



Helsepartiet Egersund Kyokushin Karate

Helsetreningen vil inneholde følgende elementer ved karatetrening:

Gruppen vil utføre tilpasset kondisjonstrening for å vedlikeholde lungefunksjon (øke styrke og volum), stemme (kiai), pust og svelge- funksjon. For eksempel trening med mits, sekk eller sparing, gjerne intervallbasert.

Vi vil forsøke å trene på å gjøre det motsatte av hva sykdommer gjør med kroppen. Eksempelvis utføre store bevegelser (slik som i kata), koordinasjon (armer og ben samtidig), trening av holdningsmuskulatur, strekk og tøy, finmotorikk og hjernetrim. Også styrkeøvelser.

Vi vil ha som mål med treningen er å dempe eller bremse motoriske utfordringer som følge av den enkeltes helseutfordringer.

I Karate vil det trenes koordinerte bevegelser, store utslag hurtighet og styrke. Vi vil ikke trene slag eller spark mot hode da det er skadelig, men all trening er tilrettelagt for den enkelte.

Vi ønsker å skape et hyggelig treningsfelleskap der partiet internt justeres inn til det nivået hver enkelt mestrer og at all aktivitet er mest mulig tilrettelagt hele tiden.

- Nyttige linker:
- <https://www.egersundkyokushinkarateklubb.com/>
- <https://www.facebook.com/Egersundkyokushinkarateklubb/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32903267/>
- <https://www.fonsecamartialarts.com/kickoutpd/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KU0wr4IZA2w>
- <https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/treningsrad-ved-ulike-sykdommer/boksing-og-parkinsons-sykdom>
- <https://kineton.eu/handterer-parkinson>
- <https://www.denver7.com/news/national/researchers-study-effect-of-karate-on-people-with-parkinsons>
- <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=32r-n3r1Y2M>