

## TYPY AEROBNÍCH AKTIVIT

Při výběru pohybových aktivit využijte předchozí zkušenosti s různými sporty, současně berte v úvahu svůj aktuální zdravotní stav. Jestliže se sportem začínáte, je lepší začít chůzí nebo jízdou na rotopedu. Míčové hry představují velké riziko úrazu.

- **Chůze** – nejlepší podmínky pro chůzi jsou v přírodě, kde najdeme rozličné druhy terénů. Chůze rozvíjí rytmičnost pohybu, souhyb rukou s trupem a zlepšuje rotaci trupu. Chůze je nevhodnější a nejdostupnější pohybová aktivita.
- **Běh** – vyžaduje lepší kondici a koordinaci pohybu. Jestliže s během nemáte žádné zkušenosti, je optimální začít rychlejší chůzí (5–6 km za hodinu) a následně zařazovat krátké intervaly běhu. Důležitá je kvalitní, pevná a hlavně pohodlná obuv, která tlumi otřesy při běhu.
- **Jízda na rotopedu** – rotoped je stabilnější než kolo, a proto je vhodný pro začátečníky nebo pacienty v pokročilejších stadiích nemoci. Riziko pádu je zde minimální. Lze si kontrolovat srdeční frekvenci, kilometry, atd.
- **Jízda na kole** – využívá pozitivního vlivu aerobního cvičení v přírodě. Je vhodná u lehčích stadií Parkinsonovy nemoci.
- **Nordic walking** – je chůze se speciálně upravenými holemi. Zlepšuje souhyb rukou s trupem. Posiluje svaly na rukou. Doporučujeme si nejdříve osvojit základy s instruktorem.
- **Plavání** – představuje zapojení svalů celého těla bez kloubního zatížení. Pohyb ve vodě je snadnější a volnější. Můžete plavat všemi styly, ale znak by neměl nikdy chybět – zabraňuje kyfotickému držení těla.



## DALŠÍ MOŽNOSTI POHYBOVÝCH AKTIVIT

Při výběru pohybových aktivit berte v úvahu svůj aktuální zdravotní stav

- **Tanec** – je rytmická aktivita. Zvládnou ho pacienti ve všech stadiích nemoci. Důležitou úlohu hraje emoční prožitek, který vede ke zlepšení pohybového projevu.
- **Míčové hry** – jsou vhodné pro skupinová cvičení, týmová souhra zlepšuje emoční naladění. Podle stadia nemoci můžeme volit od přehazované až po složitější hry, jako jsou basketbal nebo volejbal. Zvýšené riziko pádů je nejčastější u koordinačně náročných míčových her.
- **Tai-chi, jóga** – má relaxační, posilovací a protahovací účinek. Zlepšuje také prožitek kontrakce a uvolnění svalů.
- **Golf** – využíváme švihového pohybu paží s rotací trupu. Nácvik správné techniky odpalu snižuje možný vznik bolestí zad.
- **Pilates** – je posilovací cvičení. Zde se klade důraz na správné pomalé provedení pohybu.

