

Koje su blagodati hidromasaže?

Kako biste uživali u relaksirajućim i blagotvornim učincima hidromasaže na tijelo, možete odabrati veliki izbor ponuda u wellness centrima, ali si dobru masažu vodom, dakako, možete priuštiti i kod kuće

Nježni masažni učinci mlazova vode djeluju na tijelo relaksirajuće i ugodno. No, stručnjaci ističu da tu ne prestaje blagotvorni utjecaj hidromasaže na organizam - on je, tvrde, daleko veći. Hidromasaža ima dalekosežne pozitivne učinke na zdravlje:

- ublažava stres
- opušta tijelo i um
- poboljšava cirkulaciju
- smanjuje naticanje nogu i općenito ublažava retenciju tekućine
- pomaže izbacivanju toksina
- smanjuje celulit
- osnažuje tonus kože
- ublažava simptome artritisa i bolove u zglobovima
- ublažava sportske ozljede
- ublažava glavobolju
- obnavlja energiju

Ako niste ljubitelji odlaska u wellness centre koju nude veliki izbor različitih vrsta hidromasaža, moderne su verzije hidromasažnih tuševa, kada i tuškabina idealan izbor za vas.

Kao i hidromasažni sustavi u wellnessima, tako i kućni hidromasažni sustavi imaju blagotvorne mlaznice pozicionirane tako da masiraju (intenzitetom koji želite), one dijelove tijela kojima je masaža najpotrebnija. Mlaznice djeluju pod tlakom i najčešće su smještene ispod razine vode (u tuškabinama, smještene su sa strane).

Osim hidromasaže, i voda sama ima važnu ulogu u opuštanju, smirivanju stresa i održavanju vitalnosti. Topla voda umiruje i omekšava tijelo, usporavajući aktivnost unutarnjih organa, a hladna voda stimulira i ubrzava unutarnju aktivnost. Voda tijekom tuširanja stimulira receptore dodira na koži, intenzivira cirkulaciju te opušta mišiće.