

The logo for KinisiFit features the word "Kinisi" in white, outlined letters and "Fit" in gold, outlined letters. The "Fit" is enclosed within a black circle. A thick, black, wavy line runs horizontally across the bottom of the letters.

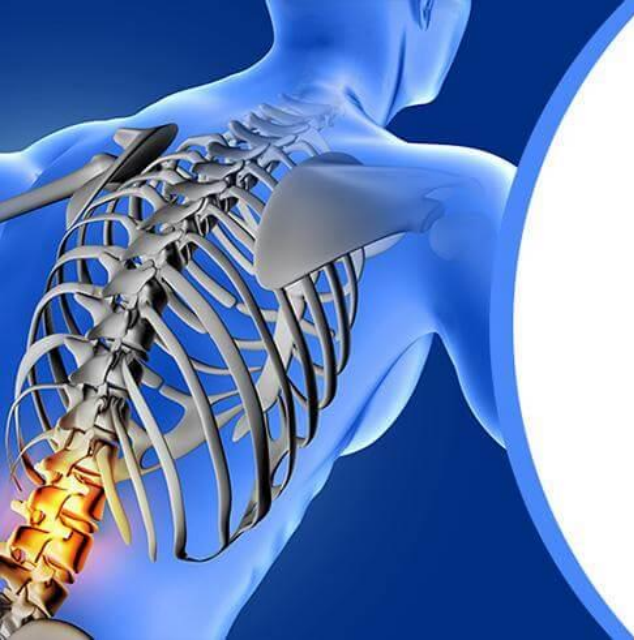
KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

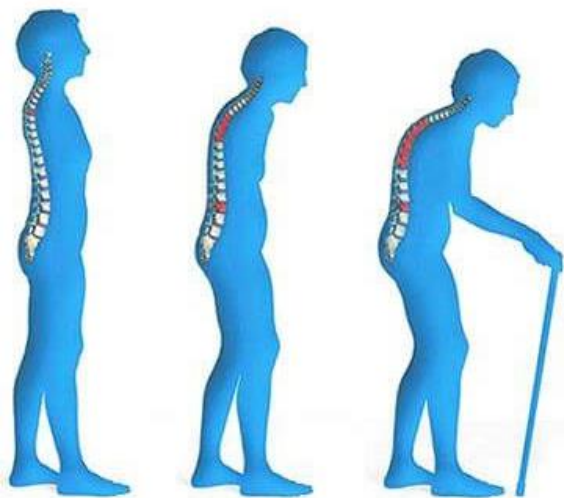
Νυμφών 67 & Φειδίου -16341 ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ - Τηλ.: 2130 456476 Κιν.: 6972 709330 - kinisifitgr@gmail.com

Οστεοπόρωση & Άσκηση

ΓΥΜΝΑΖΩ τον σκελετό μου αποτελεσματικά!!



**Με τον όρο «Οστεοπόρωση»
χαρακτηρίζεται ένα νόσημα κατά το
οποίο παρατηρείται προοδευτική
μείωση της οστικής πυκνότητας και
της ποιότητας των οστών.**



KinisiFit

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

Η οστεοπόρωση είναι πιο συχνή σε:

- Ηλικίες άνω των 50 ετών
- Γυναίκες
- Άτομα με χαμηλό δείκτη μάζας σώματος
- Άτομα με ορμονικές διαταραχές κατά την ανάπτυξη
- Άτομα που διάγουν καθιστική ζωή είτε λόγω επιλογής, είτε λόγω υπάρχουσας πάθησης



KinisiFit



ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΑΙΤΙΑ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

- ❖ Κληρονομικότητα
- ❖ Έλλειψη άσκησης
- ❖ Κακή διατροφή
- ❖ Κατανάλωση καφέ ή αλκοολούχων ποτών
- ❖ Έλλειψη ασβεστίου
- ❖ Κάπνισμα

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης **ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ**

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

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

☞ Σωματική άσκηση ☞ Διατροφή ☞ Φαρμακευτική αγωγή



KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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

ΠΩΣ ΔΡΑ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΝΟΣΟ

- Αύξηση της οστικής πυκνότητας
- Ενδυνάμωση των μυών που περιβάλλουν τις αρθρώσεις που συνήθως εμφανίζονται κατάγματα.
- Εκμάθηση σωστής τεχνικής σε καθημερινές κινήσεις
- Μείωση κινδύνου πτώσεων
- Βελτίωση ισορροπίας



KinisiFit

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

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ ΜΟΡΦΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής συμβουλευθείτε έναν ειδικό Ορθοπεδικό. Πιθανόν να χρειαστεί να κάνετε εξετάσεις.
- Επιλέξτε ένα είδος γυμναστικής που σας ευχαριστεί περισσότερο.
- Το πρόγραμμα γυμναστικής πρέπει να είναι ειδικά προσαρμοσμένο για την διατήρηση της οστικής πυκνότητας στην ενήλικη ζωή.
- Να τηρείτε την συχνότητα άσκησης, τουλάχιστον, 3 φορές την εβδομάδα.



ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



1. Ασκήσεις ενδυνάμωσης, ειδικά για το άνω μέρος της πλάτης
2. Αεροβικές ασκήσεις με βάρακια
3. Ασκήσεις για ευλυγισία
4. Ασκήσεις για σταθερότητα και ισορροπία

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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



ΤΑ ΕΙΔΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

- **Ασκήσεις αυξημένης έντασης (άλματα, τρέξιμο, τζόκινγκ)**
- **Ασκήσεις στις οποίες σκύβετε προς τα εμπρός και στρίβετε τη μέση σας (η επίκουψη όπου αγγίζετε τα δάκτυλα των ποδιών σας, τα «καθίσματα»)**
- **Απότομα λυγίσματα και στροφές της μέσης (γκολφ, τένις, μπόουλινγκ)**
- **Κάμψη της μέσης και στροφές σπονδυλικής στήλης**
- **Απότομες και γρήγορες κινήσεις**

KinisiFit

ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΣΑΣ

- **Γυμναστή, Πτυχιούχο Καθηγητή Φυσικής Αγωγής**
- **Να γνωρίζει καλά την ανατομία του ανθρώπινου σώματος, κινησιολογία, φυσιολογία και εργοφυσιολογία**
- **Να έχει εμπειρία σε ενήλικα άτομα με οστεοπόρωση**
- **Να έχει εκπαίδευση και γνώσεις πρώτων βοηθειών και καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης**

The logo for KinisiFit features the word "Kinisi" in a white, outlined font and "Fit" in a solid gold font, both set against a black circular background. A black wavy line runs horizontally beneath the text.

KinisiFit

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





Η γυμναστική είναι
αναγκαία για το σώμα
μας.... όπως είναι
αναγκαίο το νερό για
την ζωή μας...

«Η δύναμη βρίσκεται στα χέρια εκείνου που πασχίζει να την αποκτήσει...»

Τζον Μπάροουζ

KinisiFit

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