

Beneficiile de care te bucuri atunci când deții un jacuzzi

Nimic nu este mai relaxant, după o zi lungă de lucru, decât o sesiune de relaxare în spa. Odată ce stresul acumulat în timpul zilei dispare, vei observa cum starea ta de spirit se schimbă radical în timp ce te bucuri de sesiunea de jacuzzi.

Timpul petrecut zilnic în jacuzzi poate îmbunătăți relațiile din familie, poate contribui la starea de bine și poate chiar ameliora unele dureri ale corpului.

FAMILY TIME



Deconectează-te

Timpul petrecut în cada cu hidromasaj te ajută să te deconectezi de la lucrurile de zi cu zi, de smartphone sau tehnologie și te ajută să te concentrezi pe lucrurile cu adevărat importante.

Beneficiu

Elimină distragerile și discută cu persoanele dragi din viața ta.



Fii deschis

Jacuzzi-urile promovează o relaxare activă, care te va ajuta să fii mai prezent și să te deschizi celor cu care te relaxezi în spa.

Beneficiu

Vei dori să porți tot mai des conversații profunde, într-un mediu confortabil și o atmosferă relaxantă.



Comunicarea este cheia unei sesiuni de jacuzzi de neuitat

Mintea ta va zbura, vei putea să te bucuri de natură într-un mod inedit, chiar din confortul jacuzzi-ului tău, indiferent de anotimp.

Beneficiu

Ce poate fi mai plăcut decât o seară petrecută în jacuzzi, alături de familie?

WELLNESS



Îmbunătățește starea de sănătate

Jeturile puternice te vor ajuta să:



Ai o circulație mai bună*



Reduci stresul



Ai o mobilitate mai bună

*Sursă: Johnston UNC Health Care

Beneficiu

Ajută la refacerea mai rapidă a organismului.



Te vei simți ca nou

Efectul de plutire pe care ți-l oferă apa caldă din jacuzzi îți va induce o stare de bine.

Beneficiu

Relaxare și echilibru.



Îmbunătățește condiția fizică

Conform "SportsMD", apa fierbinte ajută la creșterea flexibilității din mușchi.

Beneficiu

Flexibilitate sporită și o eficacitate ridicată în timpul antrenamentului fizic.



Ajută Inima

Efectul de plutire și apa caldă pot contribui la reducerea problemelor cardiovasculare.

Beneficiu

Stimulează inima și reduce stresul în doar 10 minute.



Ajută la obținerea unui somn adânc

Un studiu medical realizat de spitalul Cornell Medical Center din New York arată că puțin timp petrecut în jacuzzi înainte de culcare crește temperatura corpului. După ieșirea din spa, temperatura corpului scade, ceea ce induce o stare de somnolență.

Beneficiu

Adormi mult mai ușor.

REDUCE DUREREA



Alină durerile de articulații

Studiile indică faptul că terapia cu apă caldă poate:



Ameliora durerile de încheieturi



Reduce inflamația din încheieturi

Crește și menține flexibilitatea încheieturilor (în cazul utilizării constante)

Beneficiu

Ajută la creșterea duratei de viață a articulațiilor.



Reduce Durerea de Spate

Conform "European Journal of Applied Physiology and Spine-Health.com", relaxarea într-un jacuzzi poate:



Ajuta la slăbire



Crește producerea de endorfine

Întreține senzația de durere transmisă de nervi către creier

Beneficiu

Elimină stresul și scade disconfortul cauzat de dureri.



Surse

<http://www.health.com/health/condition-article/0,,20189095,00.html>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc3904302>
http://www.sportsmd.com/SportsMD_Articles/id/366.aspx#sthash.UVhGUOSk.dpbs
<http://johnstonhealth.org/2012/03/5-tips-to-improve-blood-circulation/>
<http://unh.edu/health-services/ohep/practices/hydrotherapy>
<http://www.webmd.com/balance/stress-management/tc/hydrotherapy-topic-overview>
<http://www.spine-health.com/blog/6-overlooked-remedies-lower-back-pain-relief>
<http://link.springer.com/article/10.1007/s00421-007-0469-9>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14564334>
<https://www.hotspring.com/>