



Rehabilitační a kondiční program

1. Vířivé vany s teplotou vody 34 - 36°C, doporučená doba pobytu 10 minut

Vany jsou vhodné k celkové svalové relaxaci a prohřátí organismu. Tento typ procedury je vhodný pro lidi trpící poruchami a onemocněními pohybového aparátu hlezenních, kolenních, kyčelních kloubů, hrudní a bederní páteře.

2. Masážní bazén s teplotou vody 31,5 °C, doporučená doba pobytu 10 minut

Masážní bazén je určen k dělené masáži přední strany těla od hrudníku a břicha přes kyčelní klouby ke kolům, přední svalové skupiny bérců a kotníků a k masáži zadní poloviny těla zahrnující krční, hrudní a bederní páteř, oblasti křížového skloubení a oblasti hýždí a kyčelních kloubů.

3. Vzduchová lavice s teplotou vody 28 °C, doporučená doba pobytu 5 - 10 minut

Lavice slouží především k vyrovnání teploty těla při přechodu k dalším procedurám.

4. Vodní dělo, vodní chrliče s teplotou vody 28°C, doporučená doba pobytu 5 minut

Vodní dělo a chrliče slouží k intenzivní tlakové masáži horních partií těla, především krční páteře, přechodu krční a hrudní páteře a oblasti pletenců ramenních.

5. Masážní trysky s teplotou vody 28°C, doporučená doba pobytu je 5 minut na trysku

Jedná se o čtyři vzduchové trysky umístěné v různé výšce bazénu. Nejnižší tryska masíruje oblast přední i zadní strany kotníků, hlezenního kloubu a bérce. Nižší střední tryska je na oblast kolenního kloubu a dolní části stehna. Vyšší střední tryska působí na oblasti horní části stehna, hýždě a kyčelní klouby. Nejvyšší tryska je zaměřena na oblast bederní páteře a křížové skloubení pánve a páteře.

6. Venkovní masážní trysky s teplotou vody 28°C, doporučená doba pobytu 10 minut

Jedná se o vzduchové trysky se stejnými účinky jako vnitřní masážní trysky s rozdílem jiné okolní venkovní teploty proti stálé vnitřní teplotě aquaparku, která je 30°C

7. Protiproud s teplotou vody 28 °C, doporučená doba pobytu závisí na aktuální fyzické kondici klienta

Jedná se o dvě trysky s protiproudem a možností tréninku všech plaveckých stylů. Tím slouží k posílení a procvičení všech svalových skupin od pletenců pánevních po hlezenní klouby. Vzduchovací lehátka s teplotou vody 28°C Vzduchovací lehátka jsou vhodná k relaxaci a vyrovnání tělní teploty po fyzickém výkonu.

8. Proudový kanál s teplotou vody 28°C

Zde je možno uplatnit jak plavecké ambice klienta v protiproudu, tak i relaxaci a pocit unášení těla ve vodním proudu kanálu.

9. Parní lázeň s teplotou 45°C, doporučená doba pobytu na jedno sezení je 10 minut, doporučujeme 2 - 3 sezení

Parní lázeň slouží k celkové relaxaci a prohřátí organismu. Je vhodná i pro klienty trpící poruchami kardiovaskulárního systému např. vyšším krevním tlakem. Proti klasické sauně je zde nižší teplota vzduchu a při vyšší absolutní vlhkosti jsou účinky srovnatelné s klasickou saunou.

10. Tepidárium s teplotou vzduchu 40°C

Tepidárium je suchý prostor určený k závěrečnému odpočinku po absolvování všech aktivit. K dosažení příjemného odpočinku napomáhá svěží aroma a esoterická hudba.

- bazénová hala
- sprchy, WC
- šatny
- solárium, masáže
- bistro suchá a mokrá zóna, letní restaurace
- dětský bazén
- prohřívárny - mokrá, suchá
- provozní prostory

- ➔ schodiště: 1. hlavní schodiště
2. vstup na atrakce
3. vstup relaxační zóna, bar, sauny
- ➔ označení směrů úniku osob a únikových cest

