

# ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



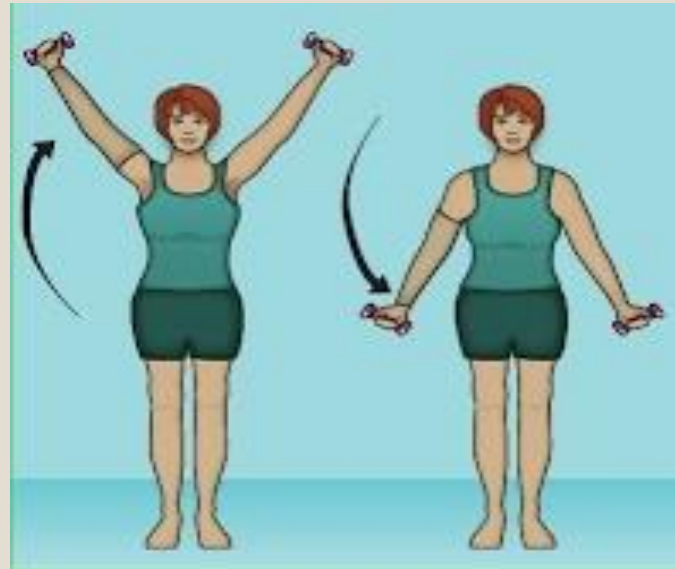
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

- Εκτέλεση ασκήσεων έως και τρεις φορές την εβδομάδα
- Έως 3 σετ των 12 επαναλήψεων



# 1) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

- Σε όρθια ή καθιστή θέση ανοίξτε τα χέρια σας προς τα πάνω, έπειτα επιστρέψτε πάλι στην αρχική σας θέση.



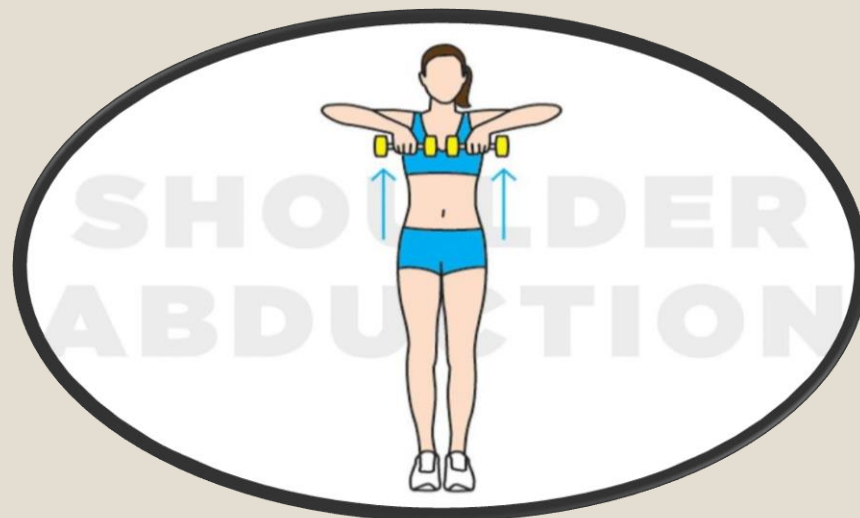
# 1.1) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

- Σε όρθια ή καθιστή θέση κρατώντας βαράκια (έως ένα κιλό) σηκώνετε τα χέρια σας κοντά στο ύψος του κεφαλιού και έπειτα επιστρέφετε πάλι στην αρχική σας θέση.



## 1.2) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

- Σε όρθια ή καθιστή θέση σηκώνετε τα χέρια σας ψηλά έως το ύψος του στήθους σας, οι αγκώνες κοιτάνε ψηλά και προς τα έξω. Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση( χέρια ενωμένα μπροστά από το σώμα σας)



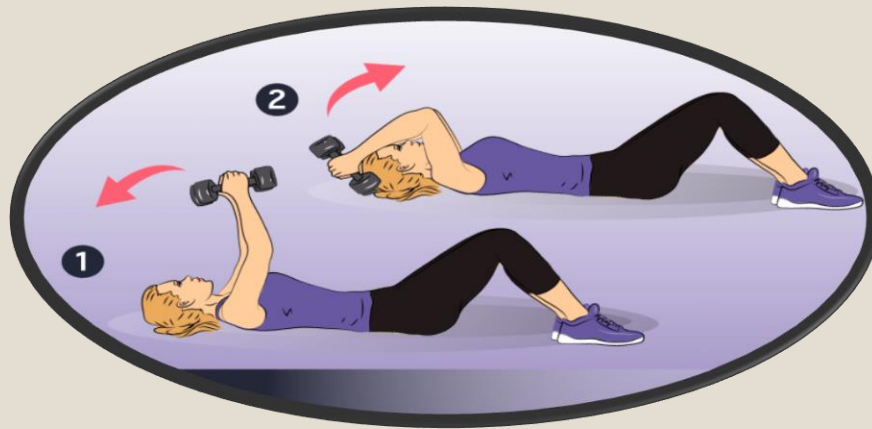
## 1.3) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

- Σε όρθια ή καθιστή θέση εναλλάσσετε τα χέρια σας μέσα και έξω με μικρές κινήσεις.



## 1.4) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

- Από ύπτια θέση φέρτε τα χέρια σας μπροστά από το στήθος σας και μετά επιστρέψτε στην αρχική σας θέση( χέρια πίσω από το κεφάλι, ακουμπάνε στο στρώμα)



## 1.5) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΑΚΡΟ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ

- Σε καθιστή θέση φέρτε τους ώμους σας κοντά στα αυτιά σας και μετά επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.

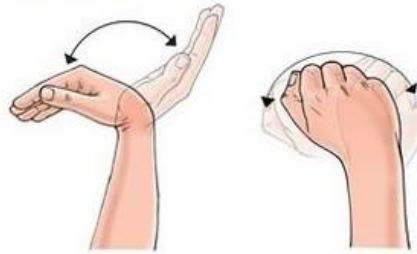




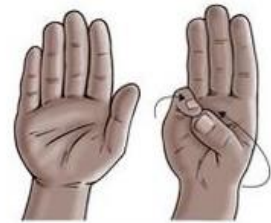
# 2) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΡΠΟΥ

→ 2 σετ των 12 επαναλήψεων

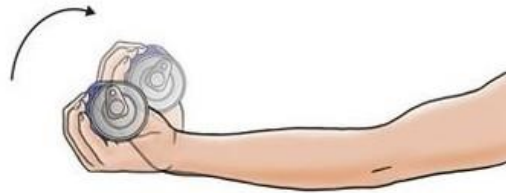
ΚΑΜΨΗ - ΕΚΤΑΣΗ  
ΚΑΡΠΟΥ



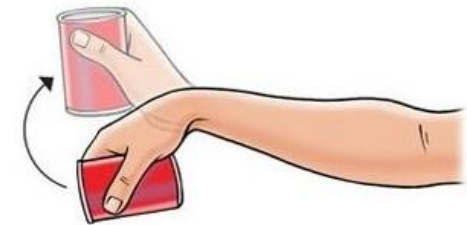
ΩΛΕΝΙΑ - ΚΕΡΚΙΔΙΚΗ  
ΑΠΟΚΛΙΣΗ



ΑΝΤΙΘΕΣΗ  
ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ



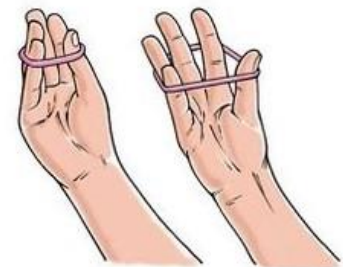
ΚΑΜΨΗ ΚΑΡΠΟΥ ΜΕ ΒΑΡΟΣ



ΕΚΤΑΣΗ ΚΑΡΠΟΥ ΜΕ ΒΑΡΟΣ



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ  
ΛΑΒΗΣ



ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

# 3) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

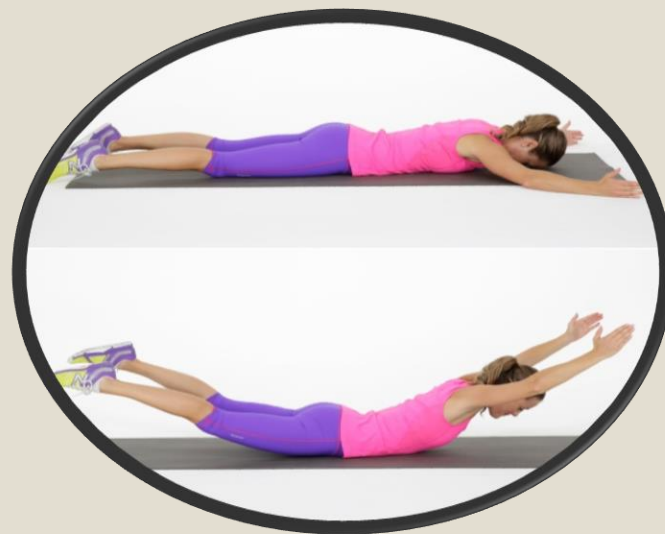
## Α) ΡΑΧΙΑΙΟΙ (Παραλλαγές)

\* Προσέχουμε τα πόδια μας να παραμείνουν στο πάτωμα



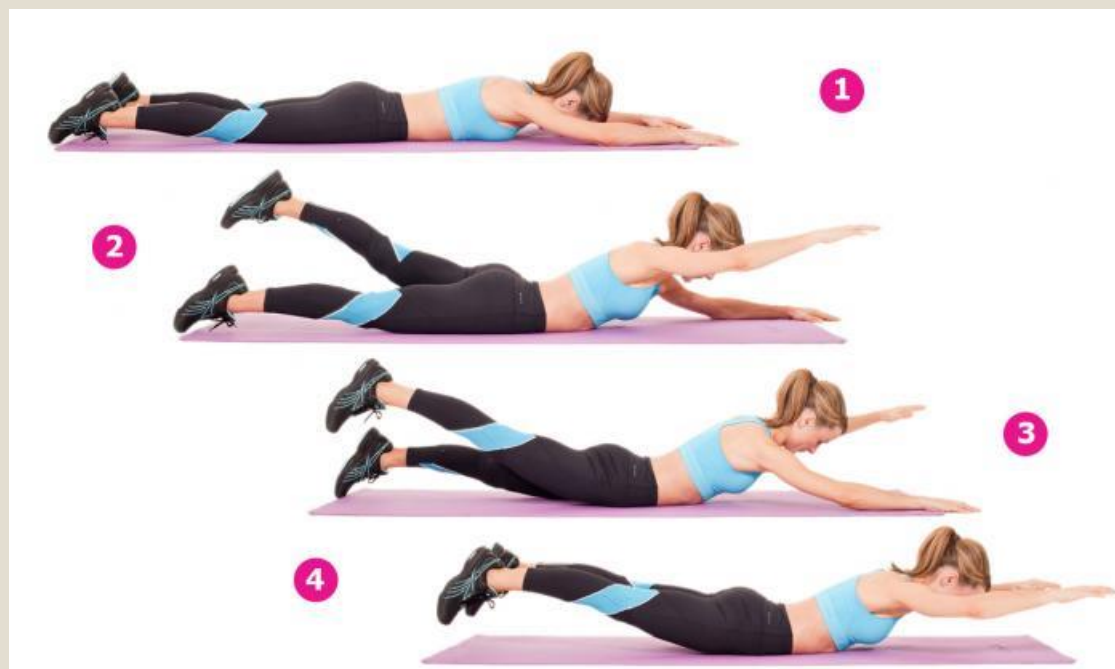
# 3.1) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

## B) ΡΑΧΙΑΙΟΙ (Παραλλαγές)



## 3.2) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

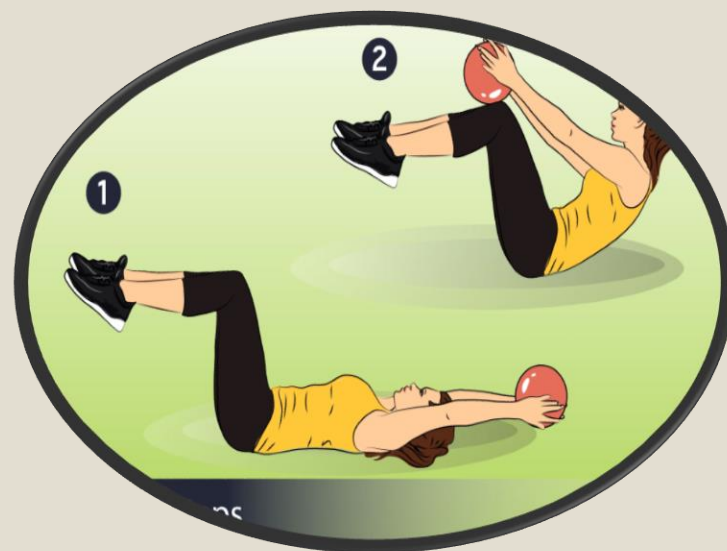
### Γ) ΡΑΧΙΑΙΟΙ (Παραλλαγές)



## 3.3) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

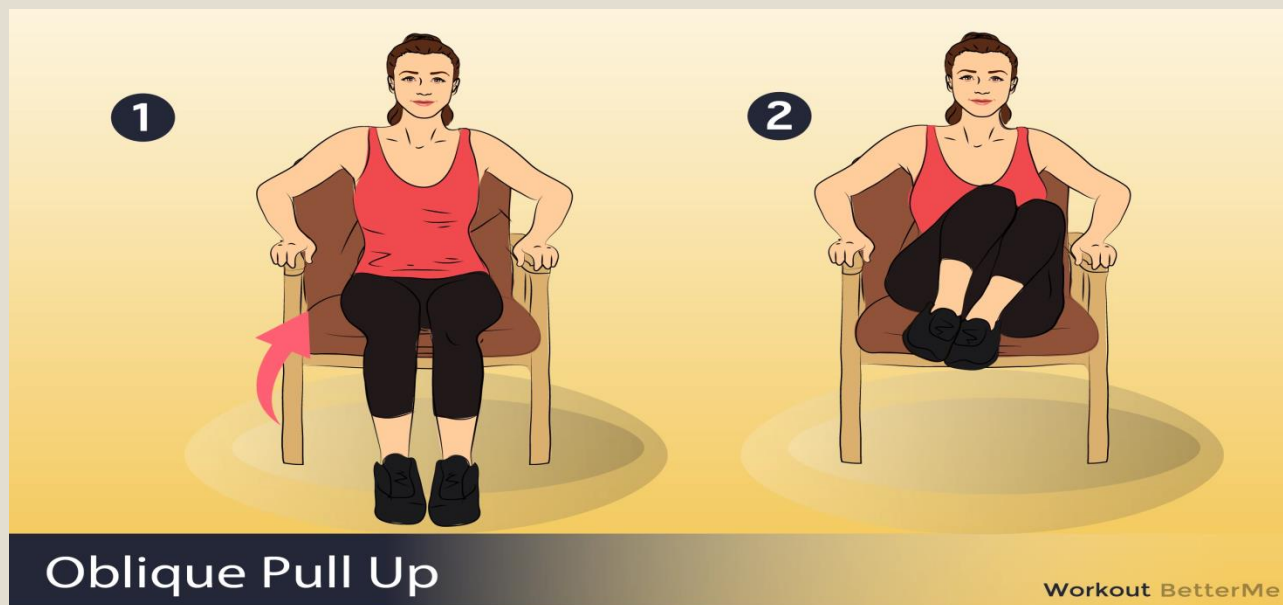
### Α) ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ (ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ)

\*Προσέχουμε το πηγούνι μας να μην ακουμπάει το σώμα μας, εστιάζω το βλέμμα μου σε ένα σημείο.



## 3.4) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

### B) ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ (ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ)



# 3.5) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

## Γ) ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ (ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ)



Ροκανίσματα με τα πόδια κάτω ή με τα γόνατα στον αέρα.



Πλευρικά ροκανίσματα.



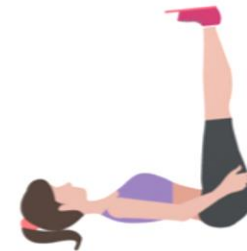
Ροκανίσματα με τράβηγμα των γονάτων προς το στήθος.



Ποδήλατο για τον ορθό και τους πλάγιους κοιλιακούς.



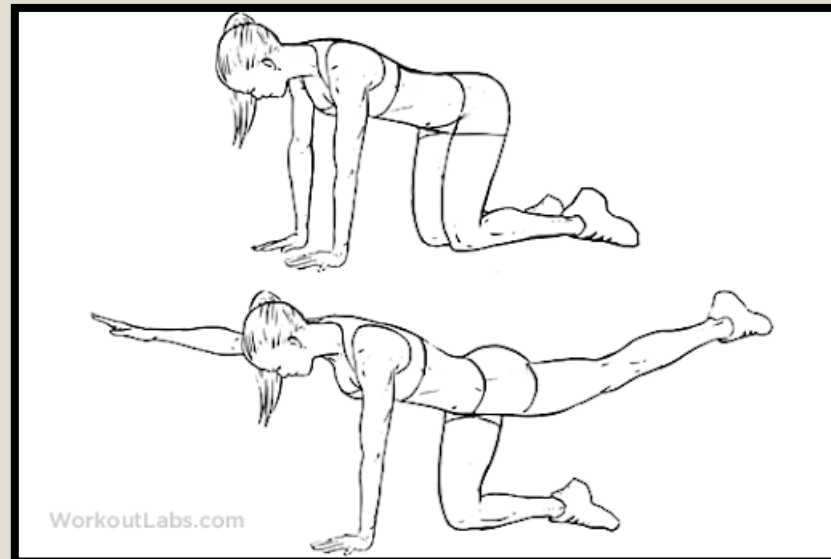
Ψαλιδάκια με τα πόδια για να δουλέψει το κάτω τμήμα των κοιλιακών σας.



Άρσεις ποδιών από ύπτια θέση κατακόρυφα και με την πλάτη στο έδαφος.

## 3.6) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

- Μείνετε σε αυτή την θέση για 20 δευτερόλεπτα και έπειτα αλλάξτε πλευρά.(στον αέρα το ΔΕ πόδι με το ΑΡ χέρι και το αντίστροφο)



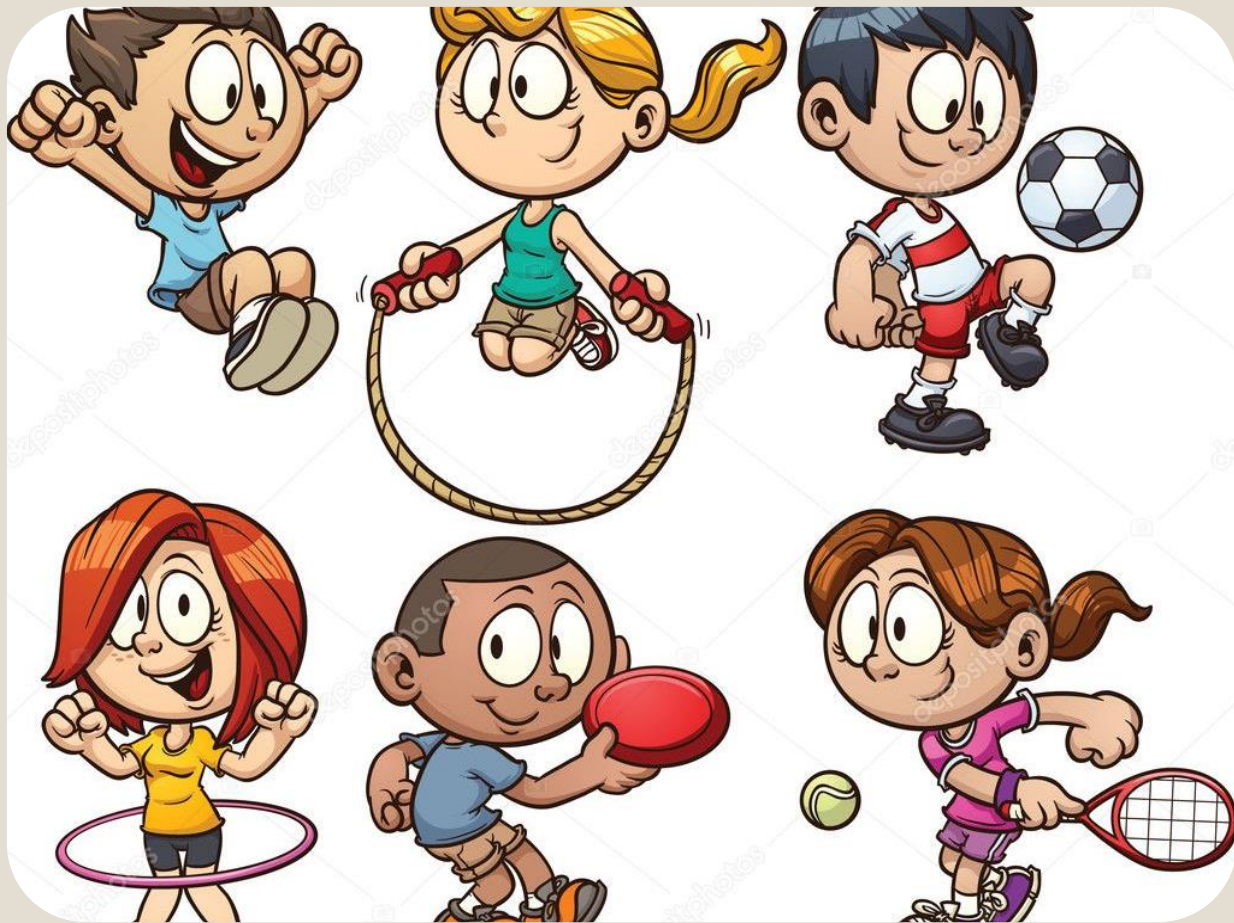


## 3.7) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ



# 4) Διατάσεις





**Παραμένουμε δραστήριοι!!!**

**Σας ευχαριστώ πολύ!**

**Η Φυσικοθεραπεύτρια Γεωργία Νικολοπούλου**