

Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της ισορροπίας

Οδηγίες:

- Εκτελέστε το συγκεκριμένο πρόγραμμα 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Ισοροπήστε στην κάθε θέση για 10-30 δευτερόλεπτα την κάθε φορά.
- Πραγματοποιείτε την κάθε άσκηση 3 φορές (διάλειμμα: 10-15 δευτερόλεπτα μεταξύ των επαναλήψεων της κάθε άσκησης, 30 δευτερόλεπτα μεταξύ των ασκήσεων).
- Αύξηση 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 για ασφάλεια σε περίπτωση απώλειας ισορροπίας).
 - ★ Στην τρίτη επανάληψη οι ασκήσεις πραγματοποιούνται με τα μάτια κλειστά.

Άσκηση 1

Στάση στα δύο πόδια



Άσκηση 2

Tandem στάση



Άσκηση 3

Ισορροπία στο ένα πόδι (λυγισμένο μπροστά)



Άσκηση 4

Ισορροπία στο ένα πόδι (λυγισμένο πίσω)



Άσκηση 5

Ισορροπία στο ένα πόδι (τεντωμένο μπροστά)



Άσκηση 6

Ισορροπία στο ένα πόδι (τεντωμένο πλάι)



Άσκηση 7

Ισορροπία στις μύτες



Άσκηση 8

Άρση από καρέκλα και στάση

