

Nyhet! **Ingen månedsavgift**
for barn under 11 år

Bestill **FamiliePakka**



kvinne**guiden**



[KLIKK.NO](#) > [KVINNEGUIDEN](#)

Kvinneguiden tester: Aquamassage!

Du behøver ikke bestille time, og du får massasje når du selv ønsker det!

Linn Merete Rognø

Publisert 05/10 2007

Oppdatert 30/04 2017

Det ble en van(n)vittig opplevelse da vi i redaksjonen testet ut massasjemetoden Aquamassage. 15 minutter tilsvarer en times vanlig massasje. Fullt påkledd ble vi spylt med et fem kilos vanntrykk, som mildt sagt gjorde oss møre.

Når som helst!

Tenk deg å bli massert av 36 fingre på tre sider av kroppen samtidig, og akkurat når det passer for deg. Dette er mulig med den utrolige maskinen som er i ferd med å erobre verden, og som har blitt dokumentert som fantastisk gjennom amerikanske studier. Terapisystemet ble i utgangspunktet utviklet til medisinsk bruk, særlig smerteterapi. Amerikanerne startet med behandlingen 1992, og i dag er Aquamassage blitt en suksess i 70 land.

På Solgården på Lillestrøm står en trommellignende maskin på størrelse med et solarium og venter på to representanter fra redaksjonen. Toppen av maskinen er et stort hulrom med små dusjrør som skal høytrykkspyle kroppene våre. Men vi får beholde klærne på. Strålene treffer nemlig et presenningsteppe man har over seg slik at man slipper å bli våt.

Fysioterapeut Hilde Bredesen har agentur på Aquamassage i Norge. Hun mener maskinen kan revolusjonere det store behovet for massasje blant folk her til lands. Hun har et håp om at flere maskiner skal bli plassert rundt om på arbeidsplasser, kjøpesentre, spa, treningsentre og andre steder hvor behovet er stort.

Mot cellulitter

Bredesen forteller at kunder til nå har vært overbegeistret for maskinen.

- Man kan for eksempel bruke maskinen én eller flere ganger i uken for å løse opp stive muskler. En dame som har slitt med kroniske muskelsmerter i 20 år fortalte meg at dette er

det mest fantastiske hun har prøvd. Hun bruker maskinen ofte, forteller Bredesen.

Maskinen er dokumentert fire ganger så effektiv som vanlig massasje og koster per i dag 200 kroner for 15 minutter. Dessuten er det bevist at vanntrykket stimulerer blodsirkulasjonen og virker forebyggende mot cellulittdannelse på lårene.

- Det er typisk nordmenn å være skeptiske til noe man ikke vet så mye om. Men siden ikke alle mennesker har muligheten til å sette av tid midt på dagen for å gå til massasjetime hos en terapeut, bør det være et stort marked for Aquamassage. Du kan få det akkurat når det passer, og lettvint er det også, sier Bredesen.

Slik skjer det:

Redaksjonen prøver hver sin omgang. Jeg observerer først og følger med på maskinen som ser ut som en bilvask der den setter i gang med spylingen. Da det er min tur, ligger jeg på magen på et mykt underlag. Ansiktet kikker ned i et hvilehull slik at hode og nakke slapper av. Maskinen durer, så jeg får øreklokker med musikk.

Toppen av maskinen lukkes over kroppen og jeg blir utstyrt med en fjernkontroll i hånden. Med denne kan jeg regulere trykket mellom svakt og intensivt, etter som jeg ønsker. Jeg kan stoppe opp på områder der jeg ønsker ekstra nøye massasje, og jeg kan styre temperaturen på vannet opp til 40 grader.

Plutselig spruter vannstrålene ved fotsålene, og grunnet overfølsomme føtter kjenner jeg at det kiler noe voldsomt. Strålene er stilt inn slik at jeg masseres fra føttene og opp til nakken, og deretter "presses" kroppen min ned mot underlaget da strålene beveger seg fra topp til tå igjen. Jeg velger funksjonen som masserer begge veier.

Trykket, innstilt på medium, er mye sterkere enn jeg trodde det skulle være. Det passer meg perfekt fra korsryggen og opp til nakken som er store problemområder for meg. Jeg bruker den enkle fjernkontrollen til å stoppe strålene ved nakke og øverste del av ryggen, og kjenner at musklene blir stimulert av det varme trykket på 36 grader. Trykket føles derimot litt for sterkt på baksiden av lårene, leggene og føttene. Dette er nok fordi de ikke er mine problemområder, og dermed kan jeg redusere trykket her.


På ryggen prøver jeg meg med det tyngste trykket, noe som er helt ypperlig. Etter hvert føles det så bra at jeg glemmer hverdagsmaset, bekymringene og vonde tanker. I stedet svever jeg på en sky av velvære og nytelse!

15 minutter føles lenge, og når seansen er over er kroppen mør, myk og uthvilt. Det kjennes som om føttene mine trækker på myke bomullsdotter. Jeg er lett i kroppen, avslappet og stresset i nakken er halvert.

Aquamassage er etter redaksjonens mening en perfekt massasjemaskin som absolutt flere burde få muligheten til å bruke hver uke. Den løser opp stive muskler og er svært tidsbesparende - altså ypperlig i en travel hverdag. Og en ting er sikkert, dette trengte vi!

Les mer info om [Aquamassage](#)



 annonse

Nye varer på salg - sikre deg godbitene her!



 med kommersielt innhold

Favorittplagg til hele uken



^a med kommersielt innhold

SLUTT ONSDAG: 25% rabatt på NESTEN HELE butikken

Les alt om:

Tester

 Del på Twitter

 Del på Facebook o

Nyttige tjenester

POPULÆRE TJENESTER

Navneguiden

Biltester

Oppskrifter

Gravid - uke for uke

Tester av sportsutstyr

REGN UT

Ditt kaloribehov

Din BMI

Når du får eggøsning

Når du har termin

FORUM

Barn i magen

Din baby

Kvinneguiden

Doktoronline

UNDERHOLDNING

Se alle våre quizer

Ta en matquiz

Kryssord.no