

Φυλλάδιο #2

# Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης για αρχάριους σε καθιστή θέση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



# Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης για αρχάριους σε καθιστή θέση

## Οδηγίες πριν την έναρξη των ασκήσεων

Επιλέξτε μια σταθερή καρέκλα.

Σε καθιστή θέση, διατηρήστε ίσια την πλάτη/κορμό. Κατά προτίμηση μην ακουμπάτε στην πλάτη της καρέκλας.

**Προσοχή:** Εάν έχετε χρόνια ενόχληση στη μέση σας, μπορείτε να στηρίξετε την πλάτη σας στην καρέκλα.

Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης.

## Θυμηθείτε

Να έχετε το **οξύμετρο** μαζί σας στη διάρκεια των ασκήσεων

**Πριν την έναρξη** των ασκήσεων

Ελέγξτε τον κορεσμό στην ηρεμία. Επιθυμητό είναι ο κορεσμός σας να είναι **μεγαλύτερος από 92%** πριν ξεκινήσετε την άσκηση.

**Εάν ο κορεσμός σας μειωθεί κάτω από 89%** στη διάρκεια της άσκησης, κάντε ένα **διάλειμμα** έως ότου ο κορεσμός επανέλθει στα αρχικά σας επίπεδα.

Εάν νιώθετε μεγάλη δύσπνοια ή εξάντληση, παρακαλούμε να διακόψετε την άσκηση για σήμερα.

# Κάμψη αγκώνων με ελαφριά αλτηράκια

(βαράκια, 0,5 ή 1 κιλού ή εναλλακτικά μπουκαλάκια νερού)

Αρχική θέση



Χέρια δίπλα στον κορμό. Αγκώνες κολλημένοι στα πλευρά. Παλάμες προς τα εμπρός. Ξεκινήστε με μία **εισπνοή**.

Βήμα 1



**Με εκπνοή**, λυγίστε τα χέρια στους αγκώνες (μέχρι οι παλάμες να φθάσουν στο ύψος των ώμων). Διατηρήστε τους αγκώνες κοντά στα πλευρά.

Βήμα 2



Επαναφέρετε τα χέρια στην αρχική θέση.

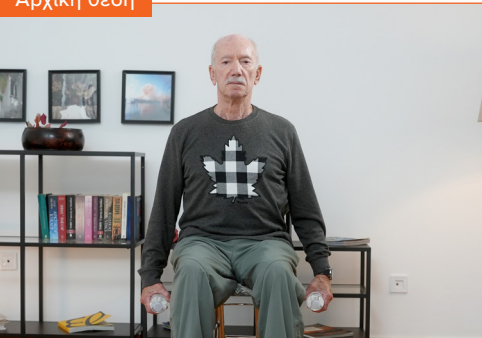
Εκτελέστε  
**8–10**  
επαναλήψεις

Διάλειμμα  
τουλάχιστον  
**30"**

# Προτάσεις χεριών με ελαφριά αλτηράκια

(βαράκια, 0,5 ή 1 κιλού ή εναλλακτικά μπουκαλάκια νερού)

Αρχική θέση



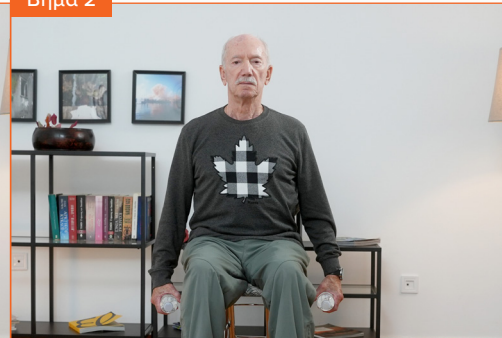
Χέρια δίπλα στον κορμό. Παλάμες στραμμένες προς το σώμα. Ξεκινήστε με μία **εισπνοή**.

Βήμα 1



**Με εκπνοή**, προτείνεται τα χέρια (ανεβάστε τα χέρια μπροστά) στο ύψος των ώμων.

Βήμα 2



Επαναφέρετε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε  
**8**  
επαναλήψεις

Διάλειμμα  
τουλάχιστον  
**30"**

# Εκτάσεις χεριών με ελαφριά αλτηράκια

(βαράκια, 0,5 ή 1 κιλού ή εναλλακτικά μπουκαλάκια νερού)

**Προσοχή** εάν έχετε ενόχληση στους ώμους εκτελέστε την άσκηση χωρίς βαράκια.

Αρχική θέση



Τα χέρια είναι δίπλα στον κορμό. Οι παλάμες είναι στραμμένες προς το σώμα. Ξεκινήστε με **εισπνοή**.

Βήμα 1



Με **εκπνοή**, ανοίξτε τα χέρια στο πλάι μέχρι το ύψος των ώμων. Οι αγκώνες να είναι ελαφρώς λυγισμένοι.

Βήμα 2



Επαναφέρετε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε  
**8**  
επαναλήψεις

Διάλειμμα  
τουλάχιστον  
**60"**

# Διάλειμμα #1



Ελέγξτε τον κορεσμό σας. Όταν ο κορεσμός σας επανέλθει στα επίπεδα ηρεμίας (δηλαδή εκεί που ήταν πριν ξεκινήσετε την άσκηση), μπορείτε να συνεχίσετε με τις επόμενες ασκήσεις.

# Εκτάσεις γόνατος

(Τεντώστε το πόδι)

Αρχική θέση



Καθιστή θέση με τα γόνατα σε γωνία 90°. Τα πέλματα πατούν στο έδαφος. Ξεκινήστε με **εισπνοή**.

Βήμα 1



**Στην εκπνοή**, εκτείνετε (τεντώστε μπροστά) το ένα σας πόδι, εκτελώντας ταυτόχρονα κάμψη στην ποδοκνημική (δηλαδή τα δάχτυλα των ποδιών να κοιτάνε προς τα επάνω).

Βήμα 2



Επαναφέρετε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε

8

επανάληψεις  
στο ίδιο πόδι

Διάλειμμα

30"

και επανάληψη  
της άσκησης  
με το άλλο πόδι

## Διάλειμμα #2



Ελέγξτε τον κορεσμό σας. Όταν ο κορεσμός σας επανέλθει στα επίπεδα ηρεμίας (δηλαδή εκεί που ήταν πριν ξεκινήσετε την άσκηση), μπορείτε να συνεχίσετε με τις επόμενες ασκήσεις.

# Κάμψεις ισχίου

(Άρση Γόνατος)

Αρχική θέση



Καθιστή θέση με τα γόνατα σε γωνία 90°. Πέλματα πατούν στο έδαφος.

Βήμα 1



Ξεκινήστε με **εισπνοή**. Στην **εκπνοή**, σηκώστε το ένα γόνατο.

Βήμα 2



Επαναφέρετε το γόνατο στην αρχική θέση.

Εκτελέστε

8

επαναλήψεις  
στο ίδιο πόδι

Διάλειμμα

30"

και επανάληψη  
της άσκησης  
με το άλλο πόδι

# Συγχαρητήρια για την προσπάθειά σας!!!

Εάν δεν έχετε δύσπνοια κι έχετε συζητήσει με τον ιατρό σας ότι το επιτρέπει η φυσική σας κατάσταση, μπορείτε να συνεχίσετε στις επόμενες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης σε καθιστή θέση, αφού κάνετε διάλειμμα τουλάχιστον 3–4 λεπτών.

Για περισσότερες λεπτομέρειες στην εκτέλεση των ασκήσεων, μπορείτε να παρακολουθήσετε το video στην ιστοσελίδα μας [www.ipf-askisi-anasa-zoi.gr](http://www.ipf-askisi-anasa-zoi.gr)

Η Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, ο κύριος επιστημονικός φορέας των Ελλήνων πνευμονολόγων, στηρίζει σταθερά κάθε προσπάθεια για την εκπαίδευση ιατρών, ασθενών και κοινού σχετικά με γνωστές ή σπάνιες αναπνευστικές παθήσεις. Με τις παρεμβάσεις της βοηθά στην ενημέρωση και συνειδητοποίηση των ασθενών και του κοινού γύρω από τις πνευμονολογικές παθήσεις, τη σε βάθος κατάρτιση των μελών της και την ευχερέστερη άσκηση της πνευμονολογίας τόσο σε κρατικές δομές όσο και ιδιωτικά. Στο πλαίσιο αυτών των προσπαθειών, πριν από επτά χρόνια, χρηματοδότησε για ένα χρόνο, μια δοκιμαστική παρέμβαση για πνευμονική αποκατάσταση σε ασθενείς με διάμεσες πνευμονοπάθειες. Η προσπάθεια έφερε καρπούς, η πνευμονική αποκατάσταση είναι πια, στην Ελλάδα, σε έμπειρα χέρια, μια καλά δοκιμασμένη, ασφαλής και πολύ αποτελεσματική μέθοδος για διατήρηση ή βελτίωση της φυσικής κατάστασης σ' αυτούς τους ασθενείς και η εμπειρία που αποκτήθηκε έκτοτε κατά την εφαρμογή της οδήγησε και στη δημιουργία αυτών των βίντεο με τα συνοδευτικά φυλλάδια.

Η δημιουργία των βίντεο και των συνοδευτικών φυλλαδίων πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της Ελληνικής Πνευμονολογικής Εταιρείας (Πρόεδρος: Στέλιος Λουκίδης, Καθηγητής Πνευμονολογίας ΕΚΠΑ, Υπεύθυνοι Ομάδας Εργασίας των Διάχυτων Διαμέσων Πνευμονοπαθειών 2020-2023: Κατερίνα Μαρκοπούλου, Διευθύντρια ΕΣΥ, Νοσ. Παπανικολάου, Θεσσαλονίκη, Αργύρης Τζουβελέκης, Αναπληρωτής Καθηγητής Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Πατρών, με συντονιστή της Ομάδας τον κ. Τζανάκη, Καθηγητή Πνευμονολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης) με την υποστήριξη της Εταιρείας Boehringer Ingelheim.

Σχεδιασμός και υλοποίηση προγράμματος άσκησης: Κωνσταντίνα Δίπλα, Ανδρέας Ζαφειρίδης, Εργοφυσιολόγοι, Καθηγητές ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ.  
Συνεργάτες: Στέλλα Κρητικού, Ph.D.c Ιωάννης Γκαλγκουράνας, M.Sc..

Θερμές ευχαριστίες στην κα Ελένη Σταμούλη και τον κ. Δημήτρη Ασβεστά, που πάσχουν από πνευμονική ίνωση και εκτέλεσαν με εξαιρετική ικανότητα (θαυμαστές επιδόσεις) το πρόγραμμα μπροστά στην κάμερα.

Μια πρωτοβουλία της Ελληνικής  
Πνευμονολογικής Εταιρείας



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Με την ευγενική χορηγία της  
φαρμακευτικής εταιρείας



Boehringer  
Ingelheim