

# EXERCISE CARDS

## Index

1.Lower Limbs

2 Strength and Balance

3.Walking

# Χρήσιμες Συμβουλές

- Μην ασκείστε αν αισθάνεστε αδιαθεσία, ίλιγγο, ζάλη, ή έχετε ασυνήθιστο πόνο
- Σταματήστε τη γυμναστική αν αισθανθείτε ζάλη, δύσπνοια ή νιώσετε αυξημένο ή διαφορετικό πόνο
- Σταματήστε την άσκηση αν δεν αισθάνεστε ασφάλεια
- Στηρίξτε το χέρι σας, π.χ. στον πάγκο της κουζίνας, μέχρι να λάβετε άλλες οδηγίες

# Handy Hints

- Do not exercise if you feel unwell, dizzy, light headed, or have an unusual pain
- Stop exercising if you feel dizzy, short of breath or experience an increased or different pain.
- Stop the exercise if you do not feel safe
- Use hand support, eg kitchen bench, until advised otherwise

# Χρήσιμες Συμβουλές

- Αυξάνετε σιγά-σιγά και προοδευτικά την ένταση των ασκήσεων:
  - Μειώνοντας τη στήριξη του χεριού ... χρησιμοποιείτε το νεροχύτη ή τον πάγκο της κουζίνας, το πίσω μέρος μιας βαριάς καρέκλας, ένα τραπέζι ή κατάλληλο κάγκελο/χειρολαβή για στήριξη
  - Μετακινώντας τα πόδια σας πιο κοντά μεταξύ τους
  - Αυξάνοντας τον αριθμό των επαναλήψεων
  - Αυξάνοντας τη διάρκεια της γυμναστικής
  - Χρησιμοποιώντας ελαφρά βάρη

Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards .

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

# Handy Hints

- Progress exercises in small steps by:
  - Reducing hand support ... use the kitchen sink or bench, the back of a heavy chair, a table or a suitable rail for support
  - Move your feet closer together
  - Increasing the number of repetitions
  - Increasing the time you exercise
  - Using light weights

Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards .

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

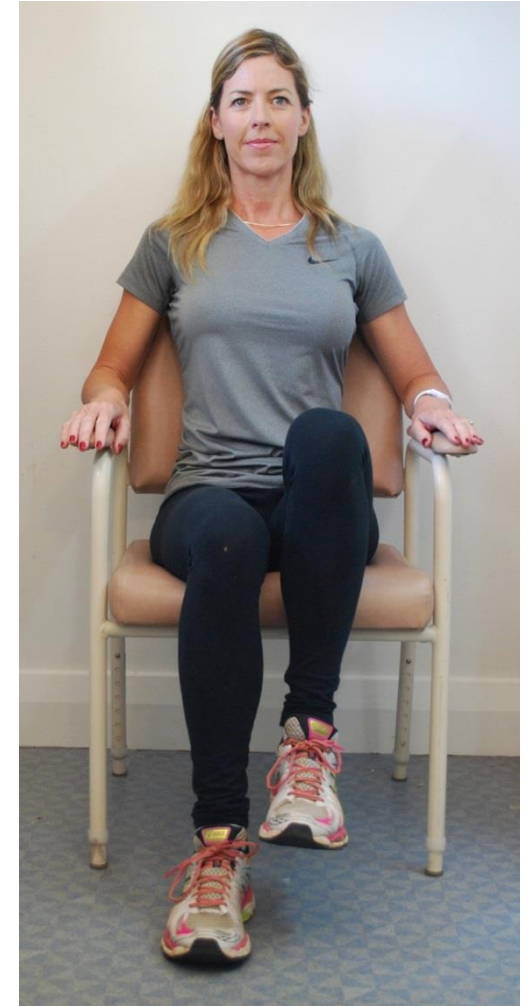
# Χρήσιμες Συμβουλές

- Ενσωματώστε τις ασκήσεις στις καθημερινές σας δραστηριότητες
  - Κάνοντας ασκήσεις ισορροπίας ενώ περιμένετε να βράσει το νερό ή πλένετε τα πιάτα στο νεροχύτη της κουζίνας
  - Με το να κάθεστε και να σηκώνεστε από την καρέκλα αρκετές φορές αντί για μία μόνο φορά
  - Ανεβοκατεβαίνοντας τις σκάλες δύο φορές αντί για μία
  - Κάνοντας ασκήσεις μπροστά στην τηλεόραση

# Handy Hints

- Integrate exercises into daily activities
  - Doing balance exercises while waiting for the kettle to boil or washing up at the kitchen sink
  - Get in and out of chair a number of times instead of just once
  - Walk the stairs twice instead of once
  - Exercise in front of the TV

- Σηκώστε το γόνατό σας προς το στήθος σας



- Lift your knee towards your chest



## Card 2 Greek Sitting, Hip abduction

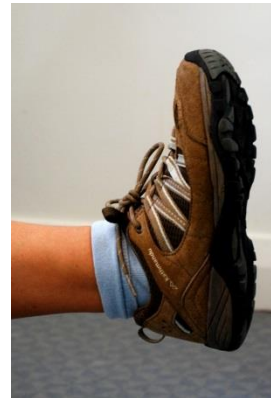
- Σηκώστε το πόδι σας προς το πλάι της καρέκλας

- Lift your leg out to the side of the chair



Card 3 Greek  
Sitting, knee straightening

- Ισιώστε το γόνατο σας

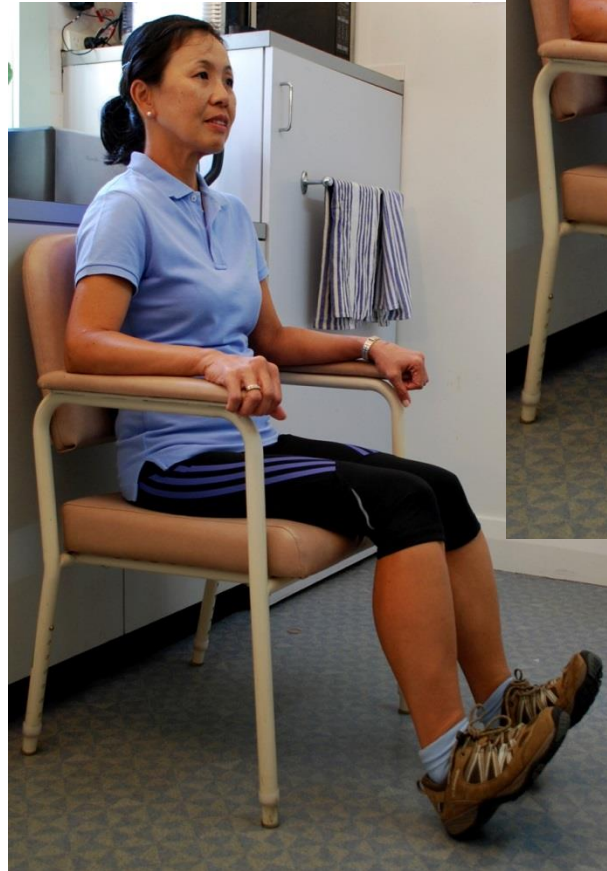


- Straighten your knee

## Card 4 Greek Sitting, Feet rocking

- Σηκώστε τις φτέρνες σας
- Σηκώστε τα δάχτυλα του ποδιού σας

- Lift your heels
- Lift your toes





## Card 5 Greek Sit to Stands

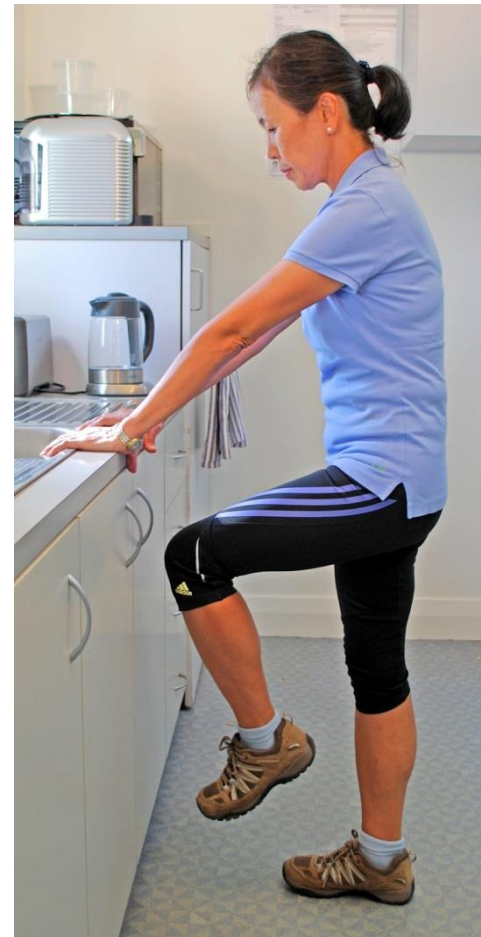
- Σηκωθείτε  
όρθια
- Έπειτα καθίστε

- Stand up
- Then sit down



- Βαδίστε (μαρς)  
έπι τόπου
- Λυγίστε τα  
γόνατά σας

- March on the spot
- Bend your knees



- Σηκώστε το πόδι σας προς τα πλάγια



- Lift your leg sideways

- Ισιώστε το γόνατο σας
- Σηκώστε το πόδι σας προς τα πίσω



- Straighten your knee
- Lift your leg backwards



## Card 9 Greek Knee bends

- Σταθείτε ακίνητος
- Λυγίστε τα γόνατά σας

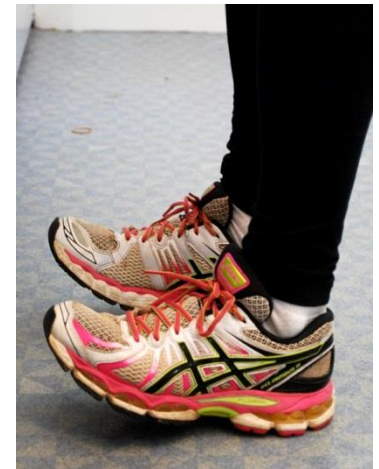
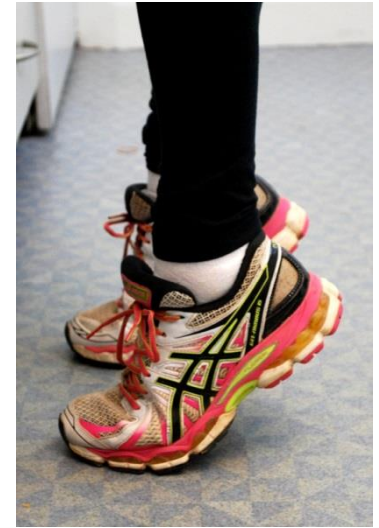
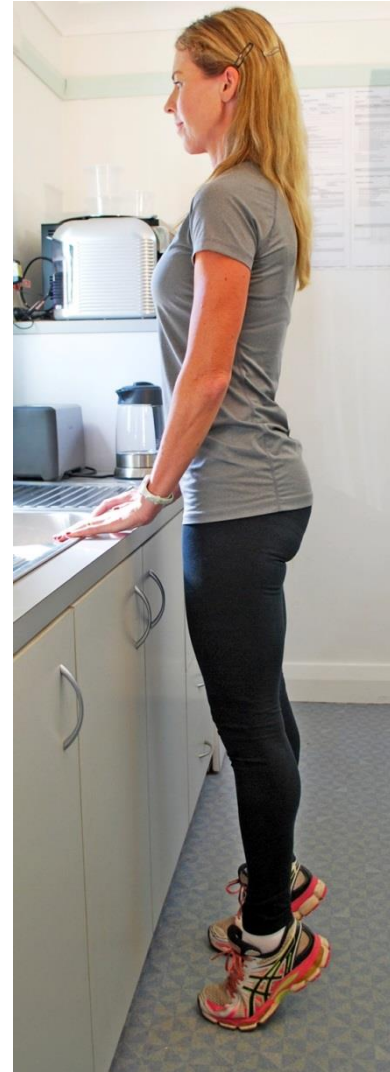


- Stand still
- Bend your knees



- Κρατήστε τη χειρολαβή
- Σηκώστε τις φτέρνες σας
- Σηκώστε τα δάχτυλα του ποδιού σας

- Hold the rail
- Lift your heels
- Lift your toes



- Λυγίστε το γόνατο σας

- Bend your knee



- Πόδια χώρια
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας

- Feet apart
- Stand still
- Keep your balance





## Card 13 Greek

Feet apart steady standing

Turning head and shoulders

- Πόδια χώρια
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας
- Στρίψτε αριστερά
- Στρίψτε δεξιά

- Feet apart
- Stand still
- Keep your balance
- Turn to the right
- Turn to the left



Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards .

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

- Πόδια χώρια
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας
- Σηκώσετε τα χέρια σας μπροστά
- Σηκώσετε τα χέρια σας στα πλάγια

- Feet apart
- Stand still
- Keep your balance
- Lift your arms forwards
- Lift your arms sideways.



- Πόδια μαζί
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας

- Feet together
- Stand still
- Keep your balance





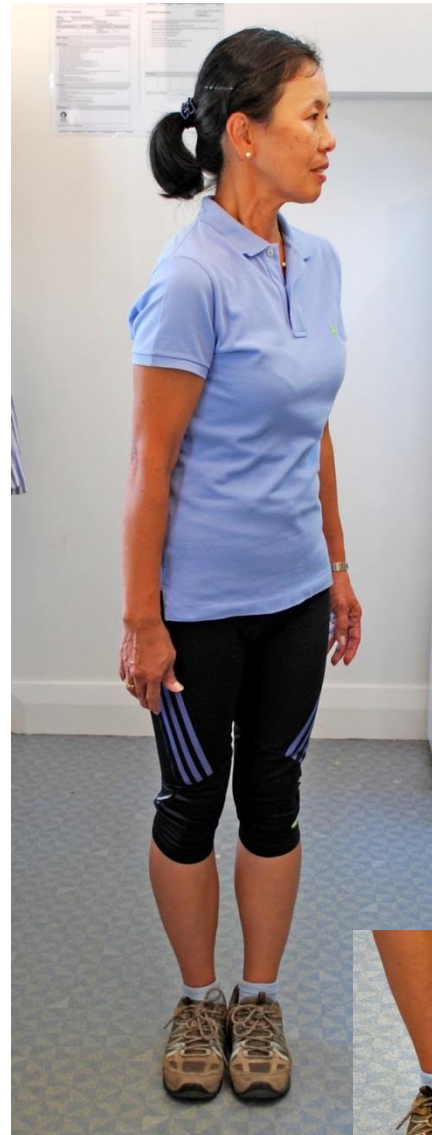
## Card 16 Greek

Feet together steady standing

Moving head and shoulders

- Πόδια μαζί
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας
- Στρίψτε αριστερά
- Στρίψτε δεξιά

- Feet together
- Stand still
- Keep your balance
- Turn to the right
- Turn to the left



## Card 17 Greek

Feet together steady standing

Moving arms

- Πόδια μαζί
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας
- Σηκώσετε τα χέρια σας μπροστά
- Σηκώσετε τα χέρια σας στα πλάγια

- Feet together
- Stand still
- Keep your balance
- Lift your arms forwards
- Lift your arms sideways.





Card 18 Greek  
Feet step standing  
steady standing

- Κάντε ένα βήμα
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας

- Take a step
- Stand still
- Keep your balance



## Card 19 Greek

Feet step standing steady standing

Turning head and shoulders

- Κάντε ένα βήμα
  - Σταθείτε ακίνητος
  - Κρατήστε την ισορροπία σας
  - Στρίψτε αριστερά
  - Στρίψτε δεξιά
- Take a step
  - Stand still
  - Keep your balance
  - Turn to the right
  - Turn to the left



## Card 21 Greek

Feet step standing steady standing  
Moving arms

- Κάντε ένα βήμα
- Σταθείτε ακίνητος
- Κρατήστε την ισορροπία σας
- Σηκώσετε τα χέρια σας μπροστά
- Σηκώσετε τα χέρια σας στα πλάγια



- Feet together
- Stand still
- Keep your balance
- Lift your arms forwards
- Lift your arms sideways.



## Card 21 Greek

### Feet tandem steady standing

- Βάλτε τη φτέρνα του ενός ποδιού μπροστά από τα δάχτυλα του άλλου
  - Σταθείτε ακίνητος
  - Κρατήστε την ισορροπία σας
- 
- Place heel in front of toes
  - Stand still
  - Keep your balance



## Card 22 Greek Single leg stand

- Σταθείτε στο ένα πόδι
- Κρατήστε την ισορροπία σας

- Stand on one leg
- Keep your balance



- Πόδια χώρια
- Σταθείτε ακίνητος
- Τεντώστε τα χέρια προς τα εμπρός

- Feet apart
- Stand Still
- Reach forwards



- Πόδια χώρια
- Σταθείτε ακίνητος
- Τεντώστε τα χέρια προς τα πλάγια



- Feet apart
- Stand Still
- Reach sideways



- Πόδια μαζί
- Σταθείτε ακίνητος
- Τεντώστε τα χέρια προς τα εμπρός

- Feet Together
- Stand Still
- Reach forwards

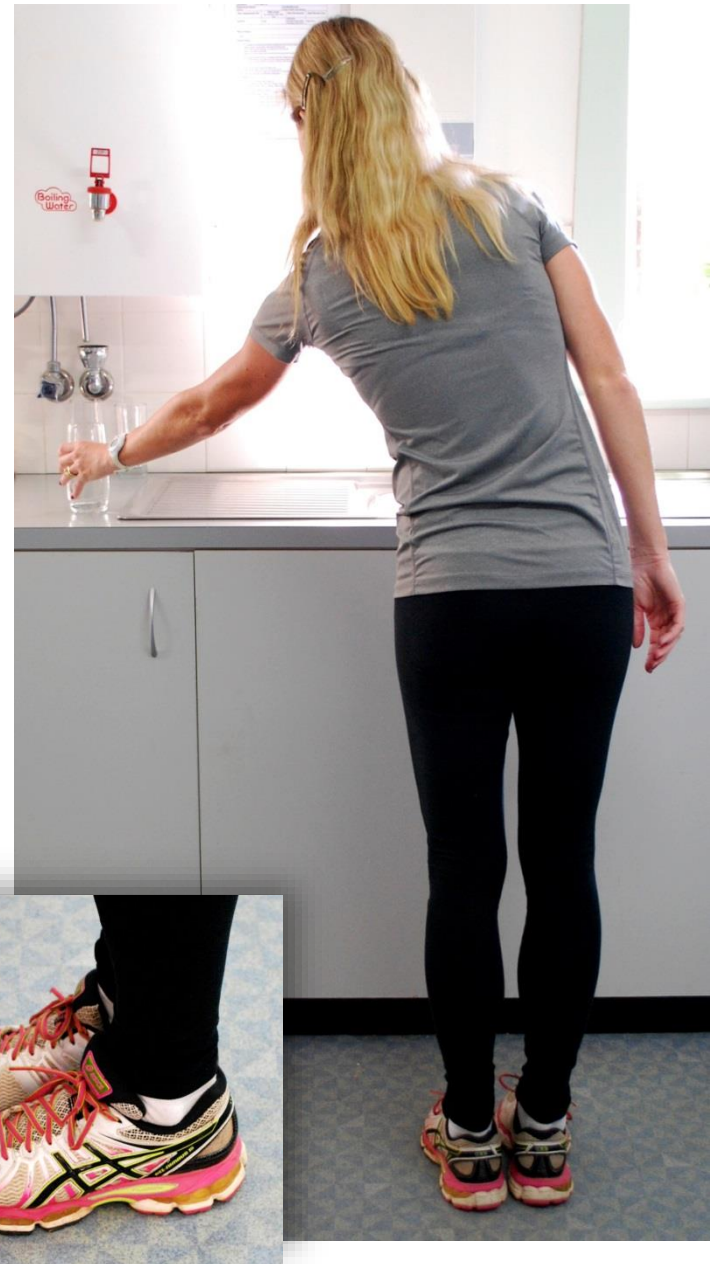




## Card 26 Greek Feet together, Reaching sideways

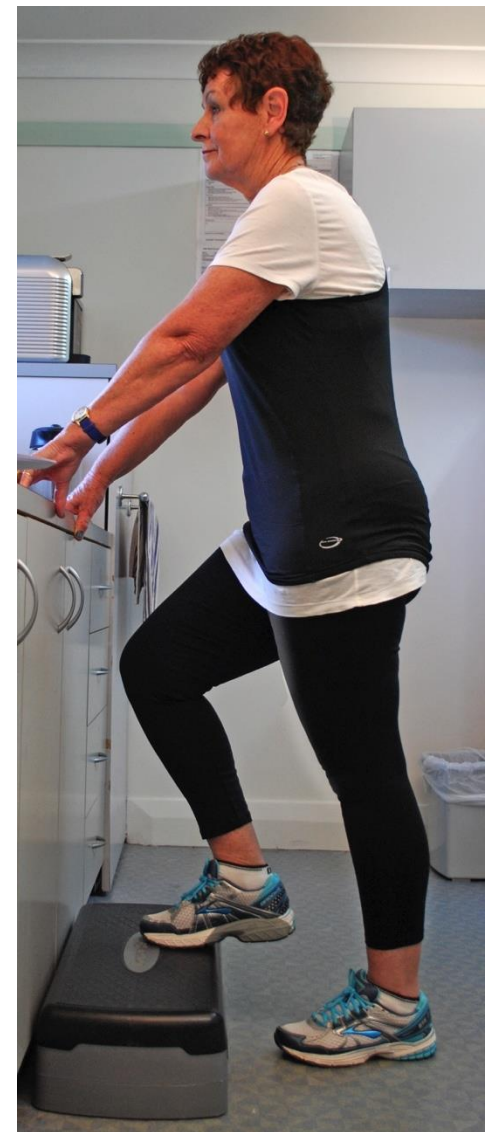
- Πόδια μαζί
- Σταθείτε ακίνητος
- Τεντώστε τα χέρια προς τα πλάγια

- Feet Together
- Stand Still
- Reach sideways



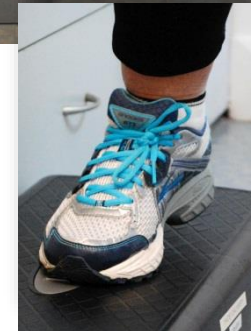
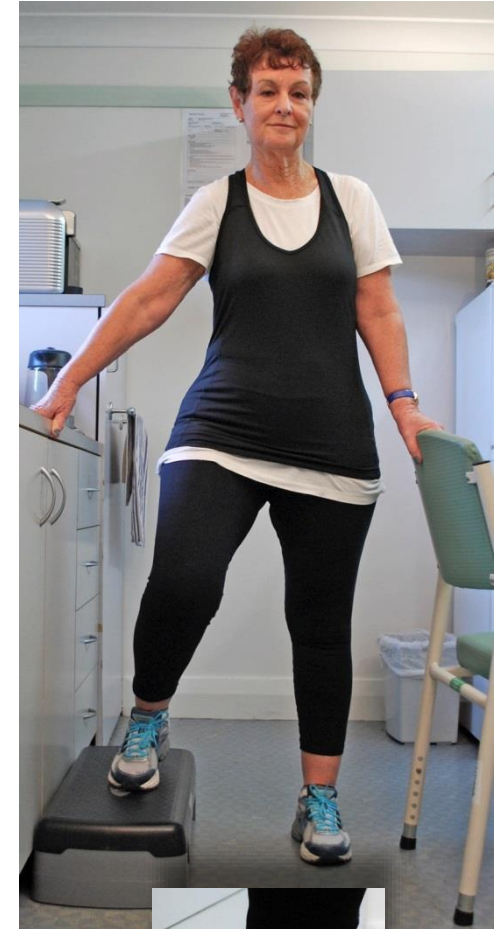
- Γυρίστε προς το σκαλί
- Χτυπήστε ελαφρά το σκαλί με το δάχτυλο του ποδιού σας

- Face the step
- Tap your toe on the step



## Card 28 Greek Sideways foot taps

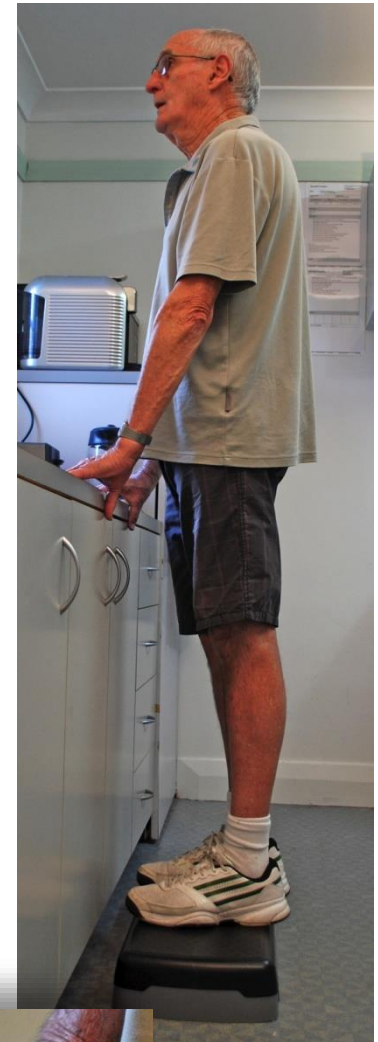
- Γυρίστε προς τα πλάγια
- Χτυπήστε ελαφρά το σκαλί με το πόδι σας



- Turn sideways
- Tap your foot on the step



- Γυρίστε προς το σκαλί
- Ανεβείτε στο σκαλοπάτι
- Κατεβείτε κάτω



- Face the step
- Step up onto step
- Step down



## Card 30 Greek Sideways step ups

- Γυρίστε προς τα πλάγια
- Ανεβείτε στο σκαλοπάτι
- Κατεβείτε κάτω
- 

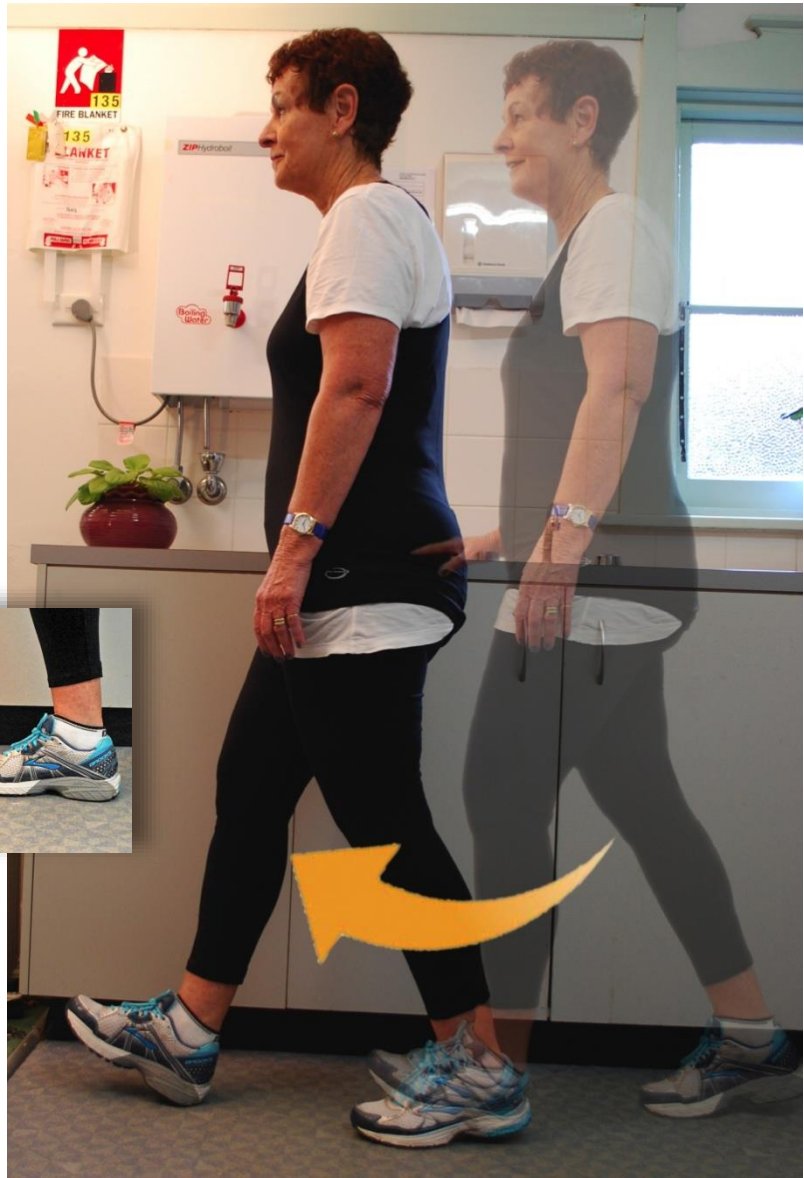
- Turn sideways
- Step up onto step
- Step down



Translated Home Based Strength and Balance Exercise Cards .

Created by Calvary Community Health Kogarah Community Physiotherapists. Photos courtesy of Lindsay Hewson

- Περπατήστε  
μπροστά



- Walk forwards



Card 32 Greek  
Walk backwards

- Περπατήστε  
πίσω



- Walk backwards

- Περπατήστε  
προς τα  
πλάγια

- Walk sideways





- Περπατήστε προς τα εμπρός με τη φτέρνα του ενός ποδιού σε επαφή με το δάχτυλο του άλλου



- Walk forwards heel to toe

Card 35 Greek  
Figure of eight walking

- Περπατήστε  
σε σχήμα  
οκτώ

- Walk in the shape of an eight



## Greek

• 1	Ένα	• 6	Έξι
• 2	Δυο	• 7	Επτά
• 3	Τρία	• 8	Οκτώ
• 4	Τέσσερα	• 9	Εννέα
• 5	Πέντε	• 10	Δέκα

# Acknowledgements

- **Members of the working party**

Lynelle Bartram, Meng Chen, Simone Edwards, Carmel Illsley, Pauline McGrath, Annette Mooney, Rhonda Passlow

- **Volunteers**

Lindsay Hewson (photographer), Francis Edwards , Maureen Hyland, Leanne Rudloff, Caecilia Soetanto

- **And from the consumer perspective**

Meng Chen, Abdou Ebeid, Maria Ioannou, Catherine Kefalianos , Sidney Leung , Janet Ma, Susanne Senna, Frank Taglieri, Tony Trajceski