



ĆWICZENIA ZDROWOTNE W BASENIE

Te ćwiczenia wykorzystujemy przede wszystkim u osób z bolesnymi schorzeniami układu ruchu. Wykorzystujemy uczynki wody, nośne stawy nie są obciążone zwiększoną wagą ciała. Opór wody pomaga w ćwiczeniach siłowych dolnych i górnych kończyn, wykonujemy ćwiczenia rotacyjne tułowia. W ciepłej wodzie łatwiej przeciągniemy skrócone i przeciążone mięśnie.

W wodzie można aplikować program kondycyjny bez przeciążenia stawów przede wszystkim u osób z artrozą stawu kolanowego i biodrowego, z nadwagą, kiedy ćwiczenia kondycyjne są częścią programu chudnięcia. Ważne są informacje o chronicznych chorobach ćwiczących. Wymagamy od lekarza prowadzącego pozwolenia do ćwiczeń w wodzie u pacjentów ze schorzeniami serca i tętnic i innych ważnych schorzeń.