

Idromassaggio a 32°-35 ° C

Benefici: L'idromassaggio fa bene al corpo ed alla mente. Previene problemi estetici e fisici e ci dà quella sensazione di piacere che accompagna il completo rilassamento del corpo. Il principio alla base di ogni effetto generato dall'idromassaggio è la compressione e decompressione dei tessuti attivata dalle bolle di aria e dal flusso d'acqua.

PER IL CORPO: L'idromassaggio reca beneficio alla circolazione sanguigna ed a quella linfatica riducendo la pesantezza alle gambe ed i gonfiori; è utile per prevenire la cellulite in quanto la pressione esercitata dai getti favorisce il drenaggio dei liquidi. Se effettuato con acqua calda l'idromassaggio allenta la tensione muscolare. In più la pelle sotto l'azione dei getti d'acqua si tonifica, si leviga e si distende.

PER LA MENTE: l'effetto relax dell'idromassaggio ha una sua spiegazione scientifica; la pressione del massaggio sul corpo stimola il rilascio di endorfine che sollecitano le fibre nervose e generano una sensazione di piacere e distensione.

Indicazioni per un uso corretto: farsi una doccia e legare i capelli prima di entrare nella vasca. Rimanere rilassati per ca 15 minuti, massimo 20 minuti. Per chi soffre di capillari meglio riduca il tempo di permanenza. Dopo l'idromassaggio rilassatevi per almeno 10 minuti in posizione distesa avvolti in un accappatoio.