

# Zajęcia "Zdrowy kręgosłup"

**Zdrowy Kręgosłup w wodzie** to trening prowadzony przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę, skoncentrowany na profilaktyce bólów kręgosłupa, kształtowaniu prawidłowej postawy ciała oraz wzmacnianiu osłabionych mięśni posturalnych. To także poprawa wydolności mięśni brzucha, pleców i pośladków, angażuje mięśnie głębokie odpowiadające za stabilizację kręgosłupa, a co za tym idzie zapobiega powstawaniu lub nawrotom bólów będących wynikiem przeciążeń, urazów bądź posiadanych chorób.

Zajęcia skierowane są do szerokiego grona odbiorców, zwłaszcza osób prowadzących siedzący tryb życia. Ciało człowieka po zanurzeniu w wodzie waży zaledwie 10% pierwotnego ciężaru, co ułatwia poruszanie w środowisku wodnym.

Wykorzystując ten fakt możemy wpłynąć na wzmocnienie mięśni nie obciążając przy tym kręgosłupa ani stawów. Dlatego Zdrowy Kręgosłup na basenie to same korzyści dla Twojego kręgosłupa i zmęczonych mięśni.

Zapraszamy w każdy wtorek i czwartek .(od 8 października 2019r.)

wtorek godz. 20.15

- czwartek godz.20.15

Zajęcia odbywają się w Parku Wodnym w Hajnówce.

Instruktor: Dorota Chraboł

## **Gimnastyka lecznicza w wodzie w bocznych skrzywieniach kręgosłupa u dzieci (SKOLIOZA)**

Ćwiczenia korekcyjne w wodzie są doskonałą formą terapii będącą uzupełnieniem postępowania odbywającego się na sali gimnastycznej.

Celem ćwiczeń korekcyjnych w wodzie jest:

1. korekcja nieprawidłowości w różnych segmentach ciała w warunkach odciążenia,
2. wzmocnienie gorsetu mięśniowego,
3. rozciągnięcie istniejących przykurczy,
4. doskonalenie koordynacji ruchowej i czucia własnego ciała w przestrzeni
5. poprawa funkcji krążeniowo-oddechowych.

Pliki do pobrania: [Zgoda na przetwarzanie danych osobowych](#)

UWAGA! Harmonogram zajęćmoże ulegać zmianie, prosimy sprawdzać stronę:

<http://parkwodny.hajnowka.pl>