

ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ «ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ»

**Μαθητική Ομάδα: Β' τάξη ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου)
Λιβαδειάς της ειδικότητας Φυσικοθεραπείας**

Υπεύθυνος εκπ/κός: Λιανός Τριαντάφυλλος

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ – ΧΑΡΑΚΤΗΡΗΣΤΙΚΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ
<ul style="list-style-type: none">➤ Το σώμα δεν λειτουργεί με την ίδια αποτελεσματικότητα όπως στο παρελθόν.➤ Αισθάνονται λιγότερο δυνατοί & κουράζονται ευκολότερα.➤ Έχουν περισσότερα προβλήματα υγείας, από ότι σε νεαρότερη ηλικία, γίνονται πιο ευάλωτοι σε ασθένειες και τραυματισμούς.➤ Αν αρρωστήσουν θέλουν περισσότερο χρόνο αναρρώσουν.➤ Έχουν περισσότερα προβλήματα με τον ύπνο.➤ Προσαρμόζονται πιο δύσκολα στις μεταβολές της θερμοκρασίας.➤ Έχουν περισσότερα κινητικά προβλήματα.• Ως βασική συνέπεια η λειτουργία του οργανισμού να γίνεται σε «οριακά χαμηλά επίπεδα», κάτω από συνθήκες αυξημένης επιβάρυνσης και μειωμένης ανταπόκρισης «θέλω αλλά δεν μπορώ»...	<ul style="list-style-type: none">➤ Φυσικά οφέλη για την υγεία : Βελτίωση της Καρδιαγγειακής λειτουργίας, της δύναμης των οστών, της κατάστασης και λειτουργίας μυών, της ισχνης μάζας σώματος, της αρθρικής λειτουργίας, της ευκαμψίας συνδέσμων, της ελαστικότητας τενόντων, της ισορροπίας, της ταχύτητας αντίδρασης και συντονισμού. Μείωση της στεφανιαίας νόσου, της αρτηριακής πίεσης, της οστεοπόρωσης, της κόπωσης, των πτώσεων και τραυματισμών, της παχυσαρκίας, ισορροπιστικών προβλημάτων των δυσκαμψίας αρθρώσεων.➤ Ψυχικά οφέλη για την υγεία : Βελτίωση της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης, της αυτό-εικόνας, μείωση του στρες και της κατάθλιψης.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Πάντα ξεκινάτε με την προθέρμανση προετοιμάζοντας το σώμα σας για τις κυρίες ασκήσεις

Επί τόπου βάδισι. Κινήσεις κεφαλής. Κινήσεις αυχένα. Έκταση πλάτης.



Κινήσεις κορμού. Κινήσεις αστραγάλου. Διάταση του πίσω μέρους του μηρού.



Διάταση γάμπας.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Με αυτές γίνεται προσπάθεια να δυναμώσουν τα οστά και οι μύες.

Τοποθετήστε τα βάρικια αστραγάλων, ξεκινήστε με βάρος 1kg και 3 σετ των 5 επαναλήψεων, προοδευτικά αυξήστε σε 1, 5 kg και πραγματοποιήστε 2 σετ 5-10 επαναλήψεων.

Ενδυνάμωση γόνατος εμπρός. Ενδυνάμωση γόνατος πίσω. Ενδυνάμωση ισχίου πλάγια.



Σηκώματα γάμπας.

Σηκώματα των δαχτύλων των ποδιών.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Αυτές οι ασκήσεις είναι για να σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την ισορροπία και σταθερότητά σας και να προλάβετε τυχόν πεσίματα



Λυγίσματα γόνατος με στήριξη. Χωρίς στήριξη. Περπάτημα στα δάχτυλα με Στήριξη.



Χωρίς στήριξη.

Όρθιοι στο ένα πόδι, με στήριξη.

Χωρίς στήριξη.



Βάδιση στο πλάι με στήριξη & Χωρίς. Περπάτημα στις πτέρνες με & χωρίς στήριξη.



Ορθοστάτηση χωρίς τα χέρια.

Περπατήστε και στρίψτε.

Ανεβοκατέβασμα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

❖ Η επαναλαμβανόμενη συστηματική άσκηση στην τρίτη ηλικία, βελτιώνει την πνευματική και σωματική απόδοση των ηλικιωμένων ενισχύοντας την ψυχολογία τους, προσφέροντας μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους, υψηλότερο βαθμό αυτοπεποίθησης, καλύτερη εικόνα για τον εαυτό τους και περισσότερη αυτοεκτίμηση και μαχητικότητα, αυξημένη κοινωνικότητα και αίσθηση συντροφικότητας.

Brill P (2006). Σωστή Άσκηση στην Τρίτη Ηλικία, Εκδόσεις SALTO, Θεσσαλονίκη.35-125.

Barbara J.Hoogenboom, Michael L.Voight, & William E.Prentice 2016. *Φυσικοθεραπευτικές Παρεμβάσεις στο Μυοσκελετικό Σύστημα, Τεχνικές για θεραπευτικές ασκήσεις*, 1η Ελληνική Έκδοση ed. Ιατρικές Εκδόσεις Κωστανταράς, 988-1013.

Παγκόσμιος οργανισμός Υγείας (WHO 1997).