



Άσκηση σε ενήλικες και ηλικιωμένα άτομα

Γεροδήμος Βασίλειος
Αναπληρωτής καθηγητής προπονητικής
ΤΕΦΑΑ - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
www.vgerodimos.gr



Σημασία της άσκησης στους ενήλικες

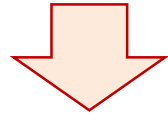
- Σημαντική πτώση της απόδοσης του ανθρώπου σε όλες τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης (κυρίως μετά την ηλικία των 30 ετών).
- Η συστηματική άσκηση μπορεί να σταματήσει ή να επιβραδύνει την πτώση της απόδοσης.



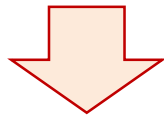
Συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης τουλάχιστον 3 (υψηλής έντασης) έως 5 (μέτριας έντασης) φορές/εβδομάδα.
Δραστηριότητες για τη βελτίωση: της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης και αντοχής, καθώς και της κινητικότητας.

Σημασία της άσκησης στα ηλικιωμένα άτομα

- Μειωμένη ικανότητα ισορροπίας, μειωμένη δύναμη, ισχύς και κινητικότητα



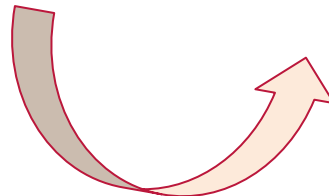
- Αυξημένη πιθανότητα πρόκλησης πτώσεων



- Αυξημένο ποσοστό θνησιμότητας



Άσκηση



(Garber et al., 2011; Nelson et al., 2007)

Σημασία της άσκησης στα ηλικιωμένα άτομα

- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα.



- Μείωση φυσικής κατάστασης, μείωση λειτουργικότητας, μειωμένη ικανότητα αυτοεξυπηρέτησης.
- Η συστηματική άσκηση μπορεί να σταματήσει ή να επιβραδύνει την πτώση της απόδοσης.



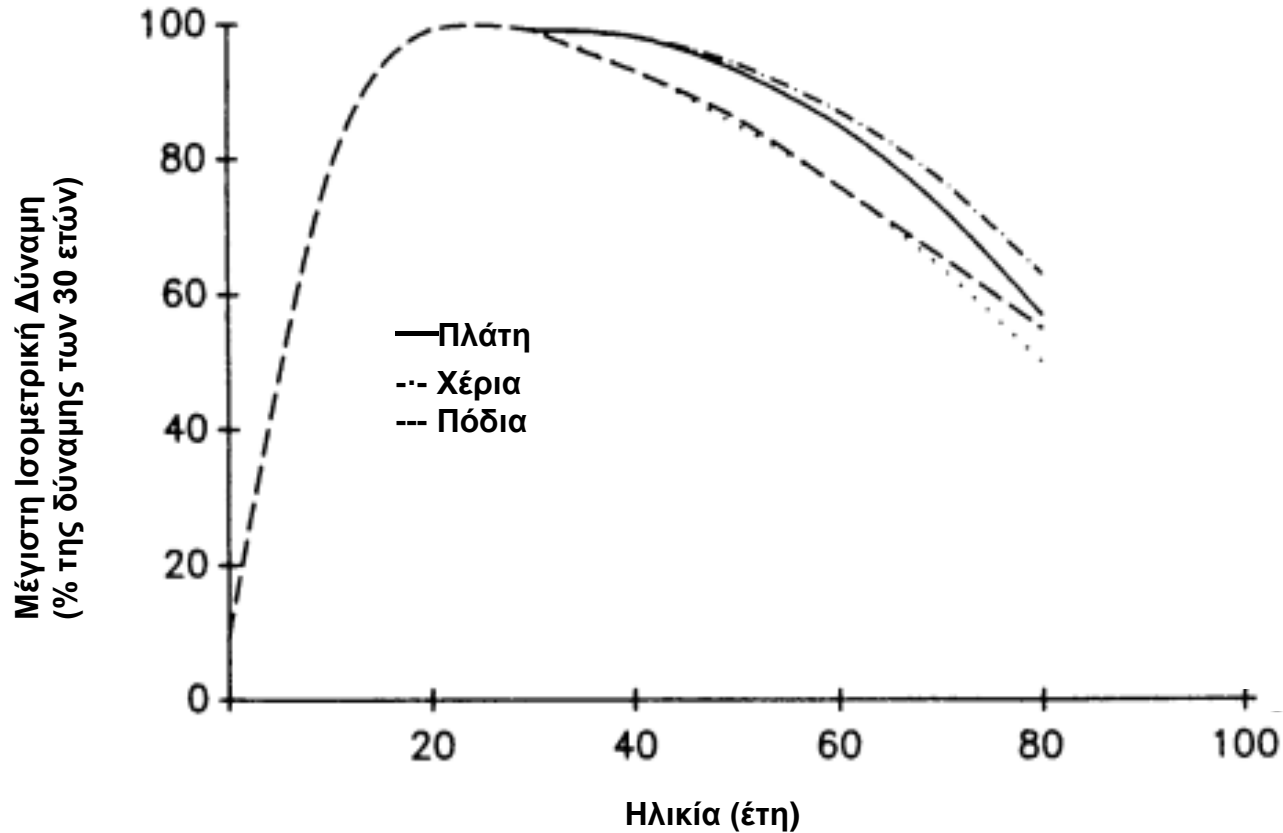
Συμμετοχή σε **οργανωμένα προγράμματα άσκησης τουλάχιστον 3 (υψηλής έντασης) έως 5 (μέτριας έντασης) φορές/εβδομάδα.**

Δραστηριότητες για τη βελτίωση: της **αερόβιας ικανότητας**, της **μυϊκής δύναμης και αντοχής**, της **ισχύος**, της **κινητικότητας** και των **συντονιστικών ικανοτήτων.**

Μυϊκή Δύναμη



Η επίδραση της ηλικίας στη μέγιστη δύναμη



(Τροποποιημένο από Brooks & Faulkner, 1994)

Προπόνηση δύναμης



Κατά το σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης, για τη βελτίωση της δύναμης, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

- ❖ τα στοιχεία της επιβάρυνσης - μέθοδοι προπόνησης,
- ❖ οι μορφές οργάνωσης της προπόνησης,
- ❖ τα προπονητικά περιεχόμενα και
- ❖ τα προπονητικά μέσα,

με στόχο την ασφαλή συμμετοχή των ασκούμενων στα προγράμματα άσκησης και την πιο αποτελεσματική βελτίωση της φυσικής κατάστασης.



Βασικές οδηγίες για την προπόνηση δύναμης σε ενήλικες

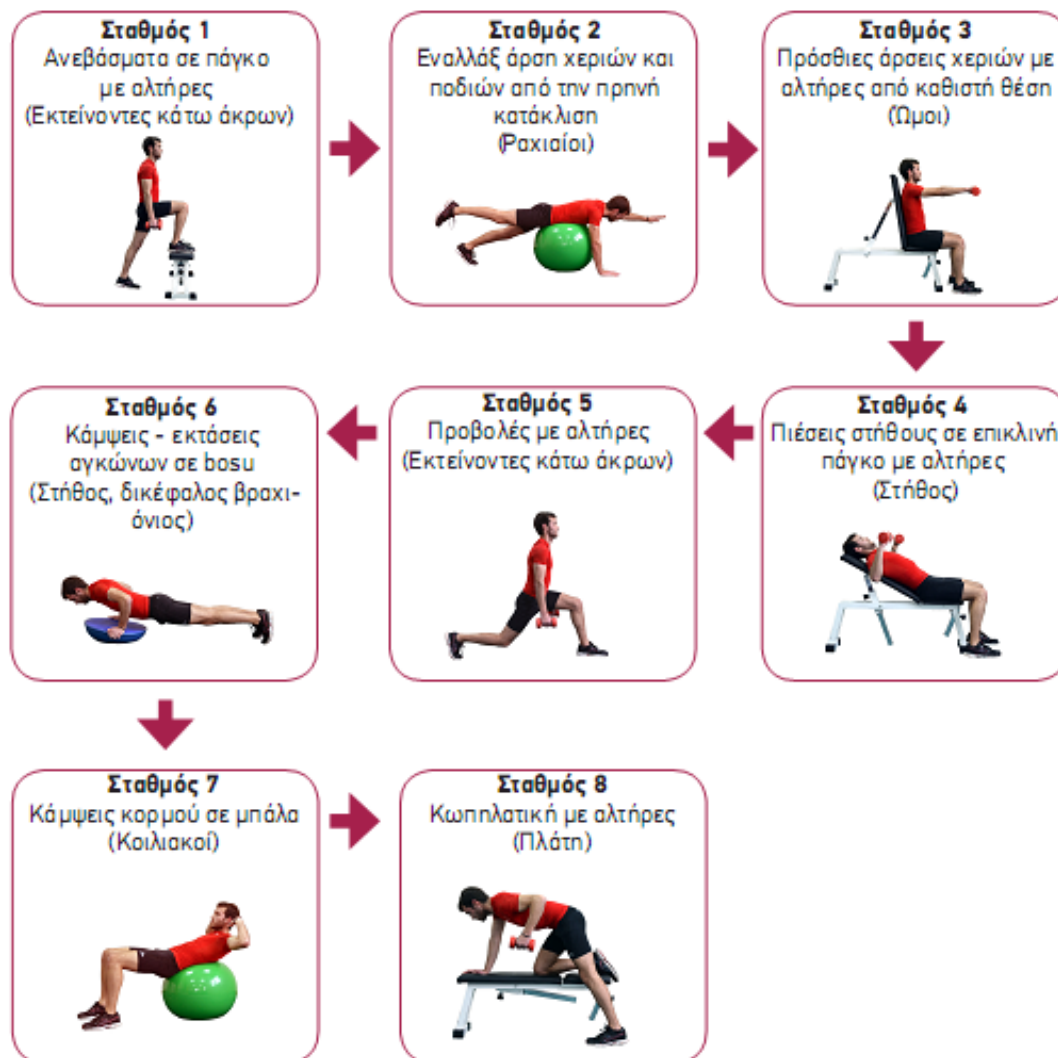
	Αντοχή στη δύναμη	Μέγιστη δύναμη	Ισχύς
Συχνότητα	2-3 φορές την εβδομάδα.		
Ένταση (αντίσταση)	με εξωτερικές αντιστάσεις: 0-60%1RM με το βάρος του σώματος	με εξωτερικές αντιστάσεις: 70-85% 1RM με το βάρος του σώματος	με εξωτερικές αντιστάσεις Άνω άκρα:30-60% 1RM. Κάτω άκρα:0-60% 1RM. με το βάρος του σώματος
Επαναλήψεις	12-20	8-12	6-10
Σειρές (σετ)	2-4 1-2 (σε αρχάρια άτομα)	2-4 1-2 (σε αρχάρια άτομα)	2-3 1-2 (σε αρχάρια άτομα)
Πυκνότητα (διάλειμμα)	1-2 min/σειρά. ≥48 h μεταξύ των ΠΜ (ανά μυϊκή ομάδα).	1-3 min/σειρά. ≥48 h μεταξύ των ΠΜ (ανά μυϊκή ομάδα).	2-4 min/σειρά. ≥48 h μεταξύ των ΠΜ (ανά μυϊκή ομάδα).
Αριθμός ασκήσεων	5-10	5-10	3-6
Μορφές οργάνωσης	Κυκλική προπόνηση, προπόνηση σε σταθμούς.		
Προπονητικά περιεχόμενα	Ασκήσεις: α) με το βάρος του σώματος (πχ. κοιλιακοί, ραχιαίοι, βυθίσεις, κάμψεις, ημικαθίσματα κ.α), β) με βοηθητικά όργανα (μπάλες ισορροπίας, ιατρικές μπάλες, λάστιχα, αλτήρες, μπάλα bosu, ιμάντες TRX κ.α), γ) μηχανήματα δύναμης και ελεύθερα βάρη.		



Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της μέγιστης δύναμης

- Στόχος: μέγιστη δύναμη.
- Μορφή οργάνωσης προπόνησης: προπόνηση σε σταθμούς.
- Ένταση: 8 επαναλήψεις ανά σειρά.
- Σειρές: 2-3 σειρές/άσκηση (ανάλογα με το επίπεδο του ασκούμενου).
- Πυκνότητα: 2-3 min διάλειμμα/σειρά και 2 min ανά άσκηση.
- Αριθμός ασκήσεων: 8 ασκήσεις.
- Προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις με βοηθητικά όργανα (αλτήρες, μπάλα ισορροπίας, μπάλα bosu).

Ενδεικτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης για ενήλικες



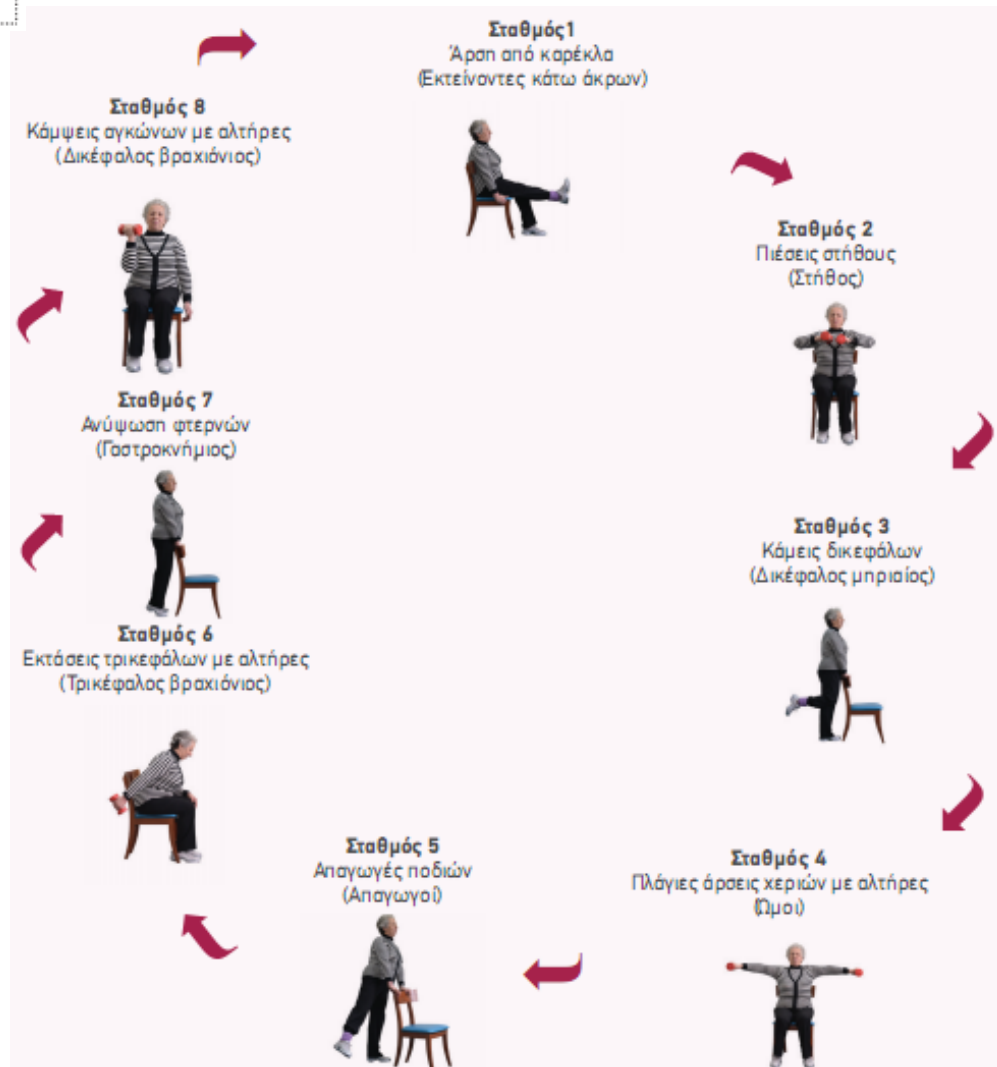
Βασικές οδηγίες για την προπόνηση δύναμης σε ηλικιωμένα άτομα



	Αντοχή στη δύναμη	Μέγιστη δύναμη	Ισχύς
Συχνότητα	2-3 φορές την εβδομάδα.		
Ένταση (αντίσταση)	με εξωτερική αντίσταση: 0-50% 1RM με το βάρος του σώματος	με εξωτερική αντίσταση: 70-80% 1RM με το βάρος του σώματος	με εξωτερική αντίσταση άνω άκρα: 30-60% 1RM κάτω άκρα: 0-60% 1RM με το βάρος του σώματος
Επανλήψεις	15-20	8-12	6-10
Σειρές (σετ)	2-3 1-2 (σε αρχάριο άτομο)	2-3 1-2 (σε αρχάριο άτομο)	2-3 1-2 (σε αρχάριο άτομο)
Πυκνότητα (διάλειμμα)	1-3 miπ/σειρά, ≥48 h μεταξύ των ΠΜ (ανά μυϊκή ομάδα).	1-3 miπ/σειρά, ≥48 h μεταξύ των ΠΜ (ανά μυϊκή ομάδα).	2-4 miπ/σειρά, ≥48 h μεταξύ των ΠΜ (ανά μυϊκή ομάδα).
Αριθμός ασκήσεων	5-10	5-10	3-6
Μορφές οργάνωσης	Κυκλική προπόνηση ή προπόνηση σε σταθμούς.		
Προπονητικά περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Κινήσεις που χρησιμοποιούνται στην καθημερινότητα (πχ. άρση από καρέκλα, ανέβασμα σκαλοπατιών κ.α). ☉ Ασκήσεις με το βάρος του σώματος (κοιλιακούς, κάμψεις, ραχιαίους, προβολές κ.α). ☉ Ασκήσεις με βοηθητικά όργανα (μπάλες ισορροπίας, ιατρικές μπάλες, αλτήρες, μπαλάκια, λάστιχα κ.α). ☉ Ασκήσεις με μηχανήματα δύναμης. ☉ Ασκήσεις με ελεύθερα βάρη (καλύτερα να αποφεύγονται ή να πραγματοποιούνται με ιδιαίτερη προσοχή). 		

- Στόχος: αντοχή στη δύναμη.
- Μέθοδος προπόνησης: διαλειμματική.
- Μορφή οργάνωσης προπόνησης: κυκλική προπόνηση.
- Στοιχεία επιβάρυνσης:
 - ▶ Συνολική ποσότητα: 2-3 κύκλοι (ανάλογα με το επίπεδο του ασκούμενου).
 - ▶ Διάρκεια άσκησης: 30 s.
 - ▶ Πυκνότητα: 1:2 ανά σταθμό, 2 min διάλειμμα ανά κύκλο.
 - ▶ Αριθμός ασκήσεων: 8 ασκήσεις.
- Προπονητικά περιεχόμενα: ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με βοηθητικά όργανα (αλτήρες, βαράκι για την ποδοκνημική) από καθιστή θέση ή από όρθια θέση με στήριξη σε καρέκλα (ασφαλή εξέσκηση).

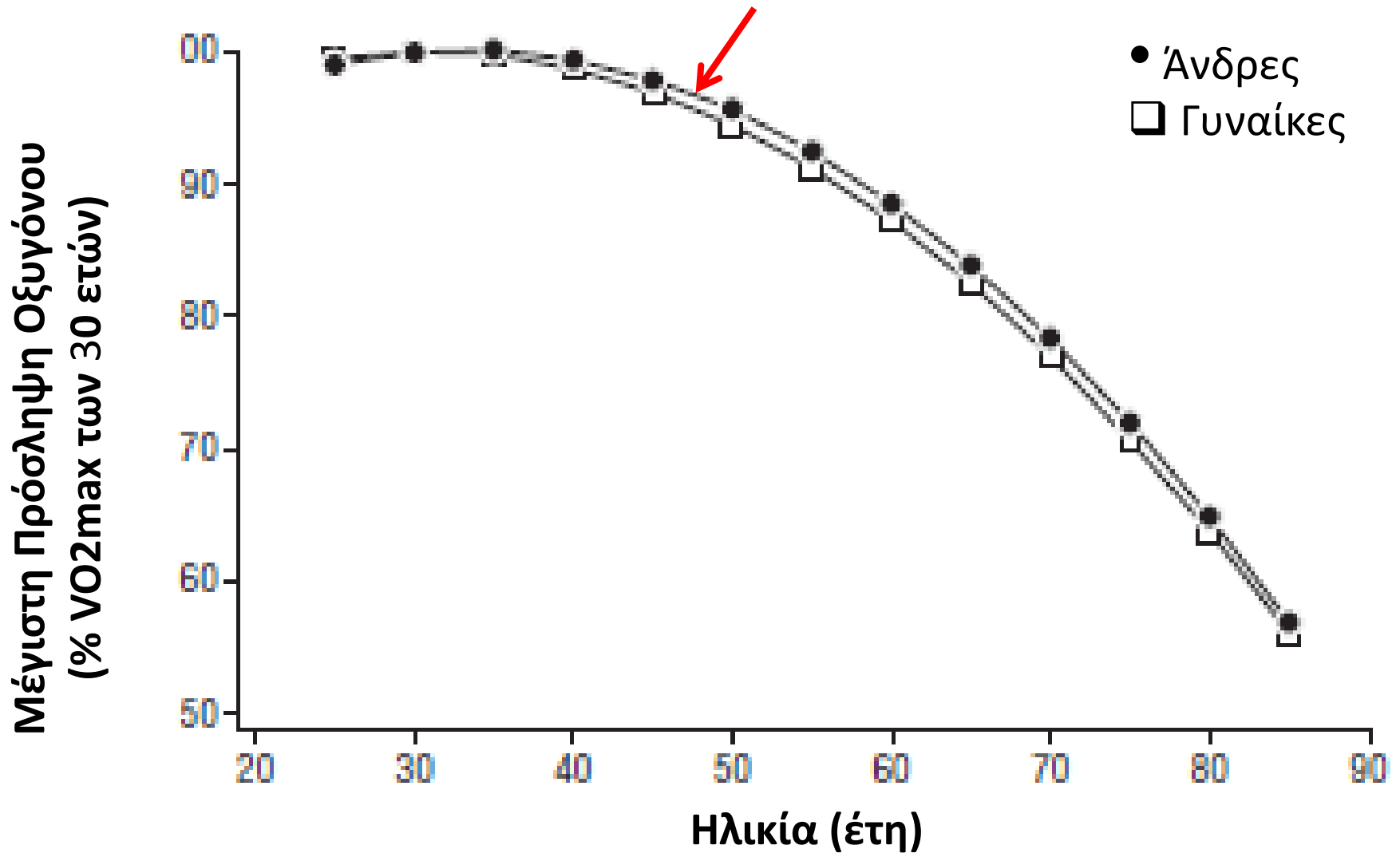
Ενδεικτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης για ηλικιωμένα άτομα



Αερόβια Ικανότητα



Επίδραση της ηλικίας στην αερόβια ικανότητα



(Τροποποιημένο από Jackson et al. , 2009)

Βασικές οδηγίες για την αερόβια προπόνηση στους ενήλικες

Στοιχεία επιβάρυνσης	
Συχνότητα	3 - 5 φορές/εβδομάδα.
Ένταση	<ul style="list-style-type: none">• Μέτρια ή/και υψηλή ένταση για τους περισσότερους ενήλικες (65-90% ΜΚΣ ή 55-85%).• Χαμηλή έως μέτρια ένταση (σε πολύ αρχάρια άτομα).
Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none">• 20-60 λεπτά/ημέρα (75-150min/εβδομάδα),• <20 λεπτά /ημέρα σε πολύ αρχάρια άτομα.
Μέθοδος Προπόνησης	<ul style="list-style-type: none">• Συνεχόμενη μέθοδος με σταθερή ένταση.• Συνεχόμενη μέθοδος με εναλλασσόμενη ένταση (προγραμματισμένη αλλαγή του ρυθμού σ' ένα συγκεκριμένο εύρος διακύμανσης $\pm 10\%$).• Διαλειμματική μέθοδος προπόνησης.
Προπονητικά περιεχόμενα	<ul style="list-style-type: none">• Δραστηριότητες που γυμνάζουν μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Ενδεικτικό πρόγραμμα βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας σε ενήλικες

Συνολική διάρκεια προπονητικής μονάδας: 60 min

Προθέρμανση (15 min)

- ❖ Χαμηλής έως μέτριας αερόβια δραστηριότητα.
- ❖ Διατακτικές ασκήσεις (συνδυασμός στατικών και δυναμικών διατάσεων).

Κύριο μέρος (30 min)

Ένταση: μέτρια έως υψηλή (70-80% HRmax).

Διάρκεια: 30 min.

Μέθοδος Προπόνησης: συνεχόμενη εναλλασσόμενη (3 min μέτρια ένταση / 2 min υψηλή ένταση).

Προπονητικά περιεχόμενα: αερόβιος χορός.

- ❖ Με συνδυασμό βημάτων χαμηλής και υψηλής κρούσης,
- ❖ με συμμετοχή χεριών τόσο κάτω όσο και πάνω από το επίπεδο των ώμων.

Αποκατάσταση (15 min)

- ❖ Διατακτικές ασκήσεις χαλάρωσης με έμφαση στη σωστή αναπνοή.

Βασικές οδηγίες για την αερόβια προπόνηση σε ηλικιωμένα άτομα

Στοιχεία επιβάρυνσης	
Συχνότητα	<ul style="list-style-type: none">• 3-5 φορές/εβδομάδα.
Ένταση	<ul style="list-style-type: none">• Μέτρια έως υψηλή ένταση για τους περισσότερους ενήλικες (60-85% ΜΚΣ ή στο 50-75/80%).• Χαμηλή έως μέτρια ένταση (σε πολύ αρχάρια άτομα).
Διάρκεια	<ul style="list-style-type: none">• Τουλάχιστον 30 min/ημέρα (150 min/εβδομάδα) μέτριας έντασης άσκησης.• Τουλάχιστον 20 min/ημέρα (75 min/εβδομάδα) υψηλής έντασης άσκησης.• <20 min/ημέρα (<150 min/εβδομάδα) σε πολύ αρχάρια άτομα.
Μέθοδος Προπόνησης	<ul style="list-style-type: none">• Διαλειμματική μέθοδος προπόνησης, που μπορούν να πραγματοποιηθούν και σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.• Συνεχόμενη μέθοδος με σταθερή ένταση.• Συνεχόμενη μέθοδος με εναλλασσόμενη ένταση (προγραμματισμένη αλλαγή του ρυθμού σ' ένα συγκεκριμένο εύρος διακύμανσης $\pm 10\%$).

Ενδεικτικό πρόγραμμα βελτίωσης της αερόβιας ικανότητας ηλικιωμένων ατόμων

Συνολική διάρκεια προπονητικής μονάδας: 66 min

Προθέρμανση (15 min)

- ❖ Χαμηλή έως μέτριας αερόβια δραστηριότητα.
- ❖ Διατακτικές ασκήσεις (στατικές διατάσεις).

Κύριο μέρος (36 min)

Ένταση: μέτρια (70-75% HRmax).

Διάρκεια: 30min (3 σειρές x 10 min, με 3 min διάλειμμα/σειρά).

Μέθοδος Προπόνησης: Διαλειμματική.

Δραστηριότητα: Περπάτημα.

Αποκατάσταση (15 min)

- ❖ Βασικές διατακτικές ασκήσεις.
- ❖ Αναπνευστικές ασκήσεις χαλάρωσης.



Κινητικότητα



Ιδιαιτερότητες σε ενήλικα και ηλικιωμένα άτομα

- Σύμφωνα με την Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία σε ενήλικες και **κυρίως σε ηλικιωμένα άτομα** πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη διατήρηση της κινητικότητας της άρθρωσης του κορμού, του αυχένα και του ισχίου.
- Ιδιαίτερη έμφαση στη διατήρηση της κινητικότητας της οσφυϊκής μοίρας και των οπίσθιων μηριαίων. Η μειωμένη κινητικότητα στις συγκεκριμένες περιοχές σχετίζεται με πόνο στην οσφυϊκή μοίρα και τραυματισμούς των κάτω άκρων.

(ACSM 1998; ACSM 2000)



Βασικές οδηγίες για την προπόνηση κινητικότητας

Στοιχεία επιβάρυνσης

- | | |
|--------------------------------|---|
| Συχνότητα | ➤ ≥2-3φορές/εβδομάδα έως καθημερινά (περισσότερα οφέλη). |
| Ένταση | ➤ η διάταση εκτελείται στο πλήρες εύρος κίνησης της άρθρωσης (χωρίς να προκαλείται πόνος). |
| Διάρκεια | ➤ 10-30s/διάταση (στατικές διατάσεις) ή 10-30 επαναλήψεις δυναμικές διατάσεις),
➤ 30-60s/διάταση (μεγαλύτερα οφέλη) για ηλικιωμένα άτομα,
➤ νευρομυϊκές διατατικές τεχνικές (PNF): 3-6s ισομετρική σύσπαση και στη συνέχεια 10-30s στατική διάταση. |
| Επαναλήψεις | ➤ 2-4 επαναλήψεις/άσκηση. |
| Ποσότητα | ➤ συνολικός χρόνος 60s/άσκηση. |
| Προπονητικά Περιεχόμενα | ➤ Στατικές και δυναμικές ή βαλιστικές (σε ηλικιωμένα καλύτερα να αποφεύγονται).
➤ Άλλες μορφές άσκησης (πχ. yoga, Pilates, tai chi). |
-

Πρόγραμμα ανάπτυξης της κινητικότητας ενήλικων

- ⇒ Χαρακτηριστικά: Στατικές (ενεργητικές) διατάσεις που πραγματοποιούνται από καθιστή θέση.
- ⇒ Στοιχεία επιβάρυνσης
 - ▶ Διάρκεια: 20 s ανά σειρά.
 - ▶ Σειρές (σετ): 4 σειρές/άσκηση.
 - ▶ Πυκνότητα (διάλειμμα): 10 s ανά σειρά, 15 s ανά άσκηση.
 - ▶ Συνολική διάρκεια προγράμματος: 20 min.
 - ▶ Αριθμός ασκήσεων: 10.
- ⇒ Οργανωτικές υποδείξεις: Το συγκεκριμένο πρόγραμμα μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη συνοδεία απαλής μουσικής.

Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της κινητικότητας σε ενήλικες

Άσκηση 1
Διάταση ουχένα



Άσκηση 3
Διάταση θωρακικών



Άσκηση 5
Στροφή του κορμού



Άσκηση 7
Διάταση οπίσθιων μηριαίων και οσφυϊκής μοίρας



Άσκηση 9
Διάταση προσαγωγών



Άσκηση 2
Διάταση κορμού, ώμων και δακτύλων



Άσκηση 4
Διάταση κάτω πλάτης και γλουτιαίων



Άσκηση 6
Διάταση γλουτιαίων και λαγνοψοίτη



Άσκηση 8
Διάταση πρόσθιων μηριαίων



Άσκηση 10
Διάταση απαγωγών και γλουτιαίων



Πρόγραμμα ανάπτυξης της κινητικότητας ηλικιωμένων ατόμων

- Χαρακτηριστικά: Στατικές (ενεργητικές) διατάσεις που πραγματοποιούνται είτε από καθιστή θέση (καρέκλα) είτε από όρθια θέση με στήριξη στην καρέκλα (ασφαλή εξάσκηση).
- Στοιχεία επιβάρυνσης:
 - ▶ Διάρκεια: 20 s/σειρά.
 - ▶ Σειρές: 4 σειρές/άσκηση.
 - ▶ Πυκνότητα: 15 s ανά σειρά, 20 s ανά άσκηση.
 - ▶ Συνολική διάρκεια προγράμματος: 20 min.
 - ▶ Αριθμός ασκήσεων: 10.
- Οργανωτικές υποδείξεις: Το συγκεκριμένο πρόγραμμα πραγματοποιείται με τη συνοδεία απαλής μουσικής. Στο τέλος του προγράμματος πραγματοποιούνται βασικές ασκήσεις χαλάρωσης με έμφαση στη σωστή αναπνοή (ανάπνοση ώμων, χαλάρωση κορμού από καθιστή θέση).

Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της κινητικότητας στην τρίτη ηλικία

Άσκηση 1

Διάταση αυχένα



Άσκηση 3

Διάταση τρικέφαλων βραχιονίων



Άσκηση 5

Διάταση πλευρικής επιφάνειας κορμού



Άσκηση 7

Διάταση οπίσθιων μηριαίων και οσφυϊκής μοίρας



Άσκηση 2

Διάταση κορμού, ώμων και δακτύλων



Άσκηση 4

Διάταση θωρακικών και πλευρικής επιφάνειας κορμού



Άσκηση 6

Διάταση πρόσθιων μηριαίων



Άσκηση 8

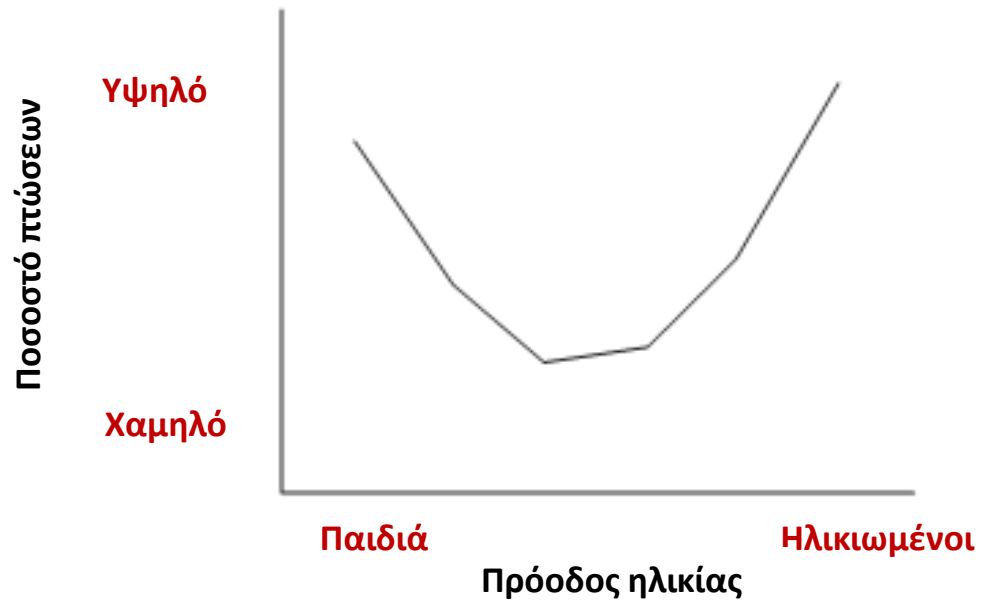
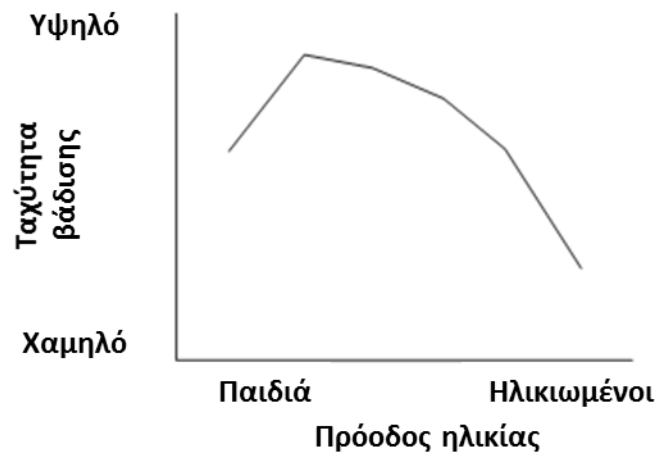
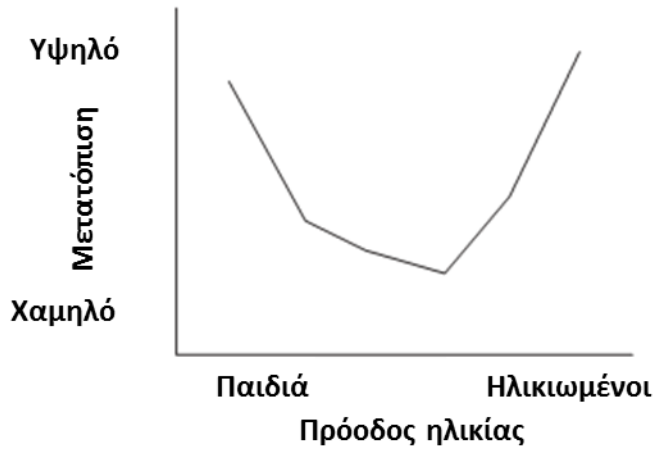
Διάταση γαστροκνημίου



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ



Επίδραση της ηλικίας στην ισορροπία και στο ποσοστό πτώσεων



(Τροποποιημένα από Hytonen et al., 1993 και Oberg et al., 1993)

Προπόνηση συντονιστικών ικανοτήτων και υγεία

- Τα προγράμματα άσκησης ενήλικων *αλλά κυρίως ηλικιωμένων ατόμων* πρέπει να περιλαμβάνουν δραστηριότητες που βελτιώνουν τις συντονιστικές ικανότητες (πχ. ισορροπία),
- συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της πιθανότητας πρόκλησης πτώσεων.





Ενήλικες και Τρίτη ηλικία



Βασικές οδηγίες για την προπόνηση συντονιστικών ικανοτήτων

Στοιχεία επιβάρυνσης

Συχνότητα: 2-3 φορές/εβδομάδα.

Ποσότητα: Συνολικός χρόνος $\geq 20-30$ min ανά προπονητική μονάδα.

Προπονητικά Περιεχόμενα

- παραδοσιακές μορφές άσκησης
 - ασκήσεις ισορροπίας (π.χ. ισορροπία στο ένα πόδι, ισορροπία με κλειστά μάτια κ.α.) με το βάρος του σώματος ή με βοηθητικά όργανα (πχ. μπάλες ισορροπίας, δίσκοι ισορροπίας, μπάλες bosu κτλ.),
 - ασκήσεις ευκινησίας, συντονισμού και ιδιοδεκτικότητας,
 - ασκήσεις ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος ή με βοηθητικά όργανα (πχ. μπάλες ισορροπίας, ιατρικές μπάλες κτλ.).
- άλλες μορφές άσκησης (π.χ. tai ji, yoga, qigong κ.α.).

(ACSM, 2011; 2009; ACSM & AHA, 2007)

Ασκήσεις για τη βελτίωση της ισορροπίας

- ❖ Διάφορες στάσεις-ασκήσεις οι οποίες σταδιακά μειώνουν τη βάση στήριξης (όπως στάση στα δύο πόδια, στάση tandem, στάση στο ένα πόδι).
- ❖ Δυναμικές κινήσεις οι οποίες διαταράσσουν το κέντρο βάρους του σώματος (όπως περπάτημα μπροστά, στροφές).
- ❖ Ασκήσεις που περιλαμβάνουν ισορροπία ή περπάτημα στις φτέρνες, ισορροπία ή περπάτημα στις μύτες).
- ❖ Μείωση της αισθητηριακής εισόδου (όπως ασκήσεις ισορροπίας με μάτια κλειστά).

(ACSM, 2011; 2009; ACSM & AHA, 2007)

Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της ισορροπίας σε ηλικιωμένα άτομα

Χαρακτηριστικά: Περιλαμβάνει μια σειρά βασικών ασκήσεων ισορροπίας, με τη χρήση καρέκλας (ασφαλής εξάσκηση).

Στοιχεία επιβάρυνσης

- ✓ Διάρκεια: 15-30s ανά σειρά (ανάλογα με το επίπεδο του ασκουμένου).
- ✓ Σειρές: 3-4/άσκηση.
- ✓ Πυκνότητα: 10-20s ανά σειρά (ανάλογα με το επίπεδο του ασκουμένου), 30-60s ανά άσκηση.
- ✓ Συνολική διάρκεια προγράμματος: περίπου 20-30min.

Προπονητικά περιεχόμενα-ασκήσεις

- 1: Στάση στα δύο πόδια.
- 2: Tandem στάση.
- 3: Ισορροπία στο ένα πόδι (λυγισμένο μπροστά).
- 4: Ισορροπία στο ένα πόδι (λυγισμένο πίσω).
- 5: Ισορροπία στο ένα πόδι (τεντωμένο μπροστά).
- 6: Ισορροπία στο ένα πόδι (τεντωμένο μπροστά).
- 7: Ισορροπία στις μύτες.
- 8: Ισορροπία στις φτέρνες.
- 9: Άρση από καρέκλα και στάση.
- 10: Άρση από καρέκλα και βήματα μπροστά.
- 11: Άρση από καρέκλα και βήματα πίσω.
- 12: Άρση από καρέκλα και βήματα μπροστά (μύτες-φτέρνες).

Σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης

- ✓ Στην πρώτη επανάληψη οι ασκήσεις πραγματοποιούνται με ελαφρά στήριξη του ενός χεριού στην καρέκλα.
- ✓ Στη δεύτερη επανάληψη οι ασκήσεις πραγματοποιούνται χωρίς στήριξη από την καρέκλα (η οποία παραμένει κοντά στον ασκούμενο για ασφάλεια σε περίπτωση απώλειας ισορροπίας).
- ✓ Στην τρίτη και τέταρτη επανάληψη οι οχτώ πρώτες ασκήσεις πραγματοποιούνται με τα μάτια κλειστά.

Ασκήσεις ισορροπίας για ηλικιωμένα άτομα



Ασκήσεις ισορροπίας για ηλικιωμένα άτομα



Σχεδιασμός της προπόνησης σε επίπεδο εβδομάδας

**Ενδεικτικά εβδομαδιαία προγράμματα
άσκησης για ενήλικα και ηλικιωμένα άτομα**



Παράδειγμα 1

Συχνότητα προπόνησης:
3 φορές την εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Κινητικότητα	-	Κινητικότητα	-	Κινητικότητα
Συντονιστικές	-	Συντονιστικές	-	Συντονιστικές
Δύναμη	-	Αερόβια	-	Δύναμη
Αερόβια	-	-	-	Αερόβια





Παράδειγμα 2

Συχνότητα προπόνησης:
4 φορές την εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Κινητικότητα	Κινητικότητα		Κινητικότητα	Κινητικότητα
Συντονιστικές	Δύναμη (B)	-	Συντονιστικές	Συντονιστικές
Δύναμη (A)	Αερόβια		Δύναμη (A)	Δύναμη (B)
Αερόβια				Αερόβια



Παράδειγμα 3

Συχνότητα προπόνησης:
5 φορές την εβδομάδα



Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Κινητικότητα	Δύναμη (B)	Κινητικότητα	Κινητικότητα	Κινητικότητα
Συντονιστικές	Αερόβια	Συντονιστικές	Συντονιστικές	Συντονιστικές
Δύναμη (A)			Δύναμη (A)	Δύναμη (B)
Αερόβια				Αερόβια



**Σχεδιασμός της προπόνησης
σε επίπεδο ημέρας**

Ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης για ενήλικες

Συνολική διάρκεια προπονητικής μονάδας: 80 min

Προθέρμανση (10 min)

- ➔ Χαμηλής έως μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα.
- ➔ Διατατικές ασκήσεις (συνδυασμός στατικών και δυναμικών).

Στόχος 1: Κινητικότητα (10 min)

- ➔ Μέθοδος διατάσεων: στατικές (ενεργητικές) διατάσεις.
- ➔ Στοιχεία επιβάρυνσης: Διάρκεια διάτασης 15s, 3 επαναλήψεις/άσκηση, 10 ασκήσεις.

Κύριο μέρος (60 min)

Στόχοι

- ➔ Κινητικότητα.
- ➔ Μέγιστη δύναμη με μυϊκή υπερτροφία.
- ➔ Αερόβια ικανότητα.

Στόχος 2: Μέγιστη δύναμη με ΜΥ (30 min)

Μορφή οργάνωσης: Προπόνηση σε σταθμούς.

Στοιχεία επιβάρυνσης

- ➔ Σειρές: 2-3 σειρές/άσκηση.
- ➔ Επαναλήψεις: 8 επαναλήψεις/σειρά.
- ➔ Πυκνότητα: 2 min διάλειμμα/σειρά.
- ➔ Αριθμός ασκήσεων-σταθμών: 5 σταθμούς.

Προπονητικά περιεχόμενα: Ασκήσεις με μηχανήματα δύναμης (για το πάνω μέρος του σώματος).

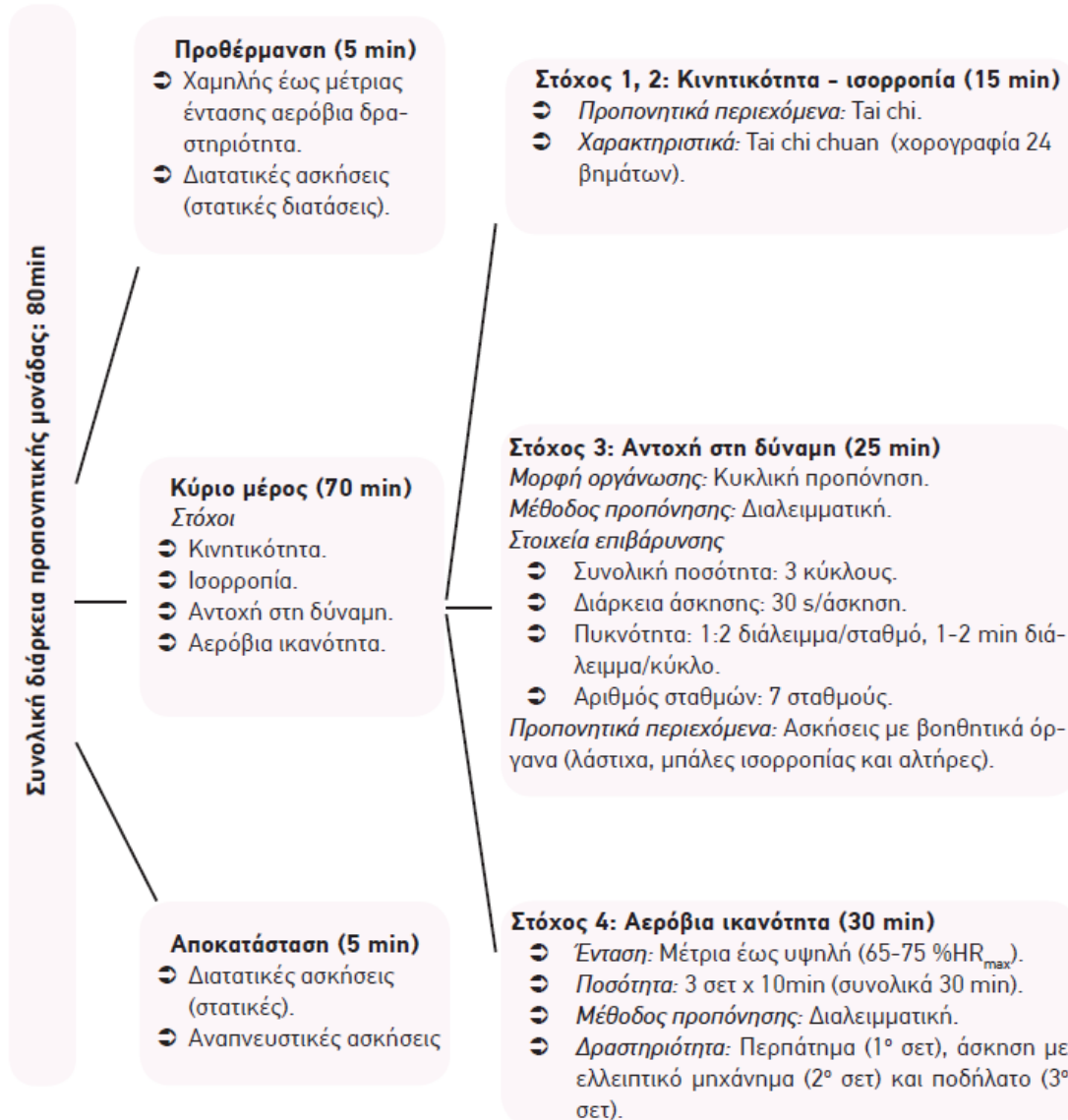
Αποκατάσταση (10 min)

- ➔ Διατατικές ασκήσεις (στατικές διατάσεις).
- ➔ Αναπνευστικές ασκήσεις

Στόχος 3: Αερόβια ικανότητα και δύναμη κάτω άκρων (20 min)

- ➔ Ένταση: Μέτρια ($65-70 \%HR_{max}$) έως υψηλή ($75-80 \%HR_{max}$).
- ➔ Διάρκεια: Συνολικά 20 min.
- ➔ Μέθοδος προπόνησης: Συνεχόμενη εναλλασσόμενη (3 min μέτρια/ 2 min υψηλή).
- ➔ Δραστηριότητα: Αερόβιος χορός με στεπ.

Ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης για ηλικιωμένα άτομα





Άσκηση σε ενήλικες και ηλικιωμένα άτομα

Γεροδήμος Βασίλειος
Αναπληρωτής καθηγητής προπονητικής
ΤΕΦΑΑ - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
www.vgerodimos.gr

