

## **EL SPA – HIDROMASAJE**

El hidromasaje o spa es la evolución del baño más saludable. El hidromasaje o spa se ha concebido para ofrecer la relajación y el placer del agua sobre todo su cuerpo. Cada asiento, cada tumbona se ha diseñado pensando en su cuerpo. La ergonomía de sus formas y la situación estratégica de los hidrojets permiten que éstos actúen sobre todos los puntos clave de su cuerpo. Los microhidrojets, hidrojets rotatorios y demás opciones le proporcionan una gran variedad de hidromasajes y sensaciones dentro del mismo spa.

**CLIMA ESPECIFICO SPA:** Temperatura: 35 - 37 ° C

### **BENEFICIOS:**

- Tonificación de la piel.
- Proporciona distensión nerviosa.
- Relajación muscular.
- Estimulación del sistema circulatorio.
- Atenúa dolores de articulaciones.
- Reduce los efectos del estrés.

### **COMO TOMAR EL SPA - HIDROMASAJE:**

El beneficioso efecto terapéutico del spa – hidromasaje no es inmediato, por ello las sesiones deben realizarse de forma regular. Las sesiones se pueden realizar diariamente con un crecimiento progresivo hasta alcanzar los 15 – 20 minutos.

La temperatura idónea del agua de un spa o hidromasaje es de entre 35 y 37 grados centígrados.

En caso de trastornos cardíacos, circulatorios o de hipertensión es recomendable tomar en cuenta la opinión del especialista.

Es importante mantener una postura cómoda y relajada mientras se realiza la sesión, ello mejora los efectos beneficiosos de la hidroterapia.