

Διάρκεια
προγράμματος
10-15 λεπτά



Σωματική άσκηση: **Le GO pour bouger!**

Ο στόχος του προγράμματος **Le GO pour bouger!** είναι να σας βοηθήσει να παραμείνετε ενεργοί και να βελτιώσετε τη σωματική σας υγεία.

Γιατί πρέπει να ασκούμε τακτικά;

Εδώ θα βρείτε ορισμένα από τα πλεονεκτήματα της σωματικής άσκησης για την υγεία και την ευεξία.

Η άσκηση

- συμβάλλει στην πρόληψη της απώλειας της μυϊκής δύναμης και μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων
- προλαμβάνει πολλά προβλήματα υγείας και χρόνιες ασθένειες ή αναστέλλει την εξέλιξή τους
- (συμπεριλαμβανομένων κινδύνων που σχετίζονται με καρδιαγγειακά νοσήματα)
- βελτιώνει τη διάθεση και την ψυχική υγεία
- επαναφορτίζει τις μπαταρίες σας και εμπλουτίζει την καθημερινή σας ζωή

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΑΣ

Μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να ενσωματώσετε μια νέα σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή σας ρουτίνα. Εδώ θα βρείτε μερικές συμβουλές:

- ➔ Κάντε λίγο χώρο.
- ➔ Μη βιαστείτε. Μην πιέζετε ποτέ τον εαυτό σας όταν κάνετε μια κίνηση.
- ➔ Παίρνετε βαθιές εισπνοές.
- ➔ Ξεκινήστε με μερικές επαναλήψεις και αυξήστε τις με τον χρόνο.
- ➔ Φροντίστε να διατηρείτε τα πέλματα, τα γόνατα, τα ισχία και τους ώμους σας σε ευθυγράμμιση, εκτός και αν η άσκηση απαιτεί κάτι άλλο.
- ➔ Σταματήστε αν αισθάνεστε οποιαδήποτε ενόχληση.
- ➔ Αποφεύγετε τον πόνο.

Οδηγός: Πώς θα διαλέξω την ενότητα *Le GO* που είναι κατάλληλη για εμένα

Οι δυνατότητες κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικές. Διαλέξτε το πρόγραμμα ασκήσεων που θα ακολουθήσετε με βάση το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και της κινητικότητάς σας. Βρείτε το χρώμα της ενότητας *Le GO* που ταιριάζει καλύτερα στην κατάστασή σας για να βρείτε το σωστό πρόγραμμα. Αν δεν είστε σίγουροι, επιλέξτε τον μεγαλύτερο αριθμό και ξεκινήστε από εκεί.



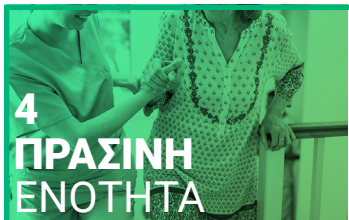
- Ασκείστε ήδη τακτικά
- Δεν χρησιμοποιείτε βοηθήματα για τη βάρδια (μπαστούνι ή περιπατητήρα).



- Δεν χρησιμοποιείτε βοηθήματα για τη βάρδια (μπαστούνι ή περιπατητήρα).
- Δεν πάσχετε από καρδιοπάθεια ή πνευμονοπάθεια.
- Το τελευταίο έτος (12 μήνες), δεν είχατε κάποια πτώση.



- Χρησιμοποιείτε μπαστούνι, αλλά δεν χρειάζεστε βοήθεια για να ανεβείτε σκάλες.
- Το τελευταίο έτος (12 μήνες), έχετε πέσει έως μόνο μία φορά.



- Χρησιμοποιείτε μπαστούνι, περιπατητήρα με τρεις ή με τέσσερις τροχούς, ή
- Χρειάζεστε βοήθεια για να ανεβείτε σκάλες, ή
- Το τελευταίο έτος (12 μήνες), έχετε πέσει δύο ή περισσότερες φορές.



- Χρησιμοποιείτε μπαστούνι, περιπατητήρα με τρεις ή με τέσσερις τροχούς, ή αμαξίδιο **και**
- Χρειάζεστε βοήθεια για να σηκωθείτε σε όρθια θέση.

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

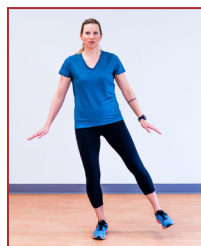
- Στρώμα
- Καρέκλα, αν χρειάζεται για υποστήριξη
- Μπουκάλι με νερό για ενυδάτωση

1 • Σπρώξιμο του τοίχου



- Ενώ σπρώχνετε τα χέρια σας μπροστά, μεταφέρετε το ένα σας πόδι προς τα πίσω
- Επαναφέρετε το πόδι σας στην αρχική του θέση και επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι
- Κάντε 20 επαναλήψεις εναλλάξ στην κάθε πλευρά (10 φορές την κάθε πλευρά)

2 • Συνδυασμός με βαθύ κάθισμα/απαγωγή ισχίου



- Από την καθιστή θέση, χαμηλώστε τον κορμό σας σε θέση καθίσματος ενώ σηκώνετε τα χέρια σας μπροστά σας και ενώνετε τις παλάμες μπροστά στο στήθος
- Σηκωθείτε σε όρθια θέση και, στη συνέχεια, σηκώστε το ένα σας πόδι στο πλάι
- Επαναλάβετε τον συνδυασμό με το άλλο πόδι. Κάντε 12 επαναλήψεις (6 φορές την κάθε πλευρά)

3 • Γόνατο στο αντίθετο χέρι



- Σηκώστε το ένα σας γόνατο και αγγίξτε το με το αντίθετο χέρι
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση και επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι και χέρι
- Κάντε 20 επαναλήψεις εναλλάξ στην κάθε πλευρά (10 φορές την κάθε πλευρά)

4 • Αστέρι με εναλλαγή



- Ανοίξτε το ένα σας πόδι στο πλάι ενώ ταυτόχρονα ανοίγετε τα χέρια σας στο πλάι
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι
- Κάντε 20 επαναλήψεις εναλλάξ στην κάθε πλευρά (10 φορές την κάθε πλευρά)

5 • Περιστροφή ώμων με τεντωμένα χέρια



- Με τα χέρια σας τεντωμένα στο πλάι κάντε 6 περιστροφές με φορά προς τα εμπρός
- Με τα χέρια σας τεντωμένα στο πλάι κάντε 6 περιστροφές με φορά προς τα πίσω

Επαναλάβετε τις ασκήσεις 1 έως 5 άλλη μία φορά

6 • Σούπερμαν



- Τεντώστε μπροστά το ένα σας χέρι και τεντώστε πίσω το αντίθετο πόδι
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση και επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι και χέρι
- Κάντε 12 επαναλήψεις εναλλάξ στην κάθε πλευρά (6 φορές την κάθε πλευρά)

7 • Κάμψεις με γόνατα στο έδαφος



- Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες και χαμηλώστε το στήθος σας προς το πάτωμα
- Ωθήστε το σώμα σας προς τα επάνω
- Κάντε 12 επαναλήψεις

8 • Γέφυρα



- Τεντώστε τα χέρια σας στο πάτωμα και ωθήστε τη λεκάνη σας προς τα επάνω
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική σας θέση
- Κάντε 12 επαναλήψεις

9 • Διάταξη οπίσθιου μηριαίου



Αν δεν μπορείτε να φτάσετε το γόνατό σας με τα χέρια σας, χρησιμοποιήστε έναν μάντα ή ένα λάστιχο

- Σηκώστε το πόδι σας και κρατήστε το με τα χέρια σας
- Μείνετε στη διάταση για 3 αναπνοές
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι

10 • Γόνατο στο στήθος



Αν δεν μπορείτε να φτάσετε το γόνατό σας με τα χέρια σας, χρησιμοποιήστε έναν μάντα ή ένα λάστιχο

- Χρησιμοποιώντας τα χέρια σας, τραβήξτε το γόνατό σας προς το στήθος σας
- Μείνετε στη διάταση για 3 αναπνοές
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι

santemontreal.gc.ca/physicalactivity-seniors

Δημιουργήθηκε από το Move 50+, με την υποστήριξη της Sercovie και του Ministère de la Famille, σε συνεργασία με το τμήμα γηριατρικής του Centre hospitalier de l'Université de Montréal και τη Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Καρέκλα
- Βάρη (μικροί αλτήρες, κονσέρβες, μπουκαλάκια με νερό, κ.λπ.)
- Τοίχος
- Μπουκάλι με νερό για ενυδάτωση

1 • Επιτόπου περπάτημα με δυναμικές κινήσεις χεριών



- Σηκώστε το γόνατό σας και το αντίθετο χέρι σας έτσι ώστε να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών με τον κορμό σας
- Συνεχίστε με το άλλο χέρι και το άλλο πόδι
- Κάντε 20 ρυθμικά βήματα, σηκώνοντας το γόνατό σας όσο πιο ψηλά μπορείτε

2 • Βήμα μπροστά και άνοιγμα χεριού στο πλάι



- Κάντε ένα μεγάλο βήμα μπροστά και ανοίξτε το αντίθετο χέρι σας στο πλάι κατά την εισπνοή
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κατά την εκπνοή
- Κάντε 10 με 12 επαναλήψεις εναλλάξ στο κάθε ζευγάρι χεριού-ποδιού

3 • Βαθύ κάθισμα (κάθισμα-σήκωμα)



- Χαμηλώστε σαν να θέλατε να καθίσετε σε μια καρέκλα τεντώνοντας παράλληλα τα χέρια σας μπροστά σας. Κρατήστε την πλάτη σας ευθεία.
- Σηκωθείτε σε όρθια θέση
- Κάντε 10 με 12 επαναλήψεις

4 • Κάμψη πέλματος



- Σηκώστε τις φτέρνες σας από το πάτωμα και σταθείτε στις μύτες των ποδιών σας
- Πατήστε και πάλι με ολόκληρο το πέλμα
- Κάντε 10 με 12 επαναλήψεις

5 • Γροθιές



- Στην εισπνοή, τεντώστε το ένα σας χέρι μπροστά σε γροθιά ενώ, ταυτόχρονα, τραβάτε το άλλο χέρι προς τα πίσω λυγισμένο στον αγκώνα
- Αλλάξτε τα χέρια σας κατά την εκπνοή
- Επαναλάβετε τον κύκλο 10 με 20 φορές

6 • Κάμψεις στον τοίχο



- Τοποθετήστε τις παλάμες σας στον τοίχο, με τα χέρια σας τεντωμένα ευθεία μπροστά σας
- Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες και πλησιάστε τον κορμό σας στον τοίχο
- Σπρώξτε τον τοίχο για να επιστρέψετε στην αρχική σας θέση
- Κάντε 10 με 12 επαναλήψεις

7 • Κάμψεις δικεφάλων



Πάρτε ένα βαράκι (μια κονσέρβα ή ένα μπουκαλάκι με νερό) σε κάθε σας χέρι για να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας

- Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες έτσι ώστε να φέρετε τις παλάμες σας στους ώμους σας
- Επαναφέρετε αργά τα χέρια σας στην αρχική τους θέση
- Κάντε 10 με 12 επαναλήψεις

8 • Περιστροφή ώμων προς τα έξω



Πάρτε ένα βαράκι (μια κονσέρβα ή ένα μπουκαλάκι με νερό) σε κάθε σας χέρι για να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας

- Ανοίξτε τους πήχεις σας προς τα έξω, ενώ κρατάτε τους αγκώνες σας κολλημένους στον κορμό σας
- Επαναφέρετε τους πήχεις σας μπροστά
- Κάντε 10 με 12 επαναλήψεις

9 • Ισορροπία με ενωμένα πόδια



Κρατήστε το χέρι σας κοντά στην πλάτη μιας καρέκλας σε περίπτωση που χρειάζεστε στήριγμα

- Κλείστε τα πόδια σας
- Σταδιακά, αν μπορείτε, αφήστε την καρέκλα
- Μείνετε στη θέση αυτή για 10 με 30 δευτερόλεπτα
- Αν σας φαίνεται εύκολο, κλείστε τα μάτια σας

10 • Ισορροπία με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο



Κρατήστε το χέρι σας κοντά στην πλάτη μιας καρέκλας σε περίπτωση που χρειάζεστε στήριγμα

- Πατήστε το ένα σας πόδι μπροστά από το άλλο
- Σταδιακά, αν μπορείτε, αφήστε την καρέκλα
- Μείνετε στη θέση αυτή για 10 με 30 δευτερόλεπτα, αλλάξτε πόδι και επαναλάβετε την άσκηση

11 • Ισορροπία στο ένα πόδι



Κρατήστε το χέρι σας κοντά στην πλάτη μιας καρέκλας σε περίπτωση που χρειάζεστε στήριγμα

- Σηκώστε το ένα σας πόδι στον αέρα
- Σταδιακά, αν μπορείτε, αφήστε την καρέκλα
- Μείνετε στη θέση αυτή για 10 με 30 δευτερόλεπτα, αλλάξτε πόδι και επαναλάβετε την άσκηση

12 • Διάταση αστραγάλων



- Φέρτε το ένα σας πόδι πίσω τεντωμένο
- Μείνετε στη διάταση για 3 αναπνοές
- Επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Καρέκλα με γερά μπράτσα
- Τοίχος
- Μπουκάλι με νερό για ενυδάτωση

1 • Επιτόπου περπάτημα με ή χωρίς κίνηση χεριών



- Σηκώστε ένα γόνατο και το αντίθετο χέρι
- Συνεχίστε σηκώνοντας το άλλο χέρι και το άλλο πόδι
- Κάντε 20 ρυθμικά βήματα, σηκώνοντας κάθε γόνατο όσο πιο ψηλά μπορείτε
- Μείνετε κοντά στην καρέκλα

2 • Βήμα προς τα εμπρός



Αν χρειάζεται, κρατήστε την καρέκλα

- Κάντε ένα βήμα μπροστά κατά την εισπνοή
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση κατά την εκπνοή
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις αλλάζοντας πόδι κάθε φορά

3 • Κάμψη πέλματος



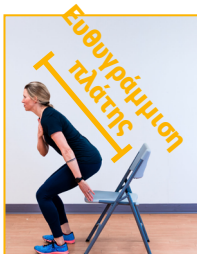
- Σηκώστε τις φτέρνες σας από το πάτωμα και σταθείτε στις μύτες των ποδιών σας
- Επαναφέρετε τις φτέρνες σας στο πάτωμα
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις

4 • Απαγωγή ισχίου



- Σηκώστε το ένα σας πόδι στο πλάι
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις
- Έπειτα, κάντε το ίδιο με το άλλο πόδι

5 • Κάθισμα σε καρέκλα ή κάθισμα-σήκωμα



Χαλαρώστε τους ώμους σας

- Σηκωθείτε πιέζοντας τα μπράτσα ή την έδρα της καρέκλας, αν χρειάζεται.
- Ξανακαθίστε αργά
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις
- Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε την πλάτη μιας δεύτερης γερής καρέκλας, την οποία θα έχετε τοποθετήσει μπροστά σας

6 • Κολύμπι



- Τεντώστε το ένα σας χέρι μπροστά σας και το άλλο πίσω σας ενώ γέρνετε τον κορμό σας προς τα εμπρός
- Αλλάξτε τις θέσεις των χεριών σας μεταξύ τους
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις (4 με 5 σε κάθε πλευρά), ενώ κρατάτε την πλάτη σας ευθεία

7 • Περιστροφή ώμων προς τα έξω



Πάρτε ένα βαράκι (μια κονσέρβα ή ένα μπουκαλάκι με νερό) σε κάθε σας χέρι για να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας

- Ανοίξτε τους πήχεις σας προς τα έξω, ενώ κρατάτε τους αγκώνες σας κολλημένους στον κορμό σας
- Επαναφέρετε τους πήχεις σας μπροστά
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις

8 • Κάμψεις στον τοίχο



- Τοποθετήστε τις παλάμες σας στον τοίχο, με τα χέρια σας τεντωμένα μπροστά σας
- Λυγίστε τα χέρια σας στους αγκώνες και πλησιάστε τον κορμό σας στον τοίχο
- Σπρώξτε τον τοίχο για να επιστρέψετε στην αρχική σας θέση
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις

9 • Ισορροπία με ενωμένα πόδια



Κρατήστε το χέρι σας κοντά στην πλάτη μιας καρέκλας σε περίπτωση που χρειάζεστε στήριγμα

- Κλείστε τα πέλματά σας
- Σταδιακά, αν μπορείτε, αφήστε την καρέκλα
- Μείνετε στη θέση αυτή για 10 με 30 δευτερόλεπτα

10 • Κίνηση της γάτας

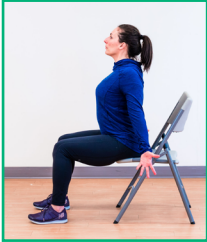


- Κατά την εκπνοή, καμπουριάστε την πλάτη σας φέρνοντας το πηγούνι σας προς το στήθος σας
- Κατά την εκπνοή εκτείνετε την πλάτη σας κάνοντας την ανάποδη κίνηση
- Κάντε 5 επαναλήψεις

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

- Καρέκλα με γερά μπράτσα
- Μια δεύτερη καρέκλα ή ένας πάγκος
- Μπουκάλι με νερό για ενυδάτωση

1 • Εσωτερική και εξωτερική περιστροφή των ώμων



- Καθίστε με τα χέρια δίπλα στον κορμό σας
- Κατά την εισπνοή, ανοίξτε τους αντίχειρες και τις παλάμες σας προς τα έξω
- Κατά την εκπνοή, στρίψτε τους αντίχειρες και τις παλάμες σας προς τα μέσα και πλησιάστε το πηγούνι σας προς το στήθος
- Κάντε 5 επαναλήψεις παίρνοντας βαθιές αναπνοές

2 • Κινητικότητα αστραγάλων (φτέρνα-δάχτυλα ποδιών)



- Καθίστε με τα πόδια σας ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων σας
- Με τις φτέρνες στο πάτωμα, σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο πιο ψηλά μπορείτε
- Πατήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας ξανά στο πάτωμα και σηκώστε τις φτέρνες σας όσο πιο ψηλά μπορείτε
- Επαναλάβετε τον κύκλο 5 φορές

3 • Επιτόπου περπάτημα



- Καθίστε με τα πόδια σας ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων σας
- Σηκώστε ένα γόνατο και το αντίθετο χέρι
- Επαναλάβετε την κίνηση εναλλάσσοντας τα γόνατα και τα χέρια σας
- Κάντε 5 με 10 βήματα με εναλλαγή, αναπνέετε φυσιολογικά

4 • Έκταση γόνατος



- Καθίστε με τα πόδια σας ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων σας
- Απομακρύνετε τον κορμό σας από την πλάτη της καρέκλας
- Πιάστε τα πλάγια της καρέκλας με τα χέρια σας
- Σηκώστε το πέλμα σας από το πάτωμα, τεντώστε το πόδι σας σε μια ευθεία γραμμή και σφίξτε τον μηρό σας
- Ταυτόχρονα πλησιάστε τα δάχτυλα του ποδιού σας προς το μέρος σας
- Κατεβάστε το πόδι σας
- Κάντε 5 με 10 επαναλήψεις και, στη συνέχεια, επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι

5 • Γροθιές



- Τεντώστε το χέρι σας μπροστά σε γροθιά και τραβήξτε το άλλο χέρι προς τα πίσω λυγισμένο στον αγκώνα
- Αλλάξτε τα χέρια σας
- Κάντε 5 με 10 επαναλήψεις

6 • Πίεση στις παλάμες



- Ενώστε τις παλάμες σας με τα δάκτυλά σας τεντωμένα
- Πιέστε τις παλάμες σας μεταξύ τους ενώ εκπνέετε βαθιά
- Χαλαρώστε, εισπνεύστε και κάντε 5 με 10 επαναλήψεις

7 • Τοξοβολία



- Με τα δάκτυλά σας να δείχνουν το ταβάνι, τεντώστε το χέρι σας στο πλάι και στρίψτε το κεφάλι σας στην κατεύθυνση που δείχνει το χέρι σας
- Τραβήξτε το άλλο σας χέρι λυγισμένο στον αγκώνα στην αντίθετη κατεύθυνση
- Αλλάξτε τα χέρια σας
- Επαναλάβετε τον κύκλο 5 με 10 φορές

8 • Βαθύ κάθισμα με καρέκλα



Χαλαρώστε τους ώμους σας

- Με τη βοήθεια κάποιου, σηκωθείτε πιέζοντας τα μπράτσα ή την έδρα της καρέκλας, αν χρειάζεται
- Ξανακαθίστε αργά, χρησιμοποιώντας κάποιο στήριγμα, αν το χρειάζεστε
- Κάντε 8 με 10 επαναλήψεις
- Αν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε την πλάτη μιας δεύτερης γερής καρέκλας, την οποία θα έχετε τοποθετήσει μπροστά σας

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Καρέκλα με γερά μπράτσα (άσκηση 1 έως 4)
- Τραπεζάκι ή πάγκος (ασκήσεις 1 έως 4)
- Κρεβάτι (ασκήσεις 5 έως 8)
- Μπουκάλι με νερό για ενυδάτωση

1 • Κινητικότητα αστραγάλων (φτέρνα-δάχτυλα ποδιών)



- Καθίστε με τα πόδια σας ανοικτά στο άνοιγμα των ώμων σας
- Σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο πιο ψηλά μπορείτε
- Πατήστε τα δάχτυλα των ποδιών σας ξανά στο πάτωμα και σηκώστε τις φτέρνες σας όσο πιο ψηλά μπορείτε
- Επαναλάβετε τον κύκλο 5 με 10 φορές

2 • Επιτόπου περπάτημα με αντίθετες κινήσεις χεριών



- Σηκώστε ένα γόνατο και το αντίθετο χέρι
- Εναλλάσσετε τα γόνατα και τα χέρια σας
- Κάντε 5 με 10 βήματα με εναλλαγή, αναπνέετε φυσιολογικά

3 • Έκταση γόνατος



- Σηκώστε το πέλμα σας από το πάτωμα, τεντώστε το πόδι σας σε μια ευθεία και σφίξτε τον μηρό σας
- Ταυτόχρονα, τραβήξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς το μέρος σας
- Κατεβάστε το πόδι σας
- Κάντε 5 με 10 επαναλήψεις και, στη συνέχεια, επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι

4 • Πιάνο σε πάγκο



- Σχηματίστε έναν μεγάλο κύκλο με το ένα σας χέρι τεντωμένο επάνω σε ένα τραπέζι ή σε έναν πάγκο, σαν να θέλατε να καθαρίσετε την επιφάνεια
- Κάντε 5 μεγάλους κύκλους με το ένα χέρι και επαναλάβετε με το άλλο χέρι

5 • Τράβηγμα γόνατος



Χρησιμοποιήστε έναν μάντα για να μπορέσετε να τραβήξετε τη φτέρνα σας, αν χρειάζεται

- Σύρετε τη μία σας φτέρνα προς τη λεκάνη σας, λυγίζοντας το γόνατό σας όσο πιο πολύ μπορείτε
- Αργά, επαναφέρετε τη φτέρνα σας στην αρχική της θέση
- Κάντε 5 με 10 επαναλήψεις και, στη συνέχεια, επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι

6 • Απαγωγή ισχίου



- Ξαπλώστε, λυγίστε το ένα γόνατο και κρατήστε το άλλο πόδι τεντωμένο
- Ανοίξτε το τεντωμένο σας πόδι προς τα έξω όσο πιο μακριά μπορείτε σέρνοντάς το
- Επαναφέρετε το πόδι σας στην αρχική του θέση
- Κάντε 5 με 10 επαναλήψεις και, στη συνέχεια, επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι

7 • Γέφυρα



- Τεντώστε τα χέρια σας στο στρώμα και ωθήστε τη λεκάνη σας προς τα επάνω
- Κατεβάστε αργά τη λεκάνη σας στην αρχική της θέση
- Κάντε 5 επαναλήψεις

8 • Άγγελος στο χιόνι



- Με τις παλάμες ανοιχτές, ανοίξτε τα χέρια σας σέρνοντάς τα μακριά από το σώμα σας
- Επαναφέρετε τα χέρια σας σέρνοντάς τα στην αρχική τους θέση
- Κάντε 5 επαναλήψεις

santemontreal.qc.ca/physicalactivity-seniors

Δημιουργήθηκε από το Move 50+, με την υποστήριξη της Sercovie και του Ministère de la Famille, σε συνεργασία με το τμήμα γηριατρικής του Centre hospitalier de l'Université de Montréal και τη Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-Île-de-Montréal