

# ÆFINGIN SKAPAR MEISTARANN „USE IT OR LOSE IT“

Rannsóknir sýna að hægt er að hafa áhrif á heilann með því að þjálfna mikið og oft. Við þá þjálfun myndast nýjar taugafrumur og virkni þeirra frumna sem eru til staðar verður betri. Þessi taugaverndandi áhrif þjálfunar eiga sér líka stað hjá fólki með parkinsonsveiki.

Þjálfun	
<b>til að bæta...</b>	<b>dæmi um æfingar og úrræði</b>
þol	Gerðu æfingar sem auka hjartslátt. Kraftganga með stórum skrefum er best
styrk	Farðu í tækjasal. Leggðu áherslu á kálfavöðva og aðra vöðva í neðri útlimum og bol
jafnvægi	Stattu á öðrum fæti í 10 sek. Einnig gott að ganga í þýfi
skreflengd	TAKTU LÖNG SKREF meðalskreflengd er 65-87 cm
liðleika	Teygðu vel öll liðamót i lok líkamsþjálfunar í 30 sek. TEYGÐU SVO AÐEINS LENGUR!
raddstyrk	Lestu upphÁTT texta eða ljóð. Brýndu raustina og ímyndaðu þér að þú talir yfir sal af fólki
slökun	Æfðu þína leið til að slaka á t.d. með tónlist, öndun, hugleiðslu, bæn
minni	Leystu krossgátu, lærdú nýtt tungumál, stundaðu minnisþjálfun
athygli	Rifjaðu upp helstu atriði fréttatímans að honum loknum. Tölvuþjálfun (hugfimi) <a href="http://www.lumocity.com">www.lumocity.com</a>
handstyrk	Kreistu bolta, opnaðu og lokaðu lófa, spilaðu með fingrunum, snúðu lófum upp og niður til skiptis
líkamsvitund	Réttu vel úr þér bæði þegar þú situr og stendur og við það sem þú ert að gera (líttu í spegil)
<b>Annað</b>	
lyfjataka	Taktu lyfin reglulega, þá virka parkinsonslyfin betur
næring	Borðaðu fjölbreytt. Ekki gleyma fiskinum með omega-3 fitusýrum og trefjaríkum mat
líkamsþyngd	Athugaðu að orkuþörf minnkar með aldrinum. Ummál um mitti á að vera minna en um mjaðmir
streita	Forgangsraðaðu verkefnum og skipuleggðu tímann
lund	<b>Vertu jákvæður</b> , það gerir lífið léttara og auðveldar þér að þjálfna

- ✚ Þjálfðu þol 30-45 mín, 3-6 x í viku. Þjálfðu styrk 2-3 x í viku.
- ✚ Æfðu rödd, hendur, minni, athygli og slökun 10-20 mín a.m.k. x3/viku
- ✚ Mundu að gera aðeins meira eða aðeins flóknari æfingu í dag en í síðustu viku
- ✚ Að æfa 10 mínútur á dag er betra en ekkert. Byrjaðu á því stigi sem þú ræður við.

ÞESSAR LEIÐBEININGAR ERU ALMENNAR. Auðvitað getur þú verið með sjúkdóm eða einkenni sem erfiðara er að hafa áhrif á, en ræddu þá við lækni þinn eða fagfólk með þekkingu á sjúkdómi þínum og leitaðu ráða.