**Гидромассаж (подводный массаж)**

Гидромассажная ванна была изобретена в 1936 году в Берлине. Было замечено, что больные с тяжелыми травмами значительно быстрее идут на поправку, если принимают водные процедуры. Убирается отечность, нормализуется сон. Увеличивается приток кислорода к клеткам. Кожа начинает активнее дышать.

Что представляет собой гидромассажная ванна. Это система гидромассажа с форсунками, интегрированными в архитектуру ванны. Ежедневные погружения – самый элементарный способ гидротерапии, если вы являетесь счастливой обладательницей (или счастливым обладателем) оной. Более же эффективный и не столь затратный способ оздоровления – погружения в гидромассажную ванну с активным массированием струей из шланга под давлением 1-4 Атмосферы, которое осуществляет опытный массажист. Как основное достоинство гидромассажа хочется отметить его более глубокое воздействие по сравнению с обычной гидромассажной ванной и даже мануальным массажем (воздействие руками) именно за счет глубокого и интенсивного воздействия теплой воды.

Гидромассаж служит для решения многих проблем. Действие мощных струй стимулирует и придает тонус тканям и мышцам; вызывает расширение кровеносных сосудов кожи и организма в целом, что способствует активизации процесса кровообращения, обмена веществ, снижению веса. Гидромассажная ванна – панацея от стрессов, напряжения и лучшая броня от неблагоприятной окружающей среды. Подводный массаж способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний ускоряет восстановительные процессы. Особенно важно проходить курс гидромассажа весной и осенью, в самые стрессовые для организма периоды перестройки – с зимы на лето и с лета на весну, – чтобы подбодрить и укрепить его, помочь легче перенести невзгоды.

Каждая выпускаемая модель гидромассажной ванны отличается высокой надежностью и высочайшими эксплуатационными качествами. Все выпускаемые гидромассажные ванны проходят тщательные испытания, и на каждое изделие, выходящее со сборочных линий предприятия, выдается персональный сертификат, подписываемый ответственным за испытания, и дающий абсолютную на него гарантию.

Емкость гидромассажной ванны глубже, чем у обычной. Форма и функции направлены на достижение максимального расслабления. Все продумано так, чтобы сделать по-настоящему эффективными массирующие струи воды: расположение форсунок, их направленность, линии боков ванны, способствующих циркуляции воды. Струи воздействуют именно на те участки тела, которые больше всего в этом нуждаются: крестцово-поясничная область, ноги, бока, выполняя всегда только комфортный массаж по наклонной, а не под прямым углом. Интенсивность струй и температура воды регулируются в зависимости от необходимого уровня стимуляции тканей.

Обязательное приспособление гидромассажных ванн – специальная система дезинфицирующей обработки всего оборудования для предотвращения антигигиенических застоев. Полная и тщательная процедура обработки производится после каждого сеанса гидромассажа.

**Как это бывает**

В течение первых 10 минут вы просто возлежите в водовороте подводных течений. Затем переворачиваетесь на спину, и массажист начинает водить водной струей из шланга по вашему телу. Движения восходящие, поглаживающие, кругообразные, от ступней к пояснице. Вы полностью находитесь в воде и встречаете поток из шланга в водной среде.

Затем вы переворачиваетесь на спину, и тот же процесс повторяется: от ног к рукам, снизу вверх, по часовой стрелке. После окончания процедуры лучше резко не вставать – спокойно полежать как в ванной, так и после того, как вы из неё вышли на удобной кушетке. Иное практически и невозможно – слишком уж силен эффект расслабления, неги после сеанса подводного массажа. Лежа после завершения интенсивного массирования, вы чувствуете, как беззащитность, расслабленность переходят в бодрость и свежесть, энергию, желание деятельности.

**Гольфстрим на пользу человеческого тела**

Люди взяли у природы лучшее, научившись использовать целительное воздействие теплых потоков. Погружение в булькающее водное пространство гидромассажной ванны подобно купанию в термальных источниках. Струйки искусственных гейзеров глубоко массируют мышечную ткань, и ваше тело безмятежно расслабляется под воздействием водных колебаний. Напряжение исчезает насовсем. Душа готова воспарить над обмякшей физической оболочкой. Без преувеличения, новое рождение тела и души – признаки эффективности процедуры. Заботливые руки массажиста незаметно помогают раствориться в неге блаженства. К истокам первородного счастья возвращают расслабляющая комфортность процедуры, искреннее участие массажиста и внимательный уход.

Гидромассаж – лучший аттракцион для рецепторов вашего организма. В момент подачи водных струй возникает ощущение невесомости, полета в космическом пространстве. Целебная сила подводного массажа и воздействие водной среды помогут вам отрешиться от груза земных тягот и хлопот. Наслаждение от гидромассажа сравнимо лишь с путешествием в страну обетованную. Купание под водопадом – неверное, только так можно назвать пребывание в бурлящей ванне.

**Что брать с собой**

Для сеанса понадобятся только полотенце и тапочки. И купальник, если вы не любите обнажаться.

Можете захватить – на выбор – всю свою усталость, напряжение, раздражительность, бессонницу, недовольства кожей, весом, здоровьем и внешним видом, натруженные ножки, нервозность, целлюлит, общую слабость и даже возраст! Брать с собой отличное настроение не обязательно. Мы обещаем подарить его вам.

**Для чего нужен гидромассаж (подводный массаж):**

Это быстрый способ похудения и формирования фигуры путем уменьшения жировых отложений и целюлита, восстановление правильного водного баланса в тканях.

Служит для стимуляции расщепления жиров и повышения тонуса кожи и мышц.

Гидромассаж улучшает структуру и цвет кожи, увеличивает поступления в нее питательных веществ, насыщает клетки кожи кислородом, выводит из организма шлаки и токсины, активизирует защитные силы организма.

Подводный массаж удаляет мертвые клетки кожи, шлифуя ее, делает кожу мягкой, эластичной и молодой.

В теплой воде наступает расслабление тканей, что сводит к минимуму мышечное напряжение во время сеанса массажа и повышает его эффективность. Подводный массаж снижает рефлекторную возбудимость, уменьшает наклонность к спазмам, дает болеутоляющий эффект.

Гидромассаж усиливает кровоснабжение кожных покровов и гемодинамику в целом, повышает диурез и обмен веществ, активизирует трофические функции, способствует быстрому рассасыванию кровоизлияний и отечной жидкости в тканях.

Водный массаж ускоряет процессы восстановления двигательных функций, увеличивает подвижность в суставах конечностей и позвоночника. Размягчаются и становятся более подвижными рубцы и спайки, улучшается моторика желудочно-кишечного тракта.

Активизируется работа венозной и лимфатической циркуляции. Гидромассаж укрепляет стенки сосудов, восстанавливая их эластичность, стимулирует ре-абсорбцию излишней жидкости и дренирует ее по направлениям к естественным фильтрам. Эффективно удаляется застой (стаз), повышается обмен веществ.

Подводный массаж улучшает общее состояние организма, повышает настроение. Появляется чувство мягкости, свежести и бодрости.

**Показания для гидромассажа (подводного массажа):**

Отеки, в следствии нарушения лимфотока и венозного застоя, ощущения «уставших» ног.

Отеки после травмы.

Нарушение трофики в следствии плохой микроциркуляции.

Синдром хронической усталости.

Заболевания опорно-двигательного аппарата.

Заболевания перефирического отдела нервной системы.

Нарушение жирового обмена (ожирение).

Дисфункция кишечника.

Нарушение сна, бессонница.

Климактерический период.

Целлюлит.

Слабость мышц, дряблая кожа.

Восстановление после пластической хирургии.

Для общей детоксикации организма.

Для улучшения трофики и восстановления эластичности кожи.

Для восстановления контуров тела.

Для предупреждения нарушений микроциркуляции и поддержания адекватной возврастной циркуляции.

Противопоказания для гидромассажа (водного массажа):

Острые инфекции.

Лихорадка.

Заболевания в стадии обострения.

Кожные инфекции.

Тромбофлебиты.

Мочекаменная болезнь.

Гипертоническая болезнь III степени.

Ишемическая болезнь II-III степени.

Инфаркт миокарда.

Онкологические заболевания.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.policlinica.ru/>