

## *EFECTE BENEFICE FUNCTII AERO – HIDROMASAJ*

Este demonstrat si recunoscut faptul ca simpla imbaiere zilnica, intr-o cada cu apa calda este chiar o forma de hidroterapie(elementara). Actualmente cazile de baie si cabinele de dus sunt fabricate dupa tehnologii avansate, cu un design modern si forme ergonomice, in care apa si aerul sunt mixate si dirijate in atatea moduri si variante, incat hidroterapia si hidromasajul s-au transformat intr-o adevarata filozofie a rafinamentului estetic si a bunastarii autentice.

### **AEROMASAJ**

- relexare generala,
- destindere musculara si psihica,
- revigorarea simturilor,
- imbunatatirea circulatiei sangelui : - efect vasodilatator,
- circulatie periferica,
- oxigenare celulara.

### **HIDROMASAJ**

- recomandat contra febrei si intinderii musculare, dupa suprasolicitari fizice sau
- eforturi intensive ;
- tonifica tesuturile si muschii in profunzime ;
- reda frumusete tesuturilor cutanate, inestetice ;
- combate : - durerile cronice ale bazinului ;
- celulita ;
- insomnia si stresul cotidian ;
- revigoreaza : - metabolismul ;
- sistemele circulator, nervos, digestiv si respirator.

Funcția **AERO - HIDROMASAJ** stimulează celulele să producă "**ENDORFINE**" – substanțe chimice cu efecte împotriva durerii.

Sistemele aero – hidromasaj prezintă accesibilitate în orice fel de spații : mici sau mari, închise sau deschise și sunt adaptabile oricărui exigent ; se recomandă celor tineri sau mai puțin tineri, persoanelor active, sportivilor, dar și în scopuri medicale, terapeutice sau pur și simplu în întreținerea personală zilnică.

Utilizarea sistemelor aero – hidromasaj nu are efecte secundare daunatoare.

**CELULITA** – de diferite tipuri : genetica, hormonală sau cauzată de alimentație poate fi tratată și prin sedințe de hidromasaj :

*Recomandat:*

- 10 - 15 minute
- 2 - 3 zile / săptămână
- dimineața și/sau înainte de culcare

### **INSUFICIENTA CIRCULATORIE**

Hidromasajul favorizează tonificarea venoasă, previne apariția varicelor și oricum nu creează nici o complicație sau inflamare a varicelor, flebitei.

*Recomandat :*

- temperatura apei 35°C
- 10 – 15 minute
- 2 zile / săptămână
- dimineața și/sau după-amiază

### **ARTROZA**

Hidromasajul atenuează radiațiile și puseurile dureroase provocate de artroze.

*Recomandat :*

- temperatura apei 37 - 38 °C
- 10 – 15 minute
- 2 zile / săptămână
- dimineața și/sau după-amiază

### **STRESUL**

Hidromasajul are acțiune relaxantă și reduce anxietatea provocată de solicitările cotidiene

*Recomandat :*

- temperatura apei 35 - 36 °C
- 15 minute
- zile alternative din săptămână
- dimineața și/sau înainte de culcare