

### ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ V BAZÉNU

Toto cvičení využíváme především u osob s bolestivými projevy onemocnění pohybového aparátu. Využíváme účinku vody, nosné klouby nejsou zatěžovány mnohdy zvýšenou tělesnou hmotností. Odpor vody používáme k posilování jak dolních tak horních končetin, provádíme rotace trupu. V teplé vodě lépe protáhneme zkrácené a přetížené svaly.

Ve vodě můžeme aplikovat kondiční program bez přetěžování kloubního systému a to především u jedinců s artrózou kolenního a kyčelního kloubu s nadváhou, kdy kondiční cvičení ve vodě je součástí programů redukce hmotnosti. Cvičíme vždy pod dohledem. Důležitá je informace o chronických onemocněních cvičenců. Žádáme ošetřujícího lékaře o povolení cvičení ve vodě u pacientů s onemocněním srdce a cév a dalších vážnějších onemocněních.