

Ārstnieciskā vingrošana baseinā

Publicēts: 23.09.2020.



Izmantojot speciālas putuplasta nūjas, hanteles, bumbas un citu vingrošanas inventāru, tiek nostiprināta vēdera, muguras, kāju un roku muskulatūra. Ārstnieciskā vingrošana baseinā ir īpaši piemērota cilvēkiem ar palielinātu svaru, locītavu un mugurkaula problēmām, jo tā ir vispārējs ķermeņa treniņš, kurā tiek kombinēta aerobā un spēka slodze, lai samazinātu ķermeņa svaru, nostiprinātu vispārējo muskulatūru, veicinātu asinsriti un palīdzētu atslābināties pēc saspringtas darba dienas. Ārstnieciskās vingrošanas nodarbība baseinā ir piemērota dažādiem sagatavotības līmeņiem, tajā skaitā cilvēkiem ar lielu ķermeņa svaru un locītavu problēmām.

Viena nodarbība ilgst 45 minūtes.

Cenas

Rehabilitācijas pakalpojumu nodaļa

 +371 28674707

 +371 67771000

 +371 67769495



<https://www.siva.gov.lv/lv/arstnieciska-vingrosana-baseina>