



Su Terapisi ve Halliwick Konsepti Eđitimleri

Aileler, Antrenörler ve Spor Yöneticileri İçin

- Su Terapisinin Tarihi
- Su Terapisi Nedir?
- Su Terapisi Yöntemleri
- Su Terapisinin Özellikleri
- Su Terapisinin Faydaları/Su Terapisinden Kimler Faydalanabilir?
- Halliwick Konseptinin Tarihi
- Halliwick Konsepti Nedir?
- Halliwick Konseptinin Yöntemleri
- Halliwick Konseptinin Özellikleri
- Halliwick Konseptinin Faydaları/Halliwick Konseptinden Kimler Faydalanabilir?
- Halliwick Konseptinin Diğer Yöntemlerle İlişkisi

Su Terapisinin Tarihi

Suyun tedavi amaçlı kullanımı ilk olarak MÖ 2400'lü yıllara, hidroterapi şeklinde başlamıştır ve 18. yüzyılda eski Mısır, Asur ve Müslüman kültürlerinin tedavi edici özelliğinin olmasından dolayı mineralli suları tedavi için kullandıkları görülmektedir. 1911 yılında, Dr. Leroy Lowman, Kaliforniya'da ortopedi hastanesinde serebral palsi ve spastik hastaları tedavi etmek için terapötik küvetler kullanmaya başlamıştır.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisinin Tarihi

1917 Dr. Leroy Hubbard, Dr. Leroy Lowman'ın kurduğu engelli çocuklar okulunu ziyareti sırasında felçli hastaların ahşap egzersiz küvetleri kullanıldığını ve kuvvetlerin onlar için yetersiz olduğunu görmüştür ve egzersizler için daha geniş alanlara ihtiyaçları olduğu düşüncesi ile Hubbard Tankı'nın icadını yaparak, modern su terapisinin ve modern su terapi tekniklerin gelişimini başlatmıştır.

Su Terapisi Nedir?

Suyun fiziksel özelliklerinden yararlanarak sağlık ve iyilik halini iyileştirmeyi amaçlayan çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bu yöntemler farklı isimlendirilseler de temelde aynı amaca farklı yöntemlerle hizmet etmektedirler.

Bu yöntemlerden en çok bilinenleri;

Su terapisi, agua terapi, hidroterapi, terapötik su egzersizleri, su rehabilitasyonu ve havuz terapisi şeklindedir.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Nedir?

Su terapisi, suyun yüzeysel gerilimine, hidrostatik basıncına ve suyun kaldırma gücüne dayanan bir terapi yöntemidir. Bu terapi, su ortamının etkilerinden faydalanarak kasları rahatlatır, eklemlere baskıyı azaltır ve dolaşım sistemini iyileştirir. Su terapisi aynı zamanda bir sosyal terapi aracı olarak kullanılır, stresi azaltır, zihinsel rahatlama sağlar ve genel bir iyi hissiyatı yaratır.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Nedir?

Su terapisi yöntemi; suyun iyileştirici özelliklerini kullanarak fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarını tedavi etmeyi amaçlayan bir yöntemdir. Hidroterapi olarak da bilinen bu terapi türü, antik çağlardan beri kullanılmaktadır ve suyun sıcaklığının, basıncının ve hareketinin vücut üzerindeki etkilerinden yararlanır. Su terapisi, sıcak veya soğuk su uygulamaları, su altında egzersizler ve çeşitli banyo teknikleri gibi farklı yöntemlerle uygulanabilir.

Su Terapisi Nedir?

Su terapisi, kas ağrıları, eklem rahatsızlıkları, stres, anksiyete ve uyku problemleri gibi birçok sağlık sorununun çözümünde kullanılmaktadır. Ayrıca rehabilitasyon süreçlerinde de sıklıkla kullanılır ve vücudun iyileşme sürecini hızlandırır. Su terapisi, genel sağlık ve iyilik halini artırmak için doğal ve yan etkisiz bir tedavi seçeneği sunar.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Termal Banyolar

Termal suların kullanıldığı termal banyo yöntemi, özellikle romatizmal rahatsızlıklar, kas ve eklem problemleri gibi durumların tedavisinde etkili olabilir. Sıcak suyun kasları gevşetici etkisi ve mineral içeriği, ağrıyı hafifletmeye ve kas gerginliğini azaltmaya yardımcı olabilir.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Hidroterapi

Sıcak, soğuk veya basınçlı suyun kullanıldığı hidroterapi, çeşitli sağlık koşullarının tedavisinde ve rehabilitasyonunda yaygın olarak kullanılır. Bu yöntem, suyun hareketlendirici ve dolaşımı arttırıcı etkilerinden faydalanarak kasları güçlendirme, esnekliği arttırma ve iyileşme sürecini hızlandırma amacıyla uygulanır.

Su Terapisi Yöntemleri

Deniz Terapisi

Deniz suyunun mineral ve eser element içeriği, deri sağlığını destekleme, solunum problemlerini hafifletme ve genel vücut sağlığını iyileştirme potansiyeline sahiptir. Denizde yüzme, deniz suyu ile yapılan banyolar gibi yöntemler deniz tedavisinin bir parçası olabilir.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Hidrojen Sülfür Terapisi

Hidrojen sülfür içeren termal suların kullanıldığı bu tedavi yöntemi, cilt rahatsızlıkları, romatizmal hastalıklar ve bağışıklık sistemini güçlendirme gibi birçok sağlık sorununun tedavisinde önerilir.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Su Altı Egzersizleri

Su altı egzersizlerinde, su vücuda direnç sağlayarak egzersizlerin etkisini artırır ve eklemler üzerindeki stresi azaltır. Bu yöntem, kasları güçlendirmek, eklem esnekliğini artırmak ve hareket kabiliyetini geliştirmek için yapılan bir terapi yöntemidir. Su jimnastiği, su yürüyüşü ve su içinde yapılan direnç egzersizleri, rehabilitasyon ve genel kondisyon için etkili bir yöntemlerdir.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Sıcak ve Soğuk Duş Uygulamaları

Kneipp terapisi olarak bilinen bu yöntemde, sıcak ve soğuk su dönüşümlü olarak kullanılarak vücudun farklı bölgelerine uygulanır. Bu yöntem kan dolaşımını artırmak, bağışıklık sistemini güçlendirmek için kullanılmaktadır.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Balneo Terapisi

Mineralli ve termal suların kullanıldığı bir başka su terapisi yöntemidir. Kaplıcalar, termal havuzlar ve çamur banyoları bu terapinin örnekleridir. Mineralli sular, deri ve eklem hastalıklarına iyi gelir ve genel sağlığı destekler.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Sıcak Su Terapisi

Kasları gevşetmek, ağrıları hafifletmek ve kan dolaşımını düzenlemek için yapılan bir terapi yöntemidir.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisi Yöntemleri

Soğuk Su Terapisi

Enflamasyonu (iltihaplanma) ve vücut şişliğini azaltmak ve dolaşımı artırmak için yapılan bir terapi yöntemidir.



Co-funded by
the European Union



Su Terapisinin Özellikleri

Su terapisinin başlıca özellikleri aşağıdaki gibidir:

- Su, vücudun ağırlığını hafifletir ve eklem ve kas stresini azaltır.
- Su ortamında yapılan egzersizler, direnç yaratır ve kas gücünü artırır.
- Hidrostatik basınç, kan dolaşımını iyileştirir ve ödemleri azaltır.
- Su, aynı zamanda bir terapi ortamı olarak rahatlama ve zihinsel sakinlik sağlar.

Su Terapisinin Faydaları/Su Terapisinden Kimler Faydalanabilir?

- Suyun kaldırma kuvveti ve hidrostatik basıncı, ağırlı eklemler ve kaslar üzerindeki yükü azaltarak, hareketi daha az rahatsız hale getirerek ağrıyı hafifletebilir.
- Suyun sıcaklığı kasların gevşemesine yardımcı olarak eklem esnekliğini ve genel hareket aralığını geliştiren egzersizlerin yapılmasını kolaylaştırır.
- Su direnci, kas güçlendirme egzersizleri için yumuşak ama etkili bir direnç sağlar, kas kuvvetinin zorlanmadan gelişimini destekler.

Su Terapisinin Faydaları/Su Terapisinden Kimler Faydalanabilir?

- Hidroterapi, suyun yapısından dolayı denge ve koordinasyonu zorlar, bu da propriyosepsiyonun ve genel stabilitenin artmasını sağlar.
- Su bazlı egzersizler kalp atış hızını artırabilir ve düşük etkili bir kardiyovasküler egzersiz sunabilir, bu da ilgili egzersizi hareket kısıtlılığı olan kişiler için uygun hale getirir.
- Sıcak su içinde bulunmak; sinir sistemini sakinleştirir, rahatlamayı teşvik eder ve stresin azalmasına yardımcı olarak iyileşme sürecini destekler.

Su Terapisinin Faydaları/Su Terapisinden Kimler Faydalanabilir?

- Suda fizyoterapi; yaralanmalar, ameliyatlar, eklem rahatsızlıkları ve nörolojik bozukluklardan iyileşen kişiler de dahil olmak üzere çok çeşitli bireyler için faydalıdır. Ayrıca kronik ağrısı olan, hareket kısıtlılığı olan veya güvenli ve etkili bir egzersiz seçeneği arayan kişiler için de değerlidir.



Co-funded by
the European Union



Halliwick Konseptinin Tarihi

Halliwick Yaklaşımı, su terapisi ve rehabilite edici teknikleri içeren özgün bir modeldir. Halliwick konseptinin tarihçesi kronolojik olarak:

- 1940'lar ve 1950'ler: Halliwick Yöntemi, James McMillan ve Pratley tarafından geliştirilmeye başlandı. Bu dönemde, su terapisinin fizyoterapinin ve rehabilitasyonunun bir bileşeni olarak geliştirilmesinde temel ilkeler üzerinde çalışıldı.
- 1960'lar: Halliwick süreci, 1960'ların ortalarında daha da gelişti. Water Specific Therapy (Su Özgül Terapi) kavramları, bu dönemde gelişen temel prensiplerin bir parçası olarak tanımlandı.

Halliwick Konseptinin Tarihi

- 1970'ler: Bu dönemde, Halliwick Yöntemi'nin öğretilmesi için ilk "Halliwick Okulu" oluşturuldu. Hem çocuklar hem de yetişkinler için su terapisinin etkinliği üzerine odaklanan çalışmalar yapıldı.
- 1980'ler: Halliwick Yöntemi, özellikle İngiltere ve diğer ülkelerde daha geniş bir kabul görmeye başladı. Bu dönemde, su tedavisi ve rehabilitasyonu alanındaki genel yaklaşımların birçoğunu etkileyen temel ilkeler ve uygulamalar tanımlandı.
- 1990'lar ve Sonrası: Halliwick Yöntemi, su içindeki sağlık ve rehabilitasyon uygulamalarında önemli bir rol oynamaya devam etti. Bu dönemde, Halliwick'in yaklaşımı, dünya genelinde daha geniş bir alanda, özellikle fizyoterapi, su sporları ve rehabilitasyonun bazı alanlarında kabul gören bir model haline geldi.

Halliwick Konsepti Nedir?

Halliwick Konsepti, su ortamında hareketi ve öğrenmeyi kolaylaştırmayı hedefleyen bir eğitim yöntemidir. Özellikle fiziksel veya zihinsel engelli bireylerin suyla güvenli ve etkili bir şekilde etkileşim kurmasına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu konsept, suyun fiziksel özelliklerini (kaldırma kuvveti, sürtünme vb.) ve insan vücudunun su içindeki hareketlerini derinlemesine inceleyerek, kişiye özel bir eğitim programı oluşturur.



Co-funded by
the European Union



Halliwick Konseptinin Yöntemleri

Halliwick konsepti, su terapisi ve rehabilitasyon alanında kullanılan etkili bir yaklaşımdır. Fiziksel ve nörolojik sorunları olan bireylerin, suyun destekleyici özelliklerinden yararlanarak hareket yeteneklerini geliştirmelerini sağlar. Bu konsept, su içinde denge ve kontrol kazanmayı, güvenli hareket etmeyi ve kişinin vücut farkındalığını artırmayı amaçlar.

Halliwick, hastaların su içinde dengeli bir şekilde durabilme ve hareket edebilme becerilerini geliştirmeye odaklanır. Su içinde yapılan kontrollü hareketlerle, denge ve rotasyon becerileri artırılır, böylece hastaların hareket kabiliyeti ve koordinasyonu gelişir. Aynı zamanda su terapisi, bireylerin propriyosepsiyon yani vücut pozisyonunu algılama ve vestibüler sistemlerini yani denge kontrolünü güçlendirme amacı taşır.



Co-funded by
the European Union



Halliwick Konseptinin Yöntemleri

Bu yöntem, sadece fiziksel becerileri değil, aynı zamanda esneklik ve güç kazanımı açısından da etkili bir terapi sunar. Tedavi süreci, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak gelişimlerini desteklemek amacıyla eğlenceli ve motive edici etkinliklerle birleştirilir. Böylece su terapisi, hastalar için daha keyifli bir deneyim haline getirilir ve sosyal etkileşimleri artırmaya yönelik bir ortam sunar.

Halliwick konsepti, bireylerin ihtiyaçlarına göre uyarlanabilen bir yöntemdir ve rehabilitasyon sürecinde kişiye özel hedefler doğrultusunda uygulanır. Bu sayede, su terapisi hem fiziksel hem de mental iyileşmeye katkı sağlayan kapsamlı bir yaklaşım sunar.



Co-funded by
the European Union



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

1. Zihinsel Uyum

Bireyin suya uygun bir şekilde tepki vermeyi öğrenmesi sürecidir. Bu aşamada, suyun mekanik özelliklerine (kaldırma kuvveti, akış koşulları, dalga hareketleri) uyum sağlamak için büyük önem taşır. Ayrıca, nefes kontrolü de bu aşamanın önemli bir bileşenidir.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

2. Sagital Düzlemde Rotasyon Kontrolü

Bedenin sagital (vücudu sağ ve sol yarılarına bölen, önden arkaya doğru uzanan düzlem veya kesit) eksenini etrafındaki, özellikle dikey pozisyonundaki sol-sağ bileşenli hareketleri kontrol edilebilme yetisidir. Bu beceri, kişinin dengede kalma ve hareketlerini koordine etme kabiliyetini geliştirir.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

3. Transversal Düzlemde Rotasyon Kontrolü

Bedenin transversal eksenini etrafında, özellikle fleksiyon ve ekstansiyon bileşenli hareketleri (örn. yatma, ayağa kalkma, sandalyede sallanma pozisyonu) kontrol edilebilme yetisidir. Bu beceri, vücudun farklı pozisyonlarda dengede kalma ve hareketlerini yönetme kapasitesini geliştirir.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

4. Longitudinal Düzlemde Rotasyon Kontrolü

Bedenin longitudinal (boyuna) eksenini etrafındaki hareketleri kontrol etme yetisidir. Özellikle sırtüstü pozisyonda, sırtüstünden tekrar sırtüstüne dönme hareketlerinde önemlidir. Terapi açısından, karşı rotasyonun kontrolü daha büyük bir öneme sahiptir.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

5. Birleşik Rotasyon Kontrolü

Önceki eksenlerin kombinasyonu etrafında "şişe mantarı" hareketini kontrol etme yetisidir. Örneğin, ileriye düşerken veya yan denge kaybı yaşarken sırtüstü dönme hareketlerini kontrol etmeyi ifade eder. Bu beceri, çeşitli rotasyonel hareketlerin ve dengede kalmanın koordinasyonunu sağlar.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

6. Kaldırma Kuvveti / Zihinsel Ters Çevirme

Bireyin, suyun kendisini desteklediğini ve suyun içinde batmadığını anladığı süreçtir. Bu aşamada, suyun kaldırma kuvvetini kavrayarak su içinde batma korkusunun üstesinden gelmesi sağlanır.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

7. Sarsızlıkta Denge

Kişinin, kolları veya bacaklarıyla telafi edici hareketler yapmadan, stabil ve rahat bir şekilde bir pozisyonda kalabilme yetisidir. Bu, ayakta durma, sandalye pozisyonu, eğik pozisyon ve sırtüstü pozisyon gibi durumları içerir. Bu aşama, etkili ve verimli postural kontrolü hedefler.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

8. Karmaşık Kayma

Birey, geriye doğru yürüyen eğitmenin arkasında kayar. Bu süreçte, bireyin baş ve gövdesindeki istenmeyen hareketleri kontrol etmesi gerekir.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

9. Basit İlerleme

Gerçek bir itici hareket için hazırlık olarak ellerle yapılan küçük yüzme hareketleridir. Burada önemli olan, gövdenin otomatik olarak kontrol edilebilmesidir.



Halliwick Konseptinin Özel Yöntemleri

10. Temel Halliwick Hareketi

Kollarla yapılan itici yüzme hareketidir (kürek çekme).
Engeller nedeniyle bireysel uyarlamalara izin verilir.



Halliwick Konseptinin Özellikleri

Halliwick Konsepti, su ortamında hareketi ve öğrenmeyi kolaylaştırmayı hedefleyen bir eğitim yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Bu konsept, diğer su terapi yöntemlerinden farklılaşan birçok özelliğiyle dikkat çeker. Halliwick Konseptinin başlıca özellikleri:

- Sadece fiziksel değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel gelişimi de destekleyen bir yaklaşım benimser. Bu sayede bireyler, suda hem fiziksel becerilerini geliştirir hem de özgüvenlerini artırır.

Halliwick Konseptinin Özellikleri

- Her bireyin farklı ihtiyaçları ve yetenekleri olduğu göz önünde bulundurularak, kişiye özel eğitim programları oluşturulur. Bu sayede herkes kendi hızında ve seviyesinde ilerleyebilir.
- Basit hareketlerden karmaşık hareketlere doğru ilerleyen, kademeli bir eğitim süreci sunar. Bu sayede öğrenme süreci daha kolay ve keyifli hale gelir.
- Suyun kaldırma kuvveti, direnci gibi fiziksel özellikleri kullanarak, hareketleri kolaylaştırır ve kasları güçlendirir.

Halliwick Konseptinin Özellikleri

- Su içinde farklı pozisyonlarda denge kurma ve hareketleri koordine etme becerilerini geliştirir.
- Başarılı bir şekilde hedefe ulaşmaya ve özgüvenin artmasına katkı sağlar.
- Grup çalışmalarına olanak tanıyarak, sosyal becerilerin gelişmesine yardımcı olur.

Halliwick Konseptinin Özellikleri

- Farklı sağlık sorunları yaşayan bireylerin rehabilitasyon süreçlerinde kullanılabilir.
- Su aktiviteleri aracılığıyla fiziksel ve psikolojik sağlığı iyileştirir, yaşam kalitesini artırır.
- Oyun ve aktivitelerle desteklenen bir eğitim süreci olduğundan, bireyler su aktivitelerini keyifli bulur.

•Halliwick Konseptinin Faydaları/Halliwick Konseptinden Kimler Faydalanabilir?

Halliwick Yaklaşımı'nın çeşitli faydaları:

- Halliwick yaklaşımı, su içinde yapılan denge odaklı egzersizlerle denge ve koordinasyon becerilerini geliştirmeyi destekler.
- Su içinde yapılan hareketler, kas kuvvetini artırırken aynı zamanda kas esnekliğini geliştirme imkanı sunar.

Halliwick Konseptinin Faydaları/Halliwick Konseptinden Kimler Faydalanabilir?

- Vücut konumunu algılama ve denge kontrolü üzerine odaklanarak propriyosepsiyonu (vücut farkındalığı) ve vestibüler sistemi güçlendirmeyi hedefler.
- Su terapisi, kişilerin stres ve gerginliklerini azaltırken aynı zamanda zihinsel rahatlama ve gevşeme sağlamaya yardımcı olabilir.

Halliwick Konseptinin Faydaları/Halliwick Konseptinden Kimler Faydalanabilir?

- Halliwick yaklaşımı, su içindeki grup etkinlikleriyle sosyal etkileşimi artırma ve bireylerin motivasyonunu yükseltme imkanı sunar.
- Su terapisi, çeşitli fiziksel rehabilitasyon ihtiyaçları olan bireyler için etkili bir destekleyici tedavi yöntemi olarak kullanılabilir.

Halliwick Konseptinin Faydaları/Halliwick Konseptinden Kimler Faydalanabilir?

- Multiple skleroz (MS), inme ve beyin lezyonu gibi nörolojik rahatsızlıkları olan bireyler, Halliwick yaklaşımından faydalanabilir.
- Fiziksel rehabilitasyon ihtiyacı olan bireyler, özellikle kas-iskelet sistemi yaralanmaları veya ameliyat sonrası iyileşme sürecinde Halliwick yaklaşımından faydalanabilir.

Halliwick Konseptinin Faydaları/Halliwick Konseptinden Kimler Faydalanabilir?

- Parkinson hastalığı, denge bozuklukları veya hareket kısıtlılıkları olan bireyler, su terapisi ve Halliwick yaklaşımından faydalanabilir.
- Halliwick konsepti, fibromiyalji gibi ağrılı durumları olan bireylerin kas ağrılarını hafifletmeye ve eklem esnekliğini artırmaya yardımcı olabilir.

Halliwick Konseptinin Faydaları/Halliwick Konseptinden Kimler Faydalanabilir?

- Hem çocuklar hem de yaşlılar, Halliwick su terapisi ile kas gücü, denge ve genel fiziksel kondisyonlarını geliştirme imkanına sahiptir.
- Bu faydalar ve kullanıcı grupları, Halliwick Yaklaşımı'nın fiziksel ve mental iyilik halini geliştirmek için geniş bir yelpazede etkili bir terapi ve rehabilitasyon modeli olduğunu göstermektedir.

Halliwick Konseptinin Diğer Yöntemlerle İlişkisi

Halliwick konsepti, diğer rehabilitasyon ve su terapisi yöntemleriyle ilişkilidir, ancak kendine özgü bir yaklaşım sunar. İlgili olarak, Halliwick yöntemiyle diğer yöntemler arasındaki bazı ilişkiler şunlardır:

- Halliwick, fizyoterapi ve rehabilitasyonun bir bileşeni olarak kabul edilir. Diğer rehabilitasyon teknikleriyle kombine edilebilir ve hastaların fiziksel iyileşme süreçlerine destek olabilir.

Halliwick Konseptinin Diğer Yöntemlerle İlişkisi

- Halliwick, su terapisi ve hidroterapinin özel bir formudur. Diğer su terapisi yöntemleriyle benzer prensipleri paylaşır ancak kendi özgün teknikleri ve odak noktaları vardır.
- Nörolojik rehabilitasyon ihtiyacı olan bireyler için çeşitli yöntemler mevcuttur. Halliwick, özellikle nörolojik rahatsızlıkları olan bireylerin fiziksel ve denge becerilerini geliştirmeye odaklanır.

Halliwick Konseptinin Diğer Yöntemlerle İlişkisi

- Halliwick, su içinde yapılan özel egzersizleri içerir. Bu egzersizler, manuel terapi teknikleriyle desteklenebilir ve genellikle fizyoterapistlerin yönlendirmesiyle gerçekleştirilir.
- Özellikle çocuklar için, Halliwick su terapisi motor gelişimi üzerinde olumlu etkilere sahip olabilir. Bununla birlikte, ergoterapi ve oyun terapisi gibi disiplinlerle entegre edilebilir.

Halliwick Konseptinin Diğer Yöntemlerle İlişkisi

Halliwick yaklaşımı, su içinde yapılan özel egzersizler üzerine odaklandığı için su terapisi alanında diğer yöntemlerle paralel bir ilişki içinde bulunur. Aynı zamanda, fizyoterapi, nörolojik rehabilitasyon ve benzeri disiplinlerle birlikte kullanılarak bireylerin fiziksel iyileşme ve denge gelişimine katkıda bulunur. Bu sayede, bireylere özelleştirilmiş ve çok yönlü bir rehabilitasyon desteği sunmayı hedefler.



Co-funded by
the European Union



TEŞEKKÜRLER

Yararlanılan Kaynaklar

Alexander MJL., Butcher JE, MacDonald PM. Effect of a water exercise program on walking gait, flexibility, strength, self-reported disability and other psycho-social measures of older individuals with arthritis. Physiotherapy Canada, 2001:203-211.

Asmussen, E., & Bøje, O. (1945). Body Temperature and Capacity for Work. Acta Physiologica Scandinavica. <https://doi.org/10.1111/j.1748-1716.1945.tb00287.x>

Ayala, F., & De Ste Croix, M. B. (2017). Training effects of the FIFA 11+ and harmokneeon several neuromuscular parameters of physical performance measures. Internationaljournal of sports medicine, 38(4), 278-289.

Bae, J-H. The effect of hydrotherapy on improvement of balance in stroke patients. MSc thesis. Busan: Inje-University, 2005.

Bishop, D. (2003). Warm up I: Potential mechanisms and the effects of passive warm up on exercise performance. Sports Medicine. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333060-00005>

Bizzini, M., Impellizzeri, F. M., Dvorak, J., Bortolan, L., Schena, F., Modena, R., and Junge, A. (2013). Physiological and Performance Responses to the “FIFA 11+”(part 1): is it an Appropriate Warm-up?. Journal of sports sciences, 31(13), 1481-1490.



Co-funded by
the European Union



Yararlanılan Kaynaklar

Getz M, Hutzler Y, Vermeer A.. The relationship between aquatic independence and gross motor function in children with neuro-motor impairments. Adapted Physical Activity Quarterly, 2006;23: 339-355.

Günay, M., Şıktar, E., (2019) Antrenman bilimi (2. Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi, 473- 485

Hedrick, A. (1992). Physiological Responses to Warm-Up. Journal of Strength & Conditioning Research, 14, 25-27.



Co-funded by
the European Union



KAYNAKLAR

- Karatosun H. (1991) Futbol- Fizyolojik Temeller, Kolka Matbaası Ankara. Saltin, B., Gagge, A. P., & Stolwijk, J. A. (2017). Muscle temperature during submaximal exercise in man. Journal of Applied Physiology. <https://doi.org/10.1152/jappl.1968.25.6.679>
- Lambeck J, Stanat F, Kinnaird DW. The Halliwick Concept. In: Cole AJ, and Becker BA, eds. Comprehensive Aquatic Therapy. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2001.
- Simmons V, Hansen PD. Effectiveness of water exercise on postural mobility in the well elderly: an experimental study on balance enhancement. J. Gerontol, 1996;5: M233-M238.
- Victoria G, Carmen E, Alexandru S, Antoanela O, Florin C, Daniel D. The pnf stretching technique-a brief review. Ser Phys Educ Sport Mov Heal 2013, 13: 623–8.
- Woods, K., Bishop, P., & Jones, E. (2007). Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. Sports Medicine. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737120-00006>
- Young, W. B., & Behm, D. G. (2002). Should Static Stretching Be Used During a Warm-Up for Strength and Power Activities? Strength and Conditioning Journal. <https://doi.org/10.1519/00126548-200212000-00006>
- Weerdesteyn V. Distraction affects the performance of obstacle avoidance during walking. Journal of motor behaviour, 2003;53:53 – 63.