

Thema: Parkinson

Fakten:

- ca. 200.000 Menschen in Deutschland betroffen
- Aufgrund von Zellverlust und Dopaminmangel treten Symptome wie zittern, langsamere Bewegungen, Muskelsteifheit auf
- ist gut behandelbar, jedoch nicht heilbar

Übungsroutinen:

- Übungen am besten stündlich durchführen (Wecker stellen)
- 3-4 Sätze, 10-20 Wdh. pro Satz
- Langsam und kontrolliert ausführen
- ASTE: Ausgangstellung
- ESTE: Endstellung

bewegt.
Always moving forward

Mobilisation



“Schwungübungen”
- ASTE: stabiler Stand
- ESTE: aus dem Stand beginnen den Rumpf zu rotieren, sodass die Arme schwingen können
- Ziel: Immer größere Armbewegungen durchführen

“Aufrichtung”
- ASTE:Stand, Besenstil in den Händen
- ESTE: den Besenstil so weit wie es geht Richtung Decke heben, die Wirbelsäule so weit es geht strecken, danach wieder einrollen
- Ziel: Mobilisation Wirbelsäule

“Beinpendel”
- ASTE: Stand, eventuell an Stuhl/Tisch festhalten
- ESTE: Ein Bein beginnen zu schwingen, langsam größere Schwungbewegungen ausführen
- Ziel: Koordination, Gleichgewicht

Kräftigung

“Kniebeuge”
- ASTE:Stand, eventuell an Stuhl oder Tisch festhalten
- ESTE: langsam in die Hockposition bewegen. Soweit wie möglich und ein sicherer Stand da gewährleistet ist.
- Ziel: Beinkräftigung

“Luftballon”
- ASTE: im Sitzen / im stehen (schwerer)
- ESTE: Luftballon versuchen in der Luft zu halten, zwischen linker Hand und rechter Hand hin und her spielen
- Ziel: Koordination

“Seitschritt”
- ASTE: Stabiler Stand, Füße nebeneinander
- ESTE: Standbein bleibt stehen, Übungsbein geht so weit zur Seite wie möglich (Grätschschritt), danach wieder ran ziehen.
- Ziel: Kräftigung und Koordination

“Wiegeschritt”
- ASTE: Kennt man von vielen Tanzschritten
- ESTE: Ideal mit Partner
- Ziel: Koordination

bewegt.
Always moving forward