

KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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

Από την καρδιά



έως τα οστά



Πως η άσκηση επηρεάζει τα οστά



- ❑ **Βελτιώνει την αιμάτωση και την οξυγόνωση των ιστών.**
- ❑ **Αυξάνει την απορρόφηση του ασβεστίου και της βιταμίνης D.**
- ❑ **Ρυθμίζει τις ορμόνες που σχετίζονται με την υγεία των οστών.**
- ❑ **Ενισχύει τη μυϊκή δύναμη και την ισορροπία, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων.**



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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

Σχέση καρδιοαναπνευστικής ικανότητας



& οστεοπόρωσης

- ❑ **Μεγαλύτερη οστική πυκνότητα.**
- ❑ **Μικρότερο κίνδυνο καταγμάτων.**
- ❑ **Καλύτερη ισορροπία και μυϊκή απόδοση.**



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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



Οι βιολογικοί μηχανισμοί

- Η κίνηση διεγείρει την παραγωγή οστεοβλαστών και μειώνει τη δράση των οστεοκλαστών όπου αποδομούν το οστό.
- Αυξάνει την παραγωγή αναβολικών ορμονών, όπως η αυξητική ορμόνη.
- Μειώνει τους δείκτες χρόνιας φλεγμονής, που σχετίζονται με απώλεια οστικής μάζας.





Πρακτικά οφέλη για τον ασθενή με οστεοπόρωση

- ❑ **Επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου.**
- ❑ **Μείωση πόνου και δυσκαμψίας.**
- ❑ **Αύξηση κινητικότητας και ανεξαρτησίας.**
- ❑ **Λιγότερα κατάγματα, άρα και λιγότερες ιατρικές επιπλοκές.**



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



Προετοιμασία πριν την αερόβια άσκηση

Πριν ξεκινήσει κάποιος την άσκηση, είναι σημαντικό να προσέξει τρεις βασικούς άξονες:

1. **Ενδυμασία & εξοπλισμός**
2. **Οδηγίες ασφαλείας**
3. **Εξατομίκευση ανάλογα με το ιατρικό ιστορικό και**
4. **Καθοδήγηση από Καθηγητή Φυσικής Αγωγής**



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

Ενδυμασία & Εξοπλισμός

- ✓ Αθλητικά παπούτσια με αντικραδασμική προστασία για αποφυγή τραυματισμών και πτώσεων.
- ✓ Άνετα, διαπνέοντα ρούχα που επιτρέπουν την ελευθερία κινήσεων.
- ✓ Νερό για ενυδάτωση, ιδιαίτερα σε άσκηση μεγάλης διάρκειας ή σε υψηλές θερμοκρασίες.
- ✓ Στρωματάκι ή λάστιχα αντιστάσεων για ορθοσωμία και ήπια ενδυνάμωση.
- ✓ Καπέλο ή αντηλιακή προστασία σε υπαίθριες δραστηριότητες.



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



Οδηγίες Ασφαλείας

- ✓ Σταδιακή ένταση: ξεκινάμε με χαμηλή έως μέτρια ένταση και προχωράμε προοδευτικά.
- ✓ Αποφυγή έντονων κραδασμών (π.χ. άλματα) σε προχωρημένη οστεοπόρωση.
- ✓ Προθέρμανση & αποθεραπεία 5–10 λεπτών για την αποφυγή τραυματισμών.
- ✓ Συνεχής παρακολούθηση του σώματος: σταματάμε αν παρουσιαστεί πόνος ή ζάλη.



Σημασία Ιατρικού Ιστορικού



- ✓ Προϋπάρχοντα καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα.
- ✓ Ορθοπεδικά θέματα όπως παλιές κακώσεις, χειρουργεία ή αρθρίτιδα.
- ✓ Παράγοντες κινδύνου για πτώσεις.



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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

Ο ρόλος του Καθηγητή Φυσικής Αγωγής



- ✓ Εκτιμά το ιατρικό ιστορικό και τη φυσική κατάσταση.
- ✓ Επιλέγει την κατάλληλη μορφή άσκησης.
- ✓ Καθοδηγεί στη σωστή τεχνική.
- ✓ Παρέχει κίνητρο και υποστήριξη.



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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



Μορφές Αερόβιας Άσκησης

για άτομα με οστεοπόρωση

- Περπάτημα: 30–40 λεπτά, 5 φορές/εβδομάδα.
- Γρήγορο βάδισμα: ανεβάζει καρδιακούς παλμούς, προσφέρει καλύτερη φόρτιση.
- Χορός: χαρίζει μηχανικά ερεθίσματα, βελτιώνει ισορροπία και διάθεση.
- Αεροβική χαμηλής έντασης: με κινήσεις χωρίς άλματα.
- Ποδηλασία σε στατικό ποδήλατο: καλή επιλογή για όσους φοβούνται τις πτώσεις.
- Κολύμπι & υδρογυμναστική: εξαιρετική καρδιοαναπνευστική άσκηση, χαμηλή φόρτιση στα οστά.
- Ανάβαση σκάλας ή Stepper: λειτουργική ενίσχυση κάτω άκρων και λεκάνης.
- Ορθοσωμία με ήπιες αντιστάσεις: με λάστιχα ή μικρά βάρη, βελτιώνει στάση, ισορροπία και μειώνει τον κίνδυνο κύφωσης.



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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



Αερόβια άσκηση...

το κλειδί για την υγεία των οστών

- ❖ Βελτιώνει την οστική πυκνότητα.
- ❖ Μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων.
- ❖ Δυναμώνει τους μύες.
- ❖ Χαρίζει ποιότητα ζωής.



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

Κάθε βήμα... κάθε κίνηση... κάθε χορευτικό βήμα...

ή άσκηση ορθοσωμίας... είναι επένδυση σε γερά

οστά & καλύτερη ζωή



KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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