



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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



Ασκήσεις για όλους!!

**Είδη άσκησης
που προτείνονται
για πρόληψη
οστεοπενίας,
οστεοπόρωσης ή
με εγκατεστημένη
οστεοπόρωση**



KinisiFit

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

Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης που
δρουν κατευθείαν στο κόκκαλο και
μειώνουν το ρυθμό εξέλιξης της
οστεοπόρωσης:

- ✓ *Ήπια βαράκια*
- ✓ *Μηχανήματα με βάρη*
- ✓ *Λάστιχα για αντιστάσεις με ασφαλή τρόπο*



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



KinisiFit

Αερόβιες ασκήσεις με ήπια βάρη:

- *Βάδισμα*
- *Χορός*
- *Ανέβασμα της σκάλας*
- *Διαδρόμος, step και γενικά μηχανήματα γυμναστικής που βοηθούν στην εκγύμναση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.*



KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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

Ασκήσεις σταθερότητας, ισορροπίας & ιδιοδεκτικότητας:

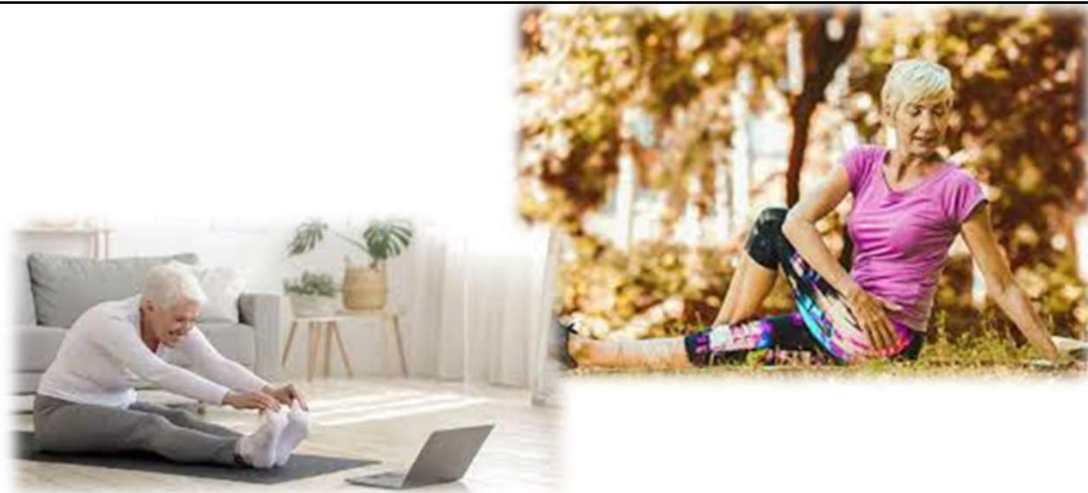
- *Στέκεστε στο ένα πόδι, εναλλάξ*



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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

Ασκήσεις ευλυγισίας:



- *Ασκήσεις διατάσεων οι οποίες πρέπει να γίνονται όταν έχουν ζεσταθεί οι μύες κι ακόμα καλύτερα στο τέλος της γυμναστικής.*



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

Όταν έχετε οστεοπόρωση θα πρέπει να αποφεύγετε:

- Έντονες κινήσεις όπως πηδήματα, τρέξιμο και τζόκινγκ.
- Ασκήσεις διατάσεων, όπου υπάρχει στροφή του κορμού ή ασκήσεις επίκυψης όπου σκύβετε ή διπλώνετε τη σπονδυλική στήλη ή τη μέση σας.
- Αθλήματα όπως το τέννις, το γκόλφ, αλλά και κάποιες στάσεις στη γιόγκα



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



Περίνεο και Άσκηση για την γυναίκα

Στην γυναίκα το περίνεο παίζει καθοριστικό ρόλο στην εκτέλεση λειτουργιών του γεννητικού, ουροποιητικού και πεπτικού συστήματος:

- ☐ *Εξασφαλίζει σταθερότητα στην οσφυϊκή περιοχή και σεξουαλική υγεία*
- ☐ *Υποστηρίζει την μήτρα, την ουρήθρα, την ουροδόχο κύστη και το έντερο*
- ☐ *Συμβάλλει στην εγκράτεια ούρων, αερίων και κοπράνων*



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



Περίνεο και Άσκηση για τον άνδρα

Στους άνδρες τα όργανα που υποστηρίζονται είναι η ουροδόχος κύστη και το έντερο.

Στόχος είναι η αποτροπή της ακράτειας ούρων, κοπράνων ή αερίων.



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

Δυσλειτουργίες που μπορεί να προκύψουν στο περίνεο όταν οι μύες είναι χαλαροί ή σφικτοί:

- ❖ Απώλειες ούρων και αερίων κατά το γέλιο, τον βήχα και γενικά όταν ασκείται έντονη πίεση.
- ❖ Συχνουρία
- ❖ Πόνος και στυτικά προβλήματα
- ❖ Δυσκοιλιότητα



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

Πρόληψη με ασκήσεις για άνδρες και γυναίκες:

Πρέπει να εκτελούνται και από τα 2 φύλα, είτε έχουν εμφανιστεί συμπτώματα είτε για πρόληψη.

Οι λεγόμενες ασκήσεις Kegel (πυελικού εδάφους), όπου ο Καθηγητής Φυσικής αγωγής θα σας προτείνει τις κατάλληλες.



KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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



Πως εντοπίζω τους πυελικούς μύες που πρέπει να γυμνάσω:

Το 1/3 των ανδρών και γυναικών που κάνουν ασκήσεις Kegel στην πραγματικότητα γυμνάζουν τους κοιλιακούς μύες, τα οπίσθια και το εσωτερικό των γλουτών αντί των πυελικών μυών.

Για να εντοπίσετε του πυελικούς μύες σας, προσπαθήστε να σταματήσετε την ροή της ούρησης.

Εάν έχετε βρει τους σωστούς μύες, θα νιώσετε την σύσπαση περισσότερο στο πίσω μέρος της πυέλου παρά στο μπροστινό.



Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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



Πως κάνω σωστά τις ασκήσεις Kegel:

- *Επιλέξτε την τοποθεσία σας*
- *Αρχίστε με το να ξαπλώσετε στην πλάτη σας και να πιέζετε μέχρι να νιώσετε την σύσπαση στους μύες σας*
- *Όταν νιώσετε πως αντιλαμβάνεστε πλήρως τους πυελικούς μύες σας, δοκιμάστε το ενώ κάθεστε ή ακόμα και όρθιοι*
- *Σφίξτε και ελευθερώστε τους πυελικούς μύες σας από 3 έως 5 δευτερόλεπτα*
- *Χαλαρώστε για 3 με 5 δευτερόλεπτα*
- *Επαναλάβετε 10 φορές*



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

Πότε είναι αισθητά τα αποτελέσματα:

- Εάν κάνετε σωστά τις ασκήσεις σας καθημερινά, θα δείτε λιγότερη συχνή απώλεια ούρων, μέσα σε μερικές εβδομάδες ή μήνες.
- Για αποτελέσματα που διαρκούν, κάντε τις ασκήσεις Kegel μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας.
- Για πιο γρήγορα αποτελέσματα, προμηθευτείτε το Super Kegel όργανο εκγύμνασης των πυελικών μυών. Χρησιμοποιείστε το, συνδυαστικά με τις απλές ασκήσεις.
- Χρησιμοποιήστε όργανα γυμναστικής, όπως το ring pilates, μικρή μπάλα εκγύμνασης ή και το μαξιλάρι του «Συλλόγου Πεταλούδα»...



KinisiFit

Εκπαίδευση Βελτίωσης Φυσικής Κατάστασης ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

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