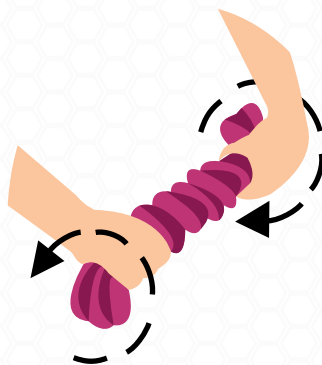
ΒΑΔΙΣΜΑ

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 2 σετ (σειρές) των 20 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 συνεχόμενα μεταξύ 30 και 45 λεπτά.



ΤΥΛΙΞΤΕ ΜΙΑ ΠΕΤΣΕΤΑ

Κάντε ρολό μια μικρή πετσέτα.

Πιάστε την πετσέτα από τις δυο άκρες της με τα δυο χέρια και κάντε μια κίνηση παρόμοια με αυτή που κάνετε για να στραγγίσετε μια μουσκεμένη με νερό πετσέτα.

Σφίξτε σιγά σιγά, αλλά όσο πιο δυνατά μπορείτε για 2-3 δευτερόλεπτα.

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

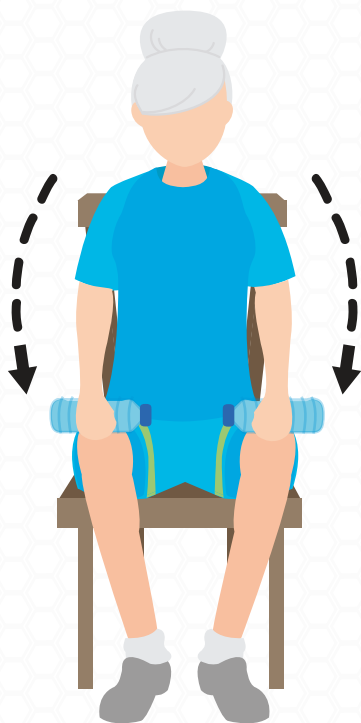
ΣΗΚΩΣΤΕ ΕΝΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

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.



ΣΗΚΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ

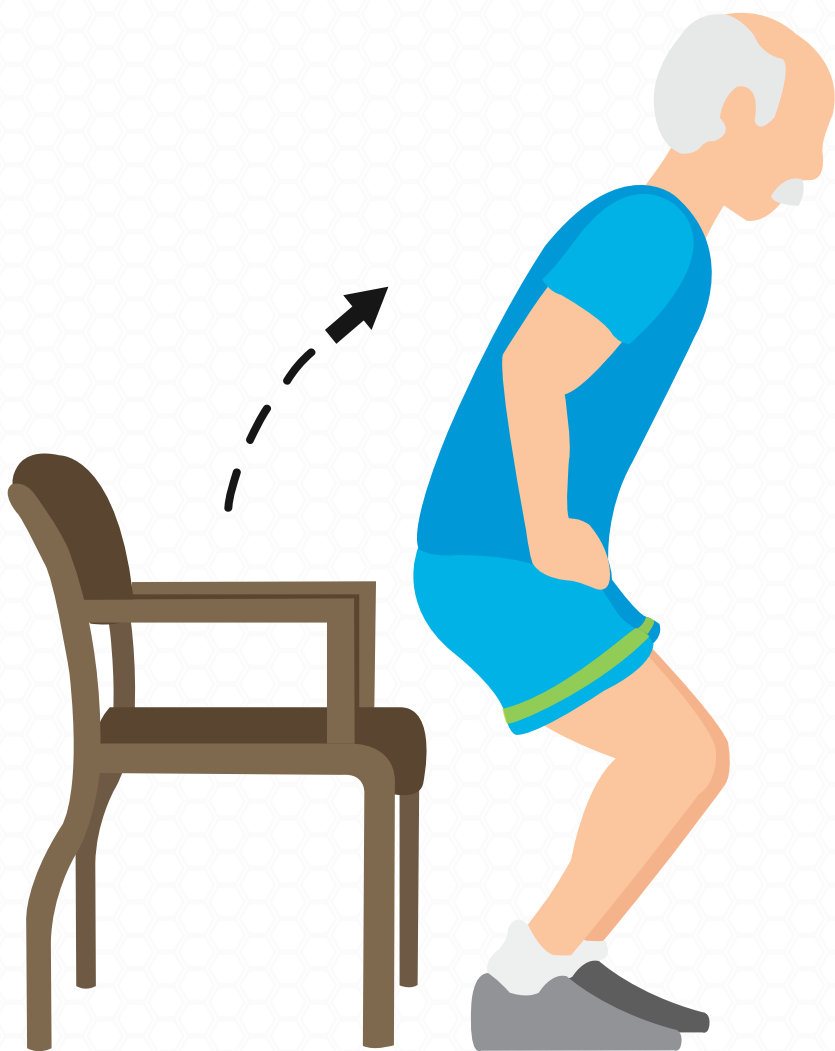
Καθίστε σε μια στιβαρή καρέκλα με μπράτσα.

Ακουμπήστε τα πόδια σας στο έδαφος και σηκωθείτε χωρίς να στηρίζετε στα μπράτσα της καρέκλας.

Μόλις σηκωθείτε, σταθείτε για 1 δευτερόλεπτο και στη συνέχεια καθίστε κάτω ξανά.

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

- Να θυμάστε ότι όταν τελειώσετε με το πρώτο σετ θα πρέπει να μπορείτε να κάνετε άλλες 12 επαναλήψεις, ενώ θα πρέπει να παρατηρήσετε ότι χρειάζεται και κάποια προσπάθεια όσο κάνετε την άσκηση.
- Στην περίπτωση που δεν μπορείτε να το κάνετε, στηριχθείτε σε ένα μόνο μπράτσο της καρέκλας. Αν δεν μπορείτε να τα καταφέρετε με το ένα μπράτσο, κάντε το με τη βοήθεια των δυο μπράτσων.

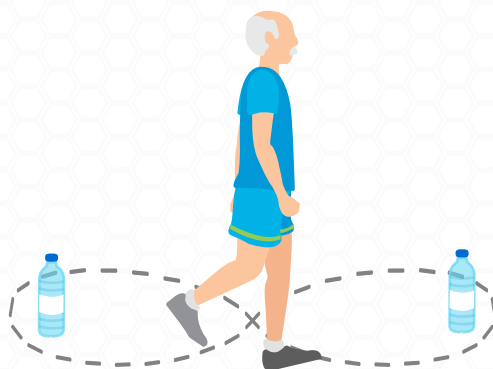




ΑΝΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΚΑΛΙΑ

Ανεβείτε και κατεβείτε σκαλιά χρησιμοποιώντας την κουπαστή για ξεκίνημα. Αν νοιώθετε σίγουροι μπορείτε να αφήσετε την κουπαστή ή ακόμα και να τα ανεβαίνετε και κατεβαίνετε δυο – δυο.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 20 σκαλιά και ξεκουραστείτε 1 λεπτό ανάμεσα στα σετ.



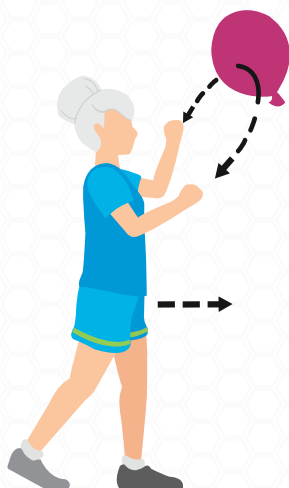
ΒΑΔΙΣΜΑ ΣΕ ΟΚΤΑΡΑΚΙΑ

Βάλτε 2 μπουκάλια νερό στο έδαφος σε μια ελάχιστη απόσταση 1 μέτρου το ένα από το άλλο.

Βαδίζετε ανάμεσα τους κάνοντας «οκταράκια» όπως φαίνεται στην εικόνα. Σταματήστε και ξεκουραστείτε για 10 δευτερόλεπτα χωρίς να καθίσετε.

Κάντε 3 σετ (σειρές) 2 γύρων 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.
- Βαδίζετε σε διαφορετικές επιφάνειες, για παράδειγμα σε γρασίδι ή σε άμμο.
- Κλείστε τα μάτια σας, αλλά μόνο αν είναι κάποιος δίπλα σας.



ΒΑΔΙΣΜΑ ΕΝΩ ΑΓΓΙΖΕΤΕ ΕΝΑ ΜΠΑΛΟΝΙ

Περπατήστε σε ευθεία γραμμή, ενώ αγγίζετε ένα μπαλόνι και το μετακινείτε από το ένα χέρι στο άλλο.

Κάντε 3 σετ (σειρές) με 10 βήματα 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.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

Καθίστε σε μια καρέκλα.

Τεντώστε το ένα πόδι σας ακουμπώντας την φτέρνα στο έδαφος. Βάλτε και τα δυο χέρια σας πάνω στο γόνατο στο άλλο πόδι (όχι στο τεντωμένο).

Τραβήξτε το πόδι που είναι τεντωμένο ελαφρά προς τα πάνω και μετακινήστε τον κορμό σας προς τα εμπρός. Θα πρέπει να νοιώσετε κάποια τάση στο πίσω μέρος της πλάτης σας και στο πίσω μέρος του μηρού σας. Κρατήστε αυτή τη θέση για 10-12 δευτερόλεπτα. Ξεκουραστείτε για 5 δευτερόλεπτα.

Κάντε 3 σετ (σειρές) των 6 επαναλήψεων, εναλλάσσοντας τα πόδια και ξεκουραστείτε 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 23).

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

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 1



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 2



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 3



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 4



ΣΥΝΕΔΡΙΑ 5

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

VITIFRAIL D

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
D**



Co-funded by the
European Programme
of the European Union

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