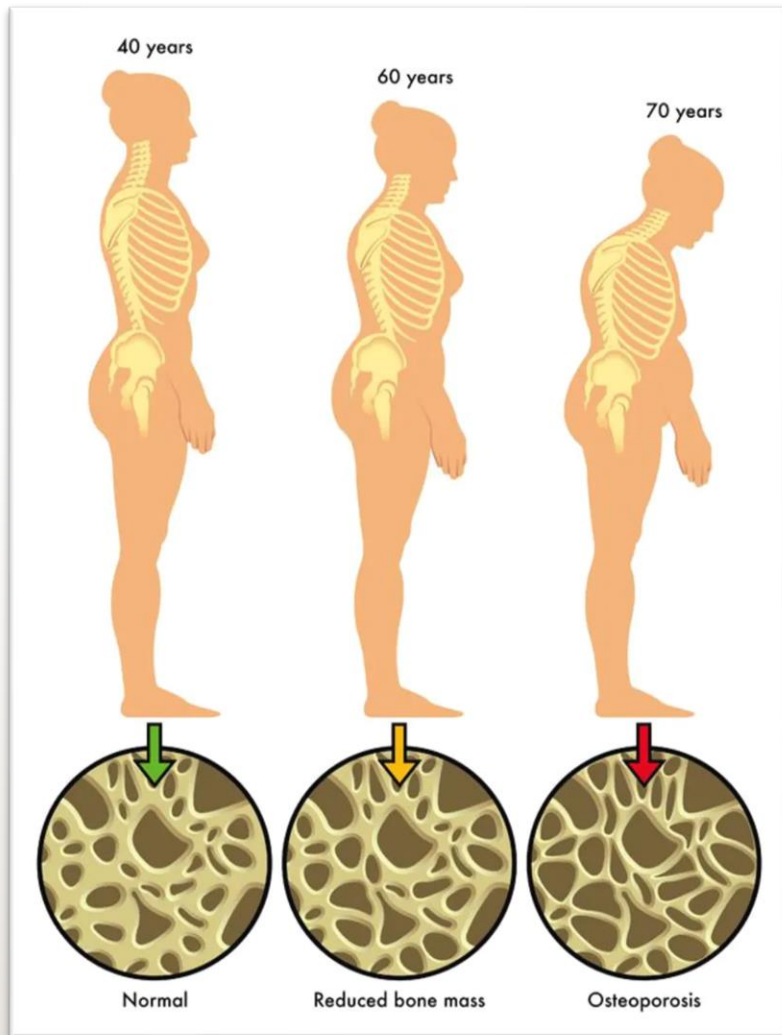


The logo for KinisiFit features the word "Kinisi" in white, outlined letters and "Fit" in gold, outlined letters. The "Fit" is set within a black circle. A black wavy line runs beneath the text, starting from the left and ending under the "Fit" circle.

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ
Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com

ΑΣΚΗΣΗ & ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ
ΓΥΜΝΑΖΩ τον σκελετό μου αποτελεσματικά!!



Με τον όρο «Οστεοπόρωση» χαρακτηρίζεται η Νόσος των Οστών, από χαμηλή οστική πυκνότητα καθώς και διαταραχές στην αρχιτεκτονική δομή των οστών έχοντας ως αποτέλεσμα να αυξάνεται η επικινδυνότητα για τυχόν κατάγματα και μικροτραυματισμούς.



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com



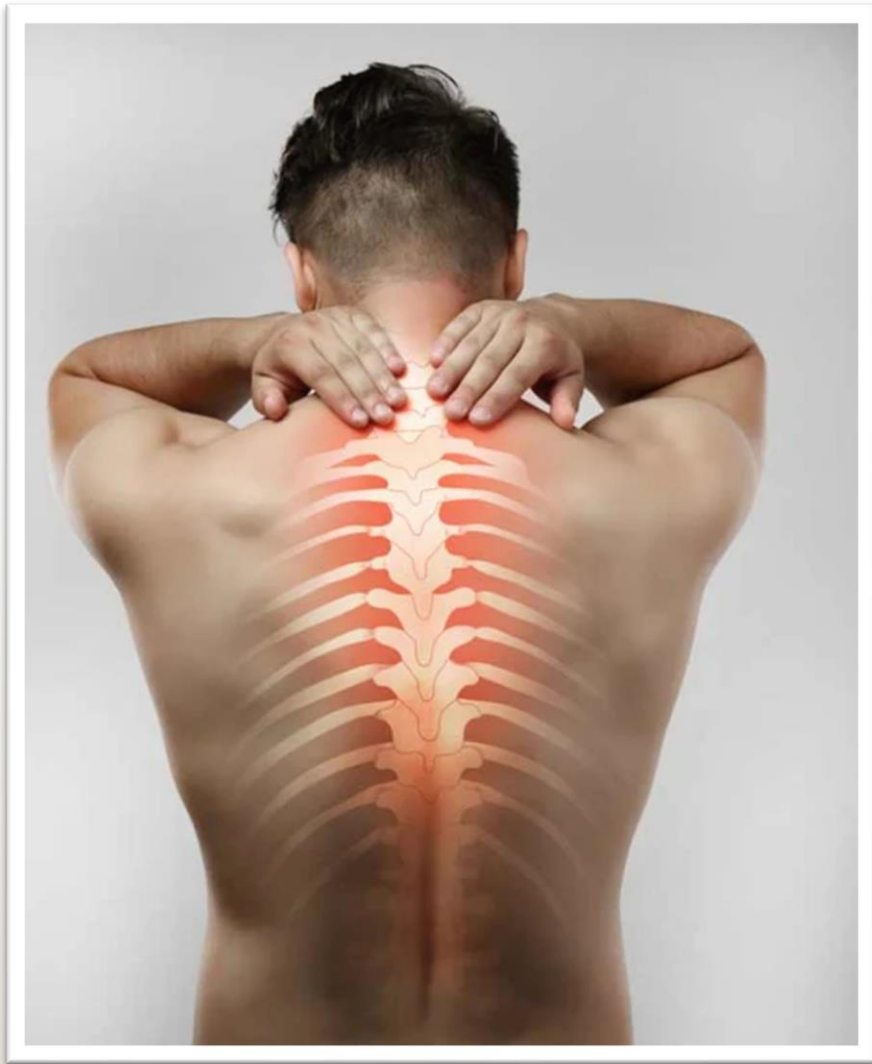
Τα συχνότερα οστεοπορωτικά κατάγματα εμφανίζονται, κυρίως:

- **Στα ισχία**
- **Στη σπονδυλική στήλη**
- **Στους καρπούς**

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com



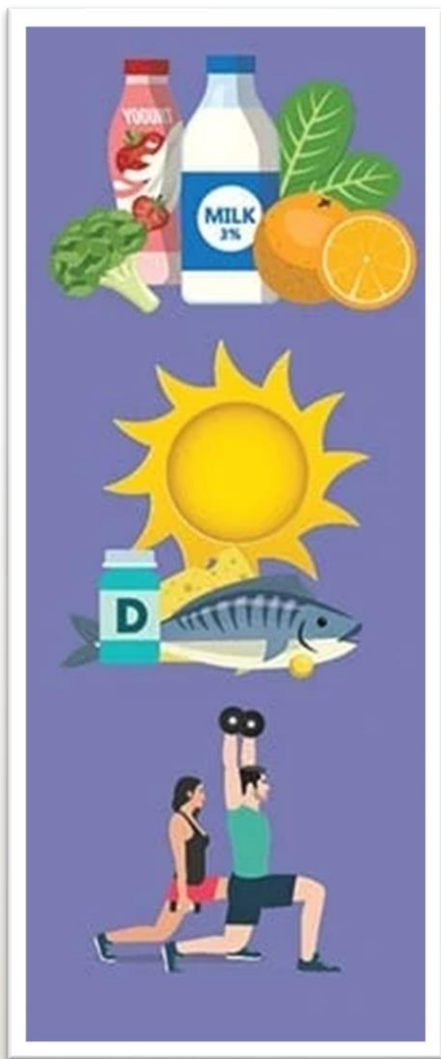
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- ✓ Εξειδικευμένη ιατρική παρέμβαση από Ορθοπαιδικό Ιατρό, ώστε να προσδιορίσει, αντίστοιχα, τις απαραίτητες κατευθύνσεις σχετικά με την κατάλληλη θεραπεία αλλά και την πρόληψη.
- ✓ Πιθανόν χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής για πιο άμεση επούλωση.
- ✓ Χειρουργική επιδιόρθωση
- ✓ Σωματική άσκηση

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com



Επιστημονικές μελέτες, έχουν αποδείξει ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την τακτική σωματική άσκηση, από έναν εξειδικευμένο Καθηγητή Φυσικής Αγωγής, βοηθά στη διατήρηση της Οστικής Πυκνότητας και κυρίως την αποφυγή της Οστικής Απώλειας.

Συγκεκριμένα, η σωματική άσκηση ενισχύει τα οστά και τους μύες και κυρίως βοηθάει στην πρόληψη πτώσεων και μετέπειτα τυχόν τραυματισμών.

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com



Η μορφή άσκησης και το πρόγραμμα, που καλείται να μελετήσει ο Καθηγητής Φυσικής Αγωγής θα πρέπει να είναι ειδικά προσαρμοσμένο στον αθλούμενο με Οστεοπόρωση, κατόπιν καθοδήγησης του Ορθοπαιδικού Ιατρού, ανάλογα με το ιατρικό ιστορικό του.

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com



Στο ασκησιολόγιο θα πρέπει να συμπεριληφθούν ασκήσεις:

- Συντονιστικές
- Πολυαρθρικές
- Ισοροπίας
- Ιδιοδεκτικότητας
- Νευρομυϊκής συναρμογής
- Ευλυγισίας
- Διατάσεις

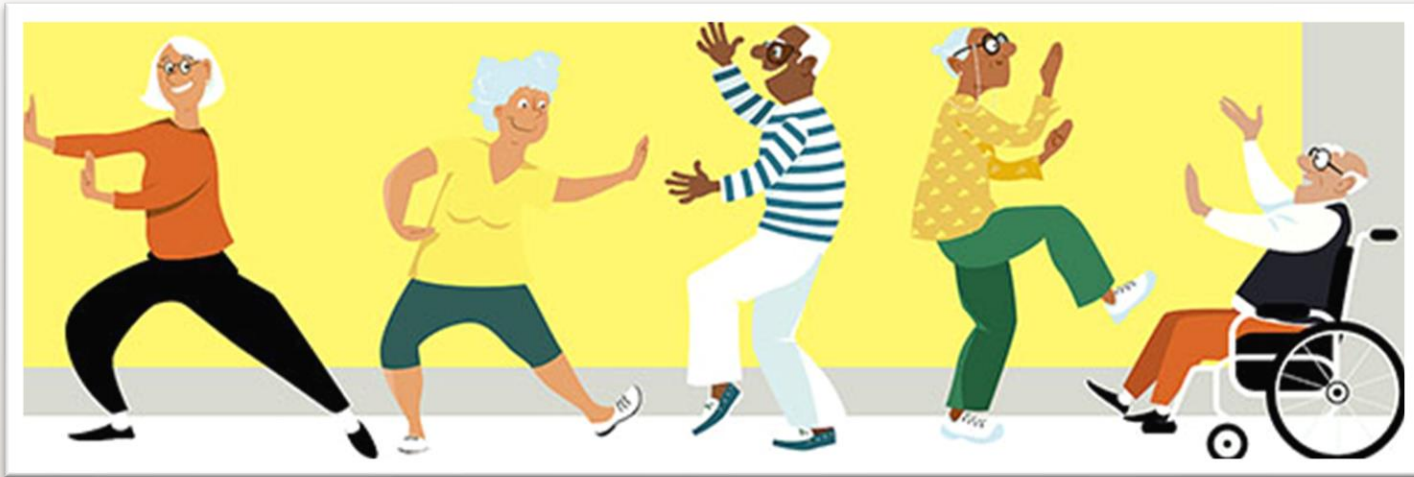
KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com

Στο ασκησιολόγιο θα πρέπει να συμπεριληφθούν:

- Αερόβιο πρόγραμμα 30', όπου βοηθούν το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, προσφέρουν ασπίδα προστασίας στην καρδιά και βελτιώνεται το κυκλοφορικό σύστημα.
- Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με ήπια βάρη ή λάστιχα για γρήγορες προσαρμογές που δυναμώνουν όλο το σώμα βελτιώνοντας την στάση του σώματος, μειώνοντας κατ' αυτόν τον τρόπο τον ρυθμό απώλειας οστικής μάζας.



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com

ΠΡΟΣΟΧΗ



- Λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη, το επίπεδο φυσικής κατάστασης, του αθλούμενου.
- Την μυϊκή του δύναμη.
- Την τεχνική με την οποία εκτελεί τις ασκήσεις και ακολουθεί τις αντίστοιχες οδηγίες για την ορθή στάση σώματος.
- Προσαρμογή στο εύρος της κίνησης του, στις ασκήσεις και αντίστοιχα στις στροφές του κορμού.
- Ιδιαίτερη έμφαση στην εκτέλεση διατακτικών ασκήσεων.

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ & ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ❖ Αερόβια ικανότητα, όπως, περπάτημα, χορός, τραμπολίνο, με συχνότητα 3-5 φορές την εβδομάδα, 20-30 λεπτά.
- ❖ Αναερόβια ικανότητα, όπως, ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με το βάρος του σώματος, με βαράκια, με λάστιχα, και άλλα όργανα κατάλληλα για να δώσουν ερέθισμα στο οστό να αυξήσει την πυκνότητα του με συχνότητα 2-3 φορές την εβδομάδα, 30-50 λεπτά.



KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κiv.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ & ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- ❖ Ασκήσεις ισορροπίας, συντονισμού και ιδιοδεκτικότητας, με συχνότητα 5-7 φορές την εβδομάδα, 5-10 λεπτά.
- ❖ Ασκήσεις λειτουργικής ικανότητας, συγκεκριμένα, προσομοίωση δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής του αθλούμενου, όπως για παράδειγμα, ο τρόπος με τον οποίο σηκώνει τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ, η στάση σώματος του όταν κοιμάται κτλ., για την βελτίωση της ποιότητας της ζωής του χτίζοντας ένα πιο δυνατό και υγιές σώμα.



KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com