

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Διάλεξη 7η

Ασκήσεις για ισορροπία και μυϊκή ενδυνάμωση

Βασιλική Ζήση, PhD

Ασκήσεις ισορροπίας

- Η βελτίωση της ισορροπίας είναι πολύ σημαντική για τα ηλικιωμένα άτομα και θα πρέπει περιλαμβάνεται στους στόχους των προγραμμάτων άσκησης τους.
- Η βελτίωση της ισορροπίας συνοδεύεται και από μείωση του φόβου πτώσεων και επομένως συντελεί στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, αλλά και της κοινωνικοποίησης των ηλικιωμένων

Στάση στο ένα πόδι

Οδηγίες

- ☀ Όρθια θέση. Τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
- ☀ Κινηθείτε αργά και βάλτε τη μύτη του δεξιού ποδιού στο αριστερό πόδι.
- ☀ Μείνετε όσο μπορείτε (5 - 10 sec).
- ☀ Το ίδιο με το άλλο πόδι
 (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

Βηματισμός αριστερά - δεξιά

Οδηγίες

- ☀ Μεταφέρω το βάρος από το ένα πόδι στο άλλο.
- ☀ Πόδι δεξιά, πατάω δεξιά.
- ☀ Πόδι αριστερά, πατάω αριστερά.
 (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

Βάδιση μύτη – φτέρνα

Οδηγίες

- ☀ Κάντε 10 βήματα τοποθετώντας το κάθε πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο.
- ☀ Περπατήστε προς τα πίσω με τον ίδιο τρόπο, για άλλα 10 βήματα.
 (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- ☀ Για μεγαλύτερη ασφάλεια εκτελέστε την άσκηση δίπλα από μια μπάρα.

Γραφή με το πόδι

Οδηγίες

- ☀ Καθίστε στην καρέκλα και γράψτε στον αέρα με το πόδι τα τρία πρώτα γράμματα:
- ☀ Α (κάμψη μεταταρσίου)
- ☀ Β (χαλάρωμα)
- ☀ Γ (διάταση μεταταρσίου – μύτες).
 (Επανάληψη σειράς 3-5 φορές)

Πέρασμα μπάλας πάνω απ' το κεφάλι

Οδηγίες

- ✦ Περάστε τη μπάλα πάνω από το κεφάλι σας δίνοντας τη στο άτομο που βρίσκεται πίσω σας.
- ✦ Όταν η μπάλα φτάσει στο τέλος της γραμμής, ο τελευταίος δίνει τη μπάλα προς τα εμπρός (Επανάληψη σειράς 2 - 3 φορές)

Πέρασμα μπάλας ανάμεσα στα πόδια

Οδηγίες

- ✦ Περάστε τη μπάλα κάτω από τα πόδια σας δίνοντας τη στο άτομο που βρίσκεται πίσω σας.
- ✦ Όταν η μπάλα φτάσει στο τέλος της γραμμής, ο τελευταίος δίνει τη μπάλα προς τα εμπρός (Επανάληψη σειράς 2 - 3 φορές)

Εναλλαγή κεφαλιού - ποδιών

Οδηγίες

- ✦ Ο πρώτος περνάει τη μπάλα πάνω από το κεφάλι του δίνοντας τη στο άτομο που βρίσκεται πίσω του.
- ✦ Ο δεύτερος περνάει τη μπάλα κάτω από τα πόδια του και τη δίνει στο άτομο που βρίσκεται πίσω του, κ.λ.π.
- ✦ Όταν η μπάλα φτάσει στο τέλος της γραμμής, ο τελευταίος αλλάζει κατεύθυνση και δίνει τη μπάλα προς τα εμπρός. (Επανάληψη σειράς 2 - 3 φορές)

Πέρασμα μπάλας στο πλάι

Οδηγίες

- ✦ Σταθείτε σε κύκλο και περάστε τη μπάλα με τα δυο σας χέρια στο άτομο που βρίσκεται δίπλα σας. Το ίδιο θα κάνει και ο διπλανός σας.
- ✦ Μόλις η μπάλα συμπληρώσει ένα κύκλο, αλλάζει κατεύθυνση. (Επανάληψη σειράς 2 - 3 φορές)

Παραλλαγές

- ✦ Μπορεί να γίνει και με άλλα αντικείμενα, π.χ. δίσκος με τοποθετημένα διάφορα αντικείμενα και να γίνει και από καθιστή θέση.

Ασκήσεις πελμάτων από καθιστή θέση

Η άσκηση των αστραγάλων και γενικότερα του πέλματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και δυναμώνει τους μυς, κάτι που συμβάλλει στη βελτίωση της ισορροπίας.

Παραδείγματα ασκήσεων του πέλματος από καθιστή θέση είναι:

- ✦ Κυκλικές κινήσεις του πέλματος.
- ✦ Χτυπήματα στο πάτωμα με τις φτέρνες και τα δάκτυλα.
- ✦ Κύλιση μπάλας με το πέλμα.
- ✦ Κάμψεις και εκτάσεις δακτύλων.
- ✦ Πιέσεις πέλματος.

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης κορμού & άνω άκρων

- Αποσκοπούν στην αύξηση της μυϊκής δύναμης του κορμού και των άνω άκρων στα ηλικιωμένα άτομα.
- Μπορούν να εκτελεστούν και με αντίσταση ή επιπλέον βάρος (αλήθρες, μπάλες).
- Ο καθρέφτης είναι χρήσιμος για την επίδειξη των ασκήσεων.
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μετρούν καθώς εκτελούν τις ασκήσεις.

Πιέσεις και έλξεις χεριών

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των μυών του ώμου και του χεριού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Στήθος (μείζων θωρακικός)
- Ωμοι (δελτοειδής)
- Πρόσθιο τμήμα βραχίονα (δικέφαλος)

Οδηγίες

- Χέρια στο πλάι, πιέζω κάτω την καρτέκλα και πάνω τη λεκάνη.
- Μένω για 3 sec. Χαλαρώνω.
- Πιάνω από κάτω και τραβάω την καρτέκλα προς τα πάνω.
- Μένω για 3 sec. Χαλαρώνω.
 (Επανάληψη 5 φορές)

Έγερση από καρτέκλα

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των μυών του ώμου και του χεριού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Στήθος (μείζων θωρακικός)
- Ωμοι (δελτοειδής)
- Πρόσθιο τμήμα βραχίονα (δικέφαλος)

Οδηγίες

- Χέρια στα μπράτσα της καρτέκλας.
- Πιέζω αργά, τέντωμα χεριών, άρση γλουτών
- Μένω για 3 sec. Χαλαρώνω και επανέρχομαι στην αρχική θέση
 (Επανάληψη 5 φορές)

Πιέσεις μπάλας

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των μυών του πήχη και της παλάμης
- Βελτίωση της δύναμης λαβής

Μύες που ενεργοποιούνται

- Παλάμη, πήχης

Οδηγίες

- Μία μπάλα σε κάθε χέρι.
- Σφίζετε αργά τις μπάλες. Χαλαρώστε
 (Επανάληψη 20 φορές)

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Δεν συνιστάται για τα άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα

Πλαϊνές πιέσεις

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση του στήθους και των ώμων με σκοπό της βελτίωσης της απόδοσης σε καθημερινές δραστηριότητες (οδήγηση, κηπουρική, οικιακές εργασίες)

Μύες που ενεργοποιούνται

- Στήθος (μείζων θωρακικός)
- Ωμοι (δελτοειδής)

Οδηγίες

- Κρατήστε τη μπάλα με τα δύο χέρια μπροστά στο στήθος.
- Πιέστε τα δύο χέρια ταυτόχρονα (για 3 sec). Χαλαρώστε
 (Επανάληψη 10 φορές)

Περιστροφές και πιέσεις

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση του στήθους και των ώμων με σκοπό της βελτίωσης της απόδοσης κατά την άρση και μεταφορά αντικειμένων.
- Βελτίωση του συντονισμού των χεριών.

Μύες που ενεργοποιούνται

- Στήθος (μείζων θωρακικός)
- Ωμοι (δελτοειδής)
- Πρόσθιο τμήμα του βραχίονα (δικέφαλος)

Περιστροφές και πιέσεις

Οδηγίες

- Κρατήστε τη μπάλα με τα δύο χέρια μπροστά στο στήθος.
- Στριφογυρίστε τη μπάλα 8 φορές. Στοπ.
- Πιέστε τη μπάλα ανάμεσα στα χέρια σας (για 3 sec). Χαλαρώστε. Πάμε πάλι το ίδιο.

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσοποιηθείτε ότι ζυμώνετε ψωμί, ότι πλάθετε ένα μεγάλο κουλούρι.

Πέσεις άνω και κάτω

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση του στήθους, των χεριών και της πλάτης με σκοπό της βελτίωσης της απόδοσης σε καθημερινές δραστηριότητες (μεταφορά αντικειμένων, μαγείρεμα, κηπουρική).

Μύες που ενεργοποιούνται

- Στήθος (μείζων θωρακικός)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)

Οδηγίες

- Κρατήστε τη μπάλα μπροστά σας, με τα δύο χέρια.
- Το ένα χέρι πάνω και το άλλο κάτω.
- Πιέστε τα δύο χέρια ταυτόχρονα (για 3 sec). Χαλαρώστε (Επανάληψη 8 φορές και αλλάζω χέρια)

Πέσεις ώμων

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των μυών των ώμων και της πλάτης έτσι ώστε να είναι πιο εύκολη η άρση από την καθιστή θέση, π.χ. από καρέκλα ή κρεβάτι.

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ωμοι (δελτοειδής)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)

Πέσεις ώμων

Οδηγίες

- Χέρια στα γόνατα με τις παλάμες προς τα κάτω.
- Σηκώστε το δεξί χέρι στο ύψος του ώμου – παλάμες κάτω.
- Ανεβάστε το ψηλά – στο ταβάνι.
- Κατεβάστε το χέρι μέχρι τον ώμο. Στοιπ ... και κάτω.
- Πάμε πάλι το ίδιο.

Παραλλαγές

- Το άτομο με περιορισμένο εύρος κίνησης λόγω προβλήματος υγείας (εγκεφαλικό, χειρ. επέμβαση), θα πρέπει να σηκώνουν το χέρι τους μέχρι εκεί που μπορούν και να χρησιμοποιούν ελαφρύτερους αλτήρες.

Πρόσθιες άρσεις

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των ώμων και της πλάτης με σκοπό της βελτίωσης της απόδοσης σε δεξιότητες που απαιτούν χειρισμούς με ακρίβεια (καθημερινές δραστηριότητες, χόμπυ) .

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ωμοι (δελτοειδής)
- Άνω τμήμα του στήθους (μείζων θωρακικός)

Πρόσθιες άρσεις

Οδηγίες

- Χέρια στα γόνατα, παλάμες προς τα κάτω.
- Σηκώστε το δεξί χέρι στο ύψος του ώμου. Μένω ... και κάτω.
- Το ίδιο με το άλλο χέρι.

Παραλλαγές

- Το άτομο με περιορισμένο εύρος κίνησης θα πρέπει να σηκώνουν το χέρι τους μέχρι εκεί που μπορούν, χωρίς να προκαλείται έντονος πόνος, και να χρησιμοποιούν ελαφρύτερους αλτήρες ή μικρές μπάλες.

Πλάγιες άρσεις

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των ώμων και της πλάτης με σκοπό της βελτίωσης της απόδοσης σε δεξιότητες που απαιτούν μεταφορά ή ρίψη αντικειμένου (καθημερινές δραστηριότητες, χόμπυ, αναψυχή) .

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ωμοι (δελτοειδής)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)

Πλάγιες άρσεις

Οδηγίες

- Χέρια μαζί στα γόνατα.
- Τραβήξτε τους αγκώνες προς τα έξω ψηλά και χέρια στο στήθος. Μένω ... και κάτω.
- Το ίδιο πάλι.

Παραλλαγές

- Στα άτομα με προβλήματα στην κίνηση χρησιμοποιείστε μπαλάκια αντί για αλτήρες (πιέστε τα κατά την έναρξη της άσκησης) και περιορίστε το εύρος κίνησης.

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσποιηθείτε ότι είστε ένα κοτόπουλο που σηκώνει τα φτερά του.

Κωπηλατική προς τα πάνω

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση του άνω τμήματος της πλάτης έτσι ώστε να βελτιωθεί η απόδοση στη μεταφορά αντικειμένων (π.χ. ψώνια).

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ωμιοι (δελτοειδής)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)

Οδηγίες

- Χέρια μαζί στα γόνατα. Ενώστε τα βαράκια.
- Τραβήξτε τα βαράκια προς το στήθος με τους αγκώνες προς τα έξω (όπως βγάζετε τα ρούχα από μια λεκάνη). Μένω ... και κάτω. (Επαναλάβετε 8 φορές)

Κωπηλατική με ένα χέρι

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των μυών της πλάτης με στόχο την καλύτερη στάση και ισορροπία.

Μύες που ενεργοποιούνται

- Πλάτη (πλατύς ραχιαίος)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)
- Πρόσθιο μέρος των χεριών (δικέφαλος)

Κωπηλατική με ένα χέρι

Οδηγίες

- Καθίστε στην καρέκλα μπροστά και σκύψτε μπροστά.
- Δεξί χέρι κάτω, προς το πάτωμα, παλάμη προς τα μέσα
- Τραβήξτε το δεξί αγκώνα προς τα πάνω, το βαράκι στη μασχάλη. Στοπ ... και κάτω.
- Το ίδιο πάλι (αλλάξτε χέρι)

Παραλλαγές

- Αντί για αλτήρες χρησιμοποιείστε μπαλάκια ή μικρά πλαστικά μπουκάλια με νερό. Σε προβλήματα κίνησης περιορίστε το εύρος.

Κάμψεις δικεφάλων

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των δικεφάλων έτσι ώστε να βελτιωθεί η απόδοση σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, αλλά και αναψυχής (μεταφορά αντικειμένων, οικιακά, χόμπυ, κ.λ.π.).

Μύες που ενεργοποιούνται

- Πρόσθιο τμήμα του βραχίονα (δικέφαλος)

Οδηγίες

- Χέρια στα γόνατα, παλάμες προς τα πάνω.
 - Λυγίστε δεξί αγκώνα, φέρτε το βαράκι στον ώμο.
 - Ανοίγω χέρι και κάτω.
- (Όλες οι επαναλήψεις με το ένα χέρι και μετά με το άλλο)

Σκούπισμα

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των μυών του οπίσθιου τμήματος των χεριών με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης σε καθημερινές δραστηριότητες.

Μύες που ενεργοποιούνται

- Οπίσθιο τμήμα του βραχίονα (τρικέφαλος)

Οδηγίες

- Δεξιός αγκώνας επάνω, η παλάμη σε γροθιά στο στήθος.
 - Τραβάω αγκώνα έξω και μέσα, σαν να σκουπίζω το παρμπρίζ ενός αυτοκινήτου.
- (Όλες οι επαναλήψεις με το ένα χέρι και μετά με το άλλο)

Εκτάσεις τρικεφάλων

Λειτουργικός σκοπός

- Ενδυνάμωση των μυών του οπίσθιου τμήματος των χεριών με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης σε καθημερινές δραστηριότητες.

Μύες που ενεργοποιούνται

- Οπίσθιο τμήμα του βραχίονα (τρικέφαλος)

Οδηγίες

- Κρατήστε το βαράκι με τα δύο χέρια ψηλά πάνω από το κεφάλι.
- Λυγίζω χέρια και φέρνω το βαράκι μπροστά στο στήθος, οι αγκώνες ψηλά.
- Τεντώνω. Λυγίζω χέρια και φέρνω το βαράκι πίσω από το κεφάλι. Τεντώνω.
- Το ίδιο και πάλι.

Συνεχίζεται ...