



**ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ Β.  
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**  
Ορθοπαιδικός Χειρουργός

## Ασκήσεις ισορροπίας – ιδιοδεκτικότητας

**Επικοινωνία**

Ιατρείο  
+30 2310 238331

Κινητό  
+30 6981 408350

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου  
apapavasiliou@aol.com

## Ασκήσεις ισορροπίας – ιδιοδεκτικότητας

Συνήθως οι ασκήσεις ισορροπίας εκτελούνται 10-15 λεπτά την ημέρα χωρίς να αναπαράγουν συμπτώματα ή πόνο. Γενικά πρέπει να διαλέξετε ασκήσεις οι οποίες θα σας κάνουν να νιώθετε εκτός ισορροπίας γιατί μόνο έτσι βελτιώνεστε. Πάντα να έχετε εξασφαλίσει την ασφάλεια στηριζόμενοι σε ένα τοίχο, πάγκο κτλ.

### Βασικές ασκήσεις ισορροπίας

#### **Άσκηση 1.**

Ισορροπία στο ένα πόδι (εικόνα 1) . Κρατάμε την ισορροπία μας για 20 δευτερόλεπτα. Αφού το πετύχουμε προσπαθούμε το ίδιο με κλειστά μάτια. Η άσκηση προοδεύει με το να πατάμε σε ένα μαξιλάρι την ώρα της εκτέλεσης. Έπειτα κλείνουμε τα μάτια μας και προσπαθούμε να κρατήσουμε την ισορροπία μας 20 δευτερόλεπτα.



#### **Άσκηση 2**

Περιστροφές με μπάλα (εικόνα 2) . Στεκόμαστε στο ένα πόδι και περιστρέφουμε μια μπάλα γύρω από την μέση μας. Όταν η άσκηση είναι εύκολη τότε την εκτελούμε με τα μάτια κλειστά.



#### **Άσκηση 3**

Περιστροφές με μπάλα γύρω από τον μηρό. Στεκόμαστε στο ένα πόδι και περιστρέφουμε μια μπάλα γύρω από τον μηρό μας. Όταν η άσκηση είναι εύκολη τότε την εκτελούμε με τα μάτια κλειστά.



**Άσκηση 4.** Πάσες. Στεκόμαστε στο ένα πόδι και ρίχνουμε την μπάλα στον τοίχο ή σε έναν συναθλητή μας προσπαθώντας να διατηρήσουμε την ισορροπία μας.



#### **Άσκηση 5.**

Πάσες στο πλάι. Στεκόμαστε στο ένα πόδι και ρίχνουμε προς το πλάι την μπάλα στον τοίχο ή σε έναν συναθλητή μας προσπαθώντας να διατηρήσουμε την ισορροπία μας.



### **Προχωρημένες ασκήσεις ισορροπίας**

#### **Άσκήσεις σε δίσκο ισορροπίας**

#### **Άσκηση 6**

Στεκόμαστε πάνω στο δίσκο ισορροπίας με τα δυο μας πόδια και προσπαθούμε το στεφάνι του δίσκου να μην ακουμπήσει στο πάτωμα. Όταν εξοικειωθείτε με αυτό τότε εκτελείτε κύκλους χωρίς να ακουμπά το στεφάνι στο πάτωμα με την φόρα των δεικτών του ρολογιού και αντίθετα. Έπειτα εκτελείτε ακριβώς τις ίδιες ασκήσεις με κλειστά μάτια. Το τελευταίο στάδιο είναι να εκτελέσετε όλες τις παραπάνω ασκήσεις στηριζόμενοι στο ένα πόδι.



## Άσκηση 7

Μικρά πηδηματάκια με το ένα πόδι. Φτιάχνετε ένα αστέρι στο πάτωμα χρησιμοποιώντας μια ταινία όπως φαίνεται στην εικόνα. Έπειτα ξεκινώντας από το κέντρο του αστεριού κάνουμε πηδηματάκια μέχρι την άκρη και πίσω. Επαναλαμβάνουμε σε κυκλική τροχιά. Ένας άλλος τρόπος είναι να έχουμε το ένα πόδι στο κέντρο και το άλλο στην άκρη έτσι πηδάμε με το ένα και προσγειωνόμαστε με το άλλο.

