

Ventajas del spa

Hidroterapia

La hidroterapia utiliza las propiedades del agua para aliviar el dolor corporal y acelerar el proceso de reparación muscular.

El efecto combinado del agua mezclada con aire y calor ha revelado efectos beneficiosos conocidos desde hace miles de años en culturas de todo el mundo. En el Antiguo Egipto, era costumbre tomar baños en agua caliente con plantas y flores. Los griegos creían que la terapia del agua era esencial para gozar de buena salud.



Les règles d'or de l'hydrothérapie :

- Posición y tipo de chorros de hidromasaje.
- Regulación de la presión de los chorros.
- Posibilidad de cambiar la dirección de los chorros.
- Mezcla uniforme de aire y agua.
- Posiciones de masaje ergonómicas.
- Temperatura ideal del agua.
- Salud y relajación.

Cuidarse mejora el estado físico y mental. Bañarse en agua caliente es una de las costumbres más antiguas que el hombre ha adoptado para relajarse y cuidar su bienestar físico y mental.

El masaje es la clave de una hidroterapia eficaz. Un masaje bajo el impulso de los chorros



combinado con los efectos del calor del agua completan la experiencia hidroterapéutica. En una bañera de hidromasaje, la flotabilidad aligera el cuerpo, reduciéndolo al 10% de su peso normal. Esto alivia la presión sobre las articulaciones y los músculos.

Sentarse en su spa es una satisfacción personal

Sentarse en un spa es un tratamiento personalizado que le hace sentirse mejor, entre otras cosas porque es agradable dedicar tiempo a cuidarse. Lo que es bueno para el cuerpo también lo es para la mente. Te sorprenderá lo que un baño de 10 minutos puede hacer por ti:

- Acelerar la circulación sanguínea, ayudando a aliviar la tensión y los dolores de cabeza causados por el estrés.
- Calmar las zonas de tensión, como el cuello y los hombros.
- Estimular la producción natural de endorfinas, reduciendo la sensación de dolor y ansiedad.
- Fortalecer el sistema inmunitario.
- Ayuda a promover una piel más sana.
- Ayuda a mejorar la calidad del sueño.
- Ayuda a tratar diversas dolencias.



La combinación del calor, la sensación de flotar y el masaje hace que las sesiones de spa ayuden al cuerpo a resistir muchas enfermedades, como :

- Dolores crónicos

Artritis, dolores articulares o de espalda, síndrome de las piernas inquietas, lesiones musculares o fibromialgia: está demostrado que las sesiones de spa reducen estas dolencias. El calor del agua aumenta la circulación sanguínea y relaja el cuerpo. La acción masajeadora de los chorros y la sensación de flotar reducen la tensión muscular y alivian los dolores articulares.

- Diabetes de tipo 2

El New England Journal of Medicine (16/08/1999) informa de que, al cabo de 10 días, los pacientes con diabetes de tipo 2 que pasaron 30 minutos al día en un



balneario, 6 días a la semana, consiguieron reducir su dosis de insulina, perdieron peso, durmieron mejor y presentaron niveles de glucemia y hemoglobina glicolítica inferiores a los habituales.

- Insomnio

Para las personas que sufren insomnio, utilizar un spa ayuda al cuerpo a calmarse antes de acostarse y conduce a un sueño profundo y reparador natural. Aunque no se sufran problemas crónicos de sueño, el Better Sleep Council recomienda una rutina antes de acostarse, como una sesión de spa, para mantener un ciclo de sueño sano y reparador. Según los estudios del Consejo, el agua caliente tiene las virtudes de reducir la tensión muscular y aumentar la circulación sanguínea y aumentar la circulación sanguínea. Estos dos efectos contribuyen a la relajación y a un sueño más sano y profundo.

Deporte y forma física

Ya sea después de un entrenamiento deportivo regular o tras una jornada inusualmente física, la mayoría de nosotros experimentamos esa sensación de cansancio, músculos doloridos y agujetas al día siguiente o al día siguiente del esfuerzo.



La presión del agua en un spa devuelve la flexibilidad a los músculos y reduce el dolor al eliminar el ácido láctico presente en los músculos. Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y mejora la circulación de endorfinas y oxígeno.

- Hidroterapia: recomendada para deportistas de todos los niveles La médica deportiva Caroline Nichols, de la Liga Internacional Femenina de Golf (LPGA), y el ex Presidente de la Sociedad Americana de Ortopedia y Medicina Deportiva, el Dr. James Andrews, recomiendan la hidroterapia para los deportistas de élite. La Dra. Nichols afirma que las sesiones de spa son especialmente útiles para la recuperación después de entrenamientos intensos o competiciones. Ayudan a reducir el dolor muscular y alivian la presión sobre las articulaciones. El Dr. Andrews afirma que la hidroterapia es una forma excelente de mejorar la circulación sanguínea, tener un efecto positivo sobre el sistema nervioso y relajar las articulaciones.
- Al final de un duro día de trabajo Sumergirse durante unos minutos en el agua caliente de un spa Jacuzzi® tiene efectos beneficiosos sobre el estado mental y físico de los usuarios, practiquen o no una actividad deportiva, gracias a la acción relajante del agua caliente y físico de los usuarios, practiquen o no una actividad deportiva, gracias a la acción relajante del agua caliente (alrededor de 34-37°C). Un spa se convierte así en el lugar ideal para realizar algunos ejercicios y aprovechar los beneficios del hidromasaje después de una actividad física.



Compartir con la familia y los amigos

¿Sus relaciones familiares se limitan a teclear en los teléfonos inteligentes durante las comidas? ¿Tiene la impresión de que los miembros de su familia se han convertido en ermitaños? ¿Le cuesta pasar tiempo juntos?



Un spa ofrece a su familia un espacio alejado del estrés y las tensiones de la vida cotidiana, y es el lugar ideal para charlar tranquilamente lejos de las nuevas tecnologías, que tanto tiempo consumen. Así que si busca una forma de reducir el estrés, mejorar su salud o simplemente compartir un rato de calidad con su familia, se sorprenderá de cómo 10 minutos pasados en un spa pueden ayudarle a relajarse y volver a conectar en familia.

El estrés de las largas semanas de trabajo, la falta de tiempo para pensar en uno mismo y mimarse... No hay nada como una sesión de hidroterapia personalizada, en casa, disfrutando de los placeres de un spa.

Antidolor, antiestrés, mejora del sueño, recuperación muscular, reducción de la celulitis... "Spa" significa en latín "Sanitas per aqua", es decir, salud a través del agua. Desde la noche de los tiempos, todos los pueblos han reconocido los beneficios del agua caliente para el cuerpo. Hoy, personas de todo el mundo disfrutan del placer de un jacuzzi.