

Waarom boksen een ideale sport is om parkinson mee af te remmen

Het klinkt misschien tegenstrijdig, maar boksen is een ideale sport voor mensen met parkinson, een ingewikkelde hersenziekte. De impact van deze ziekte op het dagelijks leven kan enorm zijn, en het vinden van de juiste vorm van beweging en therapie is essentieel voor het beheersen van de symptomen.

Veel deelnemers met Parkinson hebben al ervaren hoe boksen hun leven positief heeft beïnvloed, na elke intensieve bokstraining merken ze dat de klachten verminderen en voelen ze zich fysiek en mentaal sterker.

Ons Centrum biedt professionele begeleiding voor mensen met parkinson die veilig willen boksen. Met twee trainingen per week kunnen cliënten onder deskundige begeleiding werken aan hun fysieke en mentale gezondheid. Maar waarom is boksen juist zo effectief voor mensen met parkinson?

1. Verbetering van motorische vaardigheden

Boksen vereist nauwkeurige en gecontroleerde bewegingen, zoals het maken van stoten en het ontwijken van slagen. Door deze herhaalde bewegingspatronen te oefenen, worden de motorische vaardigheden van mensen met parkinson verbeterd. Dit kan leiden tot een betere balans, coördinatie en flexibiliteit.

2. Versterking van spieren en gewrichten

Tijdens het boksen worden verschillende spiergroepen tegelijkertijd gebruikt, waaronder de armen, benen, buikspieren en rugspieren. Dit helpt bij het versterken van de spieren en gewrichten, wat kan helpen om de algehele fysieke kracht te vergroten.

3. Verbetering van cognitieve functies

Boksen vereist niet alleen fysieke inspanning, maar ook mentale focus en strategisch denken. Het leren van verschillende combinaties en het reageren op de bewegingen van je tegenstander kan helpen bij het verbeteren van cognitieve functies, zoals concentratie, reactievermogen en probleemoplossend vermogen.

4. Vermindering van stress en depressie

Regelmatige lichaamsbeweging, zoals boksen, kan helpen bij het verminderen van stress en het vrijkomen van endorfines, ook wel bekend als "gelukshormonen". Dit kan op zijn beurt de stemming verbeteren en depressie helpen bestrijden, wat vaak voorkomt bij mensen met parkinson.

5. Sociale interactie en ondersteuning

Boksen in groepsverband biedt de mogelijkheid voor sociale interactie en ondersteuning. Het samen trainen met anderen die dezelfde uitdagingen ervaren, kan een gevoel van gemeenschap creëren en zorgen voor emotionele steun. Dit kan enorm waardevol zijn voor mensen met parkinson, die soms te maken hebben met gevoelens van isolatie.

Kortom, boksen is een ideale sport om parkinson mee af te remmen. De combinatie van fysieke inspanning, mentale uitdaging en sociale interactie maakt het een effectieve therapievorm voor mensen met deze complexe hersenziekte. Bij ons Centrum kunnen cliënten veilig boksen onder professionele begeleiding om zo te werken aan hun fysieke én mentale gezondheid.

Onze lessen zijn op Dinsdag en donderdag ochtend van 10.30 tot 11.30 uur.

Kom gerust 1 gratis proefles meedoen.