

Ćwiczenia w chorobie Parkinsona

Cel : Poprawa zakresu ruchu

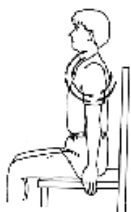
Ćwiczenia w chorobie Parkinsona

- Ćwiczenia ukierunkowane na poprawę chodu i postawy
- Zaangażowanie kkg podczas chodu
- Równowaga
- Siadanie/ wstawanie

1) W pozycji siedzącej



Unoszenie barków Przód / tył



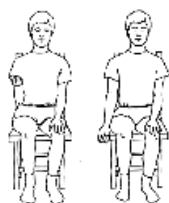
Ruchy okrężne barkami



Przenoszenie ciężaru ciała



Kreślenie 8 poziomych



Zgięcie w st.łokciowym



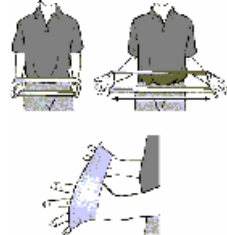
Odwodzenie w st.ramiennym



Marsz w miejscu



Naprzemiennie



2) W pozycji stojącej

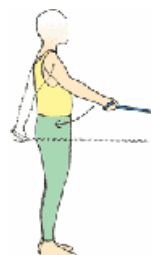
Ćwiczenie Bruggera Nordic-walking z taśmą



Zgięcie w st.ramiennym



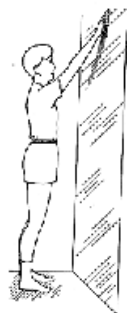
Wyprost w st.ramiennym



Wznos bokiem



Maszerowanie rękami



3) Inne



Ćwiczenia postawy

- dmuchanie przez rurkę do wody
- ćwiczenie chodu
- zginanie kd (do brzucha) w pozycji stojącej