



Les bienfaits de l'hydrothérapie

Le stress, l'obésité, les douleurs dorsales, les jambes lourdes, les contractures à répétition, les problèmes de circulation... sont autant de soucis combattus par l'hydrothérapie, depuis des millénaires.

Un spa, qu'est ce que c'est ?

Le spa est un appareil sophistiqué à la conception duquel beaucoup de soins ont été apportés, constitué habituellement d'une coque acrylique thermoformée douce et agréable au toucher, résistante à la chaleur et aux produits de traitement de l'eau. Les dimensions, le nombre de places (assises ou allongées) et le volume d'eau proposés sont très variables : capacités de 2 à 8 personnes et de 500 à 3000 litres.

Ses bienfaits, connus depuis l'antiquité, combinent les effets de la chaleur (idéalement entre 34 et 38°), de la flottabilité (le poids du corps est réduit de 90 %) et des massages (hydrojets, fixes ou rotatifs, buses venturi : mélange air/eau) pour apaiser et soulager la fatigue musculaire et douleurs (cou, dos...) diminuer le stress et activer la circulation sanguine. C'est une véritable thérapie de détente, antidouleur et anti-stress.

Le spa est bon pour la santé !

Aucun effet négatif à subir, aucune contre-indication médicale à redouter !
Détendez vous et laissez-vous faire !
Le spa supprime votre fatigue, décontracte votre masse musculaire, stimule votre circulation sanguine et dynamise vos défenses naturelles.

Une aide thérapeutique aux insomniaques !

La pratique régulière du spa permet d'améliorer la qualité du sommeil. L'endormissement devient plus rapide et le sommeil plus réparateur, d'une manière totalement naturelle. Cet effet bénéfique est dû à la régulation du thermostat interne du corps : en abaissant votre température, le corps s'abandonne à un sommeil profond et relaxant.

Une température idéale

La température de l'eau du spa est une caractéristique essentielle de cet équipement car la position statique des baigneurs impose un chauffage précis. L'eau chaude, dont la température idéale se situe entre 35 et 37°C, permet au corps de se sentir bien, sans faire le moindre mouvement, et de favoriser l'action des massages. Le sang circule mieux et les tissus sont détendus, décuplant ainsi les effets du spa. Lorsque le spa est en plein soleil et que la température extérieure est élevée, il est possible de baisser celle de l'eau à 30°C, sans avoir froid.

Jets, cascades, fontaines et tourbillons. Tous les hydromassages sont bons !

L'agitation de l'eau est ludique et bénéfique pour le corps et l'esprit. Voir, entendre et sentir l'eau bouger est source de délasserment. Le massage par l'eau agit d'une manière ponctuelle et profonde sur une zone prédéterminée par une buse d'hydromassage ou d'une façon plus globale par l'intermédiaire des micro injecteurs d'une « zone d'efficacité ». Le spa est conçu pour vous dispenser l'ensemble de ces bienfaits.

Les jets : ils massent en profondeur

Avec les jets expulsants un mélange d'air et d'eau, le massage tonique est garanti ! Leur fonctionnement est simple : le spa est équipé d'une prise d'air, réglable à l'aide d'une vanne, pour injecter plus ou moins d'air dans les jets d'eau. Un dosage air-eau composé à 50 % d'air et 50 % d'eau est idéal pour un massage puissant.



Les tourbillons de bulles :

ils portent le corps en douceur. Vous flottez sur un nuage...! Les injecteurs d'air sont chargés de diffuser des bulles d'air venant exploser à la surface du plan d'eau. Ces petites buses procurent un massage relaxant au corps qui se trouve porté par des millions de bulles pour une sensation aérienne incomparable.

Les cascades et fontaines : elles animent, bruissent et caressent

Certes, elles sont loin de pouvoir se prévaloir des effets thérapeutiques des jets de massage, mais elles offrent de nombreux attraits ! Outre leur aspect esthétique, elles participent de façon sensible au bien être ainsi qu'à la relaxation recherché par tous les utilisateurs de spas ! Leur mouvance est plaisante et souvent étincelante grâce aux éclairages.

20 minutes : le cycle de massage idéal !

Le temps idéal pour une séance d'hydrothérapie, que ce soit dans une baignoire ou dans un spa, est de 20 minutes, dans une eau comprise entre 35 et 37°C. Un cycle plus court n'a ni le même impact, ni la même efficacité. Un cycle plus long peut provoquer les effets inverses annulant tous les bienfaits acquis au cours des 20 premières minutes.