

EJERCICIOS PROGRESIVOS DE AQUAFITNESS

El AQUAFITNESS permite numerosas progresiones de ejercicio utilizando el método convencional. Puede ser un ejercicio avanzado de trabajo a través de las etapas de la flotabilidad - la asistencia, neutral y resistieron. En cada uno de estos puestos de la siguiente se puede utilizar:

1. La rapidez de la circulación. En una situación con ayuda de la flotabilidad de la extremidad se mueve más lento que la flotabilidad de hacer el ejercicio más difícil, para una posición de flotación resistido la extremidad se mueve más rápido en el agua para aumentar la dificultad.

2. Palanca de longitud. En una situación de flotabilidad asistida, la longitud de la palanca más corta, más dura el ejercicio, mientras que en una flotación Reeducción de la marcha

Los pacientes que sufren de dolor de columna y extremidades inferiores denuncias exigirá algún tipo de paso re-educación. La calidez del agua y el apoyo dado en la posición vertical le permite al paciente ya un tiempo de reacción para corregir su patrón de marcha. Esto es ideal en pacientes que pueden no pasar de peso a través de todo el peso que lleven a alterar por la profundidad del agua en el que están de pie. Un paciente que es parte del peso (10%), es decir, con muletas y es capaz de sumergirse a C7 nivel (8% del peso) y en la práctica un buen talón huelga / Pulsar fuera en el agua. Esto es extremadamente difícil para el paciente a hacer en tierra. Expertos han determinado los niveles de peso que se asignará a diferentes profundidades de inmersión con el paciente parado y caminando.

