



## **ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ - ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ -**

Η χρήση πισίνας και η εφαρμογή της υδροθεραπείας, αποτελούν δύο πολύ χρήσιμα εργαλεία στην προσπάθεια αντιμετώπισης πολλών τραυματισμών και παθήσεων.

Οι αρχές και οι ιδιότητες του νερού, όπως η άνωση, η υδροστατική πίεση, η αντίσταση και η θερμοκρασία, είναι καθοριστικές για την θεραπεία και την εξέλιξη του ασθενούς.

Η επιλογή της χρήσης του νερού ως μέσου αποκατάστασης, τόσο σε προγράμματα θεραπείας όσο και ειδικής γυμναστικής, μας δίνουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στην αποκατάσταση και στην άσκηση, χωρίς προβλήματα και το σημαντικότερο χωρίς μικροτραυματισμούς.

Για τη πλήρη εκμετάλλευση της πισίνας και των δυνατοτήτων της, ένας εντελώς νέος και καινοτόμος τρόπος γύμνασης ήρθε στην Ελλάδα και την Κύπρο. Πρόκειται για όργανα γυμναστικής, ποδήλατα και διαδρόμους νερού, τα οποία είναι ειδικά κατασκευασμένα για να μπαίνουν και να χρησιμοποιούνται μέσα στη πισίνα.

Είναι κατασκευασμένα από ανοξείδωτο ατσάλι 316L και μπορούν να τοποθετηθούν με ιδιαίτερη ευκολία σε πισίνες από 110εκ μέχρι 180εκ. Με την απλή προσθήκη των σύγχρονων οργάνων υδρογυμναστικής, οι πισίνες πλέον εκτός από χώροι ψυχαγωγίας, μετατρέπονται και σε σύγχρονα υδρογυμναστήρια.

### **Θεραπευτικά οφέλη**

Μερικά μόνο από τα θεραπευτικά οφέλη, που μπορεί να προσφέρει η εφαρμογή υδροθεραπείας με όργανα υδρογυμναστικής στον ασθενή, είναι:

- Μυϊκή χαλάρωση.
- Μείωση της ευαισθησίας στον πόνο.
- Μείωση του μυϊκού σπασμού και της σπαστικότητας.
- Αύξηση της ευκολίας της κίνησης των αρθρώσεων και διατήρηση της τροχιάς των δύσκαμπτων αρθρώσεων.
- Μείωση των βαρυτικών δυνάμεων.
- Βελτίωση της περιφερικής και λεμφικής λειτουργίας.
- Επίσπευση του χρόνου αποκατάστασης και πρόληψη επιπλοκών.
- Βελτίωση της κιναισθησίας του σώματος και σταθερότητας του κορμού.
- Βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής διευκολύνοντας, την λειτουργική αποκατάσταση και την ανεξαρτητοποίηση του ασθενούς.

Πέραν όλων των παραπάνω οφελών, που προκύπτουν από τις ιδιότητες του νερού, το νερό από μόνο του ως στοιχείο μπορεί να επιδράσει πολύ θετικά στη θεραπεία, ανεβάζοντας τη ψυχολογία του ασθενούς. Έτσι η θεραπεία μέσα στο νερό γίνεται πολύ πιο ευχάριστη και ο ασθενής μπορεί να λειτουργήσει πολύ πιο άνετα.

Αυτό ήταν και το κύριο έναυσμα της κατασκευής οργάνων γυμναστικής, για τη χρήση τους μέσα στο νερό. Σκοπός είναι να ενθαρρύνεται η άσκηση, να γίνεται πιο ευχάριστη και αποτελεσματική για τον ασθενή, να έχει μεγαλύτερη διάρκεια και το σημαντικότερο, να τον ικανοποιεί και να την αποζητάει χωρίς ίχνος καταναγκασμού, αλλά μόνο απόλαυσης.

Εάν ένας ασθενής, σκεφτεί μόνο κάποια από τα θεραπευτικά οφέλη του νερού όπως η μυϊκή χαλάρωση, η θετική ψυχολογία, η μείωση του σπασμού και σπαστικότητας, θα θελήσει άμεσα να βάλει το υδρογυμναστήριο στη ζωή του, για να την κάνει όσο γίνεται καλύτερη.

### **Ποικιλία προγραμμάτων με τα όργανα υδρογυμναστικής**

Τα προγράμματα άσκησης και θεραπείας με όργανα υδρογυμναστικής, δεν απαιτούν γνώσεις κολύμβησης και δεν χρειάζεται καθόλου η βύθιση του κεφαλιού στο νερό. Ακολουθούν όλους τους βασικούς κανόνες της γυμναστικής στην ξηρά, εκτός από ορισμένες διαφορές που απαιτούν οι φυσικές ιδιότητες του νερού. Αποτελούν το καλύτερο μέσο γύμνασης για:

- Αδυνάτισμα
- Σύσφιξη
- Αερόβια άσκηση

- Ενδυνάμωση
- Φυσιοθεραπεία
- Άτομα που αντιμετωπίζουν ορθοπεδικά προβλήματα όπως: πόνους στη μέση, δισκοπάθεια, κοίλη, χονδροπάθεια, μηνίσκο, χιαστό, αυχενικό, επικονδυλίτιδα κ.α.
- Έγκυες
- Άτομα με ειδικές ανάγκες
- Διαβητικούς και υπερτασικούς
- Ηλικιωμένους
- Αθλητές υψηλών επιδόσεων γυμνάζονται στο νερό όχι μόνο για την αποκατάσταση, αλλά και για την πρόληψη κάποιων τραυματισμών που προέρχονται από επιβαρύνσεις της προπόνησης στο έδαφος.
- Άτομα που δεν γνωρίζουν κολύμβηση αλλά επιζητούν την άθληση στο νερό.

### **Πισίνα με υδρογυμναστήριο**

Με την εγκατάσταση των οργάνων υδρογυμναστικής μέσα στην πισίνα, αυτόματα η πισίνα μετατρέπεται σε ένα πλήρες σύγχρονο υδρογυμναστήριο. Οι λειτουργίες του οποίου περιλαμβάνουν:

- Χρήση του Υδρογυμναστηρίου και των οργάνων (ποδηλάτων και διαδρόμων νερού) όπως ακριβώς ενός γυμναστηρίου.
- Πραγματοποίηση πολλών ειδικών προγραμμάτων γυμναστικής Aqua Bike Aerobic και Aqua Treadmill Aerobic, για διάφορες κατηγορίες πληθυσμού, όπως:
  - Άτομα τα οποία αναζητούν ξεχωριστές δραστηριότητες και πρωτότυπους τρόπους άθλησης.
  - Υπέρβαρους ή άτομα που θέλουν να αδυνατίσουν.
  - Άτομα με ορθοπεδικά προβλήματα.
  - Έγκυες γυναίκες.
  - Άτομα που δεν γνωρίζουν κολύμβηση αλλά επιζητούν την άθληση στο νερό.
  - Άτομα με ειδικές ανάγκες. · Άτομα που επιζητούν διασκεδαστικούς τρόπους άθλησης.
  - Ηλικιωμένους
  - Διαβητικούς.
  - Υπερτασικούς.
  - Αθλητές υψηλών επιδόσεων γυμνάζονται στο νερό όχι μόνο για την αποκατάσταση (στη περίοδο των διακοπών ή μετά από ένα τραυματισμό) αλλά και για την πρόληψη κάποιων τραυματισμών που προέρχονται από υψηλές επιβαρύνσεις της προπόνησης στο έδαφος.

- Πραγματοποίηση προγραμμάτων Κυκλικής προπόνησης, που θα περιλαμβάνουν ποδήλατο, τρέξιμο, ασκήσεις ενδυνάμωσης και κολύμβηση, συνδυάζοντας τις παροχές που μπορείτε να προσφέρετε.
- Πραγματοποίηση προγραμμάτων Personal Training, όπου ο συνδυασμός των οργάνων υδρογυμναστικής και του νερού, μπορεί να προσφέρει ένα τεράστιο αριθμό δυνατοτήτων και προγραμμάτων.
- Πραγματοποίηση ειδικών προγραμμάτων Αδυνατίσματος και Σύσφιξης διαμέσου των φυσικών ιδιοτήτων του νερού.
- Πραγματοποίηση προγραμμάτων Αποκατάστασης και Φυσιοθεραπείας, όπου το νερό είναι το καταλληλότερο μέσο θεραπείας.

### **Πλεονεκτήματα ενός υδρογυμναστηρίου**

Τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα όργανα υδρογυμναστικής είναι:

- 1) Αποτελούν τον καλύτερο τρόπο άθλησης αφού συνδυάζουν, τις ιδιότητες του νερού με την αποτελεσματική και ασφαλή γυμναστική.
- 2) Είναι ευρέως αποδεκτά από τον κόσμο, αφού όλοι μπορούν πλέον να γυμναστούν στο νερό, χωρίς να γνωρίζουν κολύμβηση και προπάντων με ασφάλεια!
- 3) Είναι καινοτόμα, πρωτοποριακά και η απόσβεσή τους ξεκινάει άμεσα, από την τεράστια διαφήμιση που προσφέρουν σαν νέα παροχή.
- 4) Δεν απασχολούν τους συντηρητές με βλάβες και δεν χρειάζονται σχεδόν καμία συντήρηση.
- 5) Είναι οικονομικά, αφού απαιτούν το μισό κόστος επένδυσης, από ότι η επάνδρωση ενός ανάλογου κοινού γυμναστηρίου ξηράς.

Η επάνδρωση της πισίνας με ένα υδρογυμναστήριο, είναι ένας εύκολος, οικονομικός και καινοτόμος τρόπος για μια επιχείρηση, για την πλήρη εκμετάλλευση της πισίνας που διαθέτει και την παροχή πρωτοποριακών προγραμμάτων άσκησης και θεραπείας στο νερό, για τους πελάτες της.