

**Μιχαλακοπούλου Μαρία**  
**Φυσικοθεραπεύτρια**

## Senior Guidelines For Physical Activity

<b>Aerobic Exercise</b> (walking, jogging, dancing, biking, swimming, etc.)	Older adults need moderate-intensity aerobic physical activity for a minimum of 30 minutes five days each week or vigorous intensity aerobic activity for a minimum of 20 minutes three days a week. (Moderate intensity is when you feel "warm and slightly out of breath," and vigorous is when you feel "out of breath and sweaty.")
<b>Resistance Exercise</b> (weight lifting, calisthenics)	Older adults will benefit from performing activities that maintain or increase muscular strength and endurance for a minimum of two days each week. It is recommended that eight to 10 exercises be performed on two or more nonconsecutive days per week using the major muscle groups.
<b>Flexibility Exercise</b>	To maintain the flexibility necessary for regular physical activity and daily life, older adults should perform activities that maintain or increase flexibility at least two days each week for at least 10 minutes each day.
<b>Balance Exercise</b>	To reduce risk of injury from falls, older adults with substantial risk of falls (for example, with frequent falls or mobility problems) should perform exercises that maintain or improve balance.

**Mitchel et al (2012)** Sarcopenia, Dynapenia, and the Impact of Advancing Age on Human Skeletal Muscle Size and Strength; a Quantitative Review, *Front Physiology*, 3:260

## **ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ**

- Προλαμβάνονται οι πτώσεις μέσω της εκπαίδευσης της ισορροπίας
- Βελτιώνονται η στάση του σώματος και η σταθερότητα
- Αυξάνεται η ελαστικότητα και το εύρος κίνησης
- Ενδυναμώνονται τα οστά και μειώνεται ο κίνδυνος καταγμάτων
- Βελτιώνεται η μυική δύναμη και η αντοχή
- Επιτυγχάνεται μια υγιής, ανεξάρτητη και λειτουργική ζωή

## **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ**

Ορίζονται τα 30 λεπτά ως ελάχιστος χρόνος ήπιας φυσικής δραστηριότητας σχεδόν καθημερινά, τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα.

Για πιο έντονη φυσική δραστηριότητα, όπως το τρέξιμο ή το τζόγκινγκ, ορίζονται τα 20 λεπτά ως ελάχιστος χρόνος και μόνο 3 φορές την εβδομάδα.

## **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ**

2-3 φορές την εβδομάδα (κενό 48 ωρών από προπόνηση σε προπόνηση)

6-8 είδη ασκήσεων

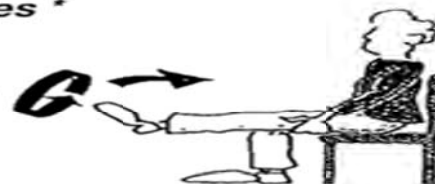
8-12 επαναλήψεις ανά άσκηση

2 σετ αρχικά

1. Hip to the side \*



2. Foot Circles \*



3. Lift leg backwards \*



4. Shoulder blade exercises \*\*



5. Arm curl \*\*



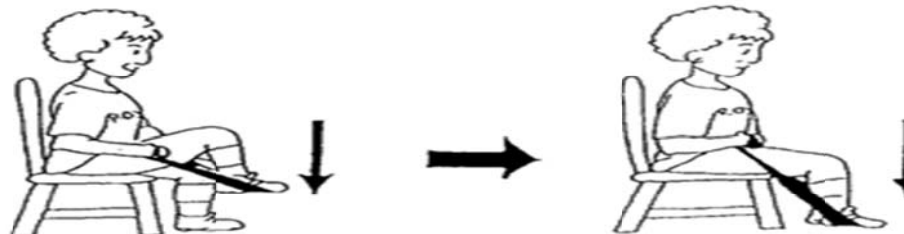
6. Knees in and out \*\*



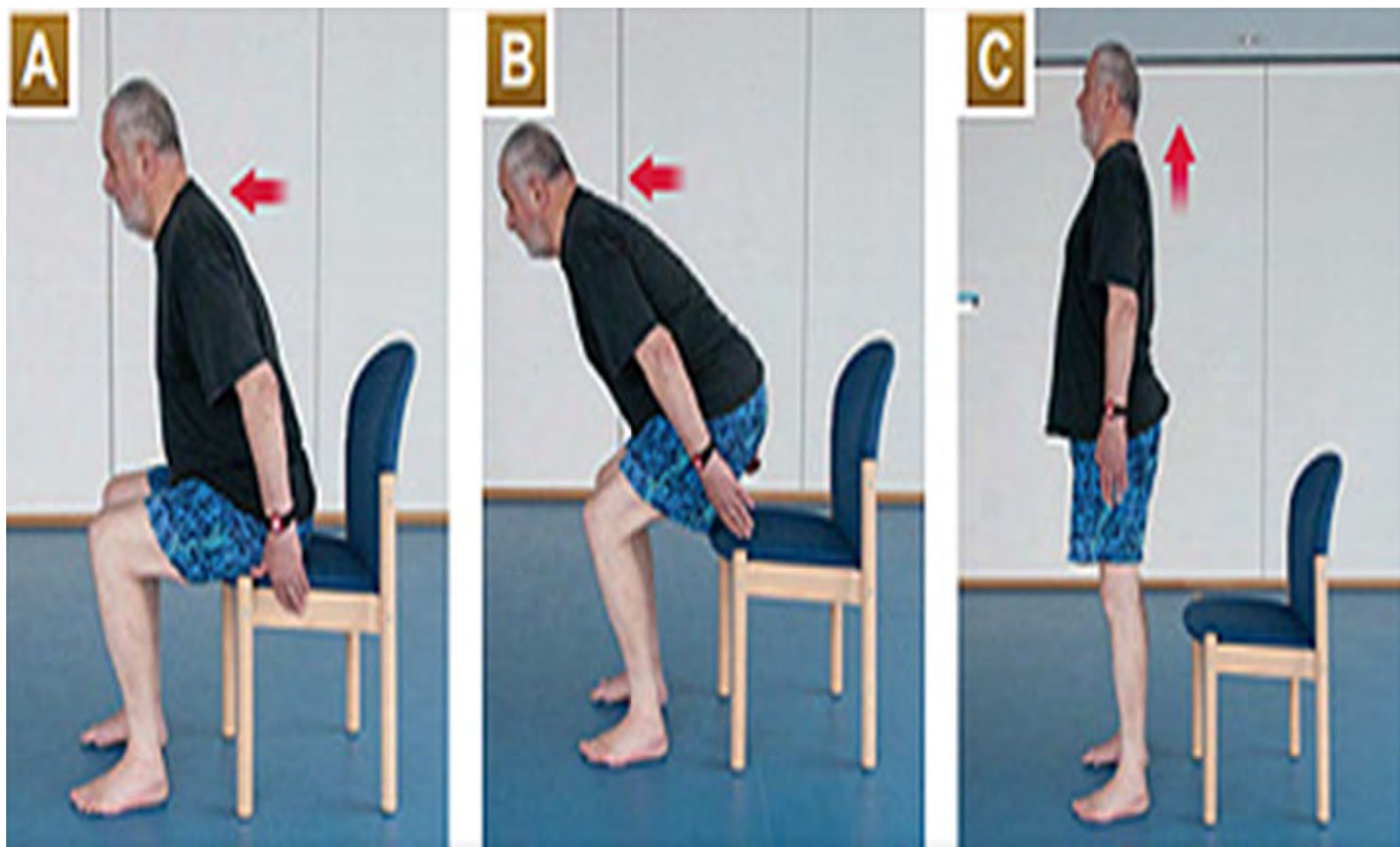
7. Ankle Pumps \*\*



8. Hip extension \*\*



Thank you to Stay on Your Feet\* and Roybal - Boston University\*\* for allowing us to use your diagrams





**Σας ευχαριστώ πολύ!**