

PROTOCOLOS SPA GALANTHUS

El concepto spa supone un ámbito de relajación, salud y bienestar. Por lo cual es sumamente importante respetar las normas de utilización e higiene con el fin de disfrutar en plenitud de sus beneficios.

1- Antes de nada, entrar en las duchas de contraste y secarse bien tras salir de estas.

Las duchas de contraste reactivan la circulación sanguínea, refrescan, estimulan, relajan y tonifican la piel y los músculos.

2- Se puede empezar por sumergirse en el jacuzzi, no más de 20 minutos.

Al utilizar un jacuzzi, el cuerpo queda sumergido en el agua a una temperatura de 34° aproximadamente. Esto se combina con aire, burbujas y presión para producir una corriente de agua que brindará un masaje corporal en todas las direcciones.

Los beneficios del spa jacuzzi son para muchos especialistas la mejor medicina preventiva. Estimula la circulación arterial, relaja los músculos y abre los poros favoreciendo la eliminación de toxinas y combatiendo el cansancio y la tensión nerviosa. También alivia los dolores de artritis, bursitis y cualquier enfermedad ósea o muscular.

Es recomendable para la úlcera de estómago y para la recuperación de fracturas y lesiones musculares. Uno de los beneficios más importantes es que alivia el cansancio, el stress y el insomnio provocando la relajación necesaria.

3- Combinar el Jacuzzi con la inmersión en la laguna (de temperatura inferior para prevenir las bajas de tensión) algunos minutos y subirse luego en las camas de hidromasaje unos 10 minutos (dos sesiones de los pulsadores).

Los baños de burbujas ejercen unos efectos muy positivos en la circulación arterial. La presión activa la circulación de la sangre y beneficia además a la actividad cardíaca. También permite la relajación de los músculos y elimina toxinas al abrir los poros. Asimismo tiene un efecto analgésico y antiinflamatorio.

4- Salir de las camas de hidromasaje, secarse bien y dirigirse a la sauna / baño turco y no permanecer más de 10 minutos seguidos en cada una, intercalándolas con la fuente de hielo.

La sauna se realiza en un recinto a muy alta temperatura con calor seco. El baño turco o hamam es un baño de vapor caliente que oscila sobre los 45°C con una humedad relativa que ronda el 100%.

Tienen efectos beneficiosos sobre el organismo, al liberar, mediante sudoración, que suele ser abundante y rápida, toxinas y activar la circulación sanguínea. Siempre van acompañadas con contrastes de temperatura, a la sesión de calor le sigue una de enfriamiento, que amplía los efectos de la sudoración.

Se combinan calor seco (sauna) y calor húmedo (baño turco) con frío (fuente de hielo) proporcionando beneficios tales como desintoxicación de la piel, limpieza de las vías respiratorias, mejora en el flujo de la sangre, el corazón bombea con más fuerza y prepara para un buen dormir.

5- Para finalizar, dirigirse a la fuente de hielo y darse unas friegas por todo el cuerpo, secarse bien y relajarse en los sillones de piedra en seco.

El objetivo de la fuente de hielo es proporcionar el máximo contraste térmico en los ciclos de baños termales. Esos baños son muy recomendables para la estimulación general del organismo, fundamentalmente la vasocontracción que flexibiliza el sistema circulatorio.

Se trata de frotar la superficie del cuerpo con el hielo de la fuente proporcionando la posibilidad de obtener sensaciones similares a una sesión de sauna en el Báltico, combinando la sauna con un masaje de contacto con nieve o hielo para obtener el máximo efecto del baño térmico.

Los beneficios proporcionados son: relajación muscular, estimulación del sistema nervioso, distensión nerviosa, vasoconstricción.

Contraindicaciones de las saunas y jacuzzi:

- No entrar personas con problemas de graves de circulación (varices)
- Hipertensión arterial
- Marcapasos
- Glaucoma
- Enfermedades inflamatorias
- Problemas en la piel

Uso adecuado de la sauna:

- No intentar secarse el sudor generado
- No entrar si te notas muy cansado o acabas de comer
- No sentarse directamente en la madera siempre sobre la toalla
- No hacer ejercicio físico dentro de las saunas

PROTOCOLS SPA GALANTHUS

El concepte spa suposa un àmbit de relaxació, salut i benestar. Per la qual cosa és summament important respectar les normes d'utilització i higiene amb la finalitat de gaudir en plenitud dels seus beneficis.

1- Abans de res, entrar en les dutxes de contrast i assecar-se bé després de sortir d'aquestes.

Les dutxes de contrast reactiven la circulació sanguínia, refresquen, estimulen, relaxen i tonifiquen la pell i els músculs.

2- Es pot començar per submergir-se en el jacuzzi, no més de 20 minuts.

A l'utilitzar un jacuzzi, el cos queda submergit en l'aigua a una temperatura de 34° aproximadament. Això es combina amb aire, bombolles i pressió per a produir un corrent d'aigua que brindarà un massatge corporal en totes les adreces.

Els beneficis del spa jacuzzi són para molts especialistes la millor medicina preventiva. Estimula la circulació arterial, relaxa els músculs i obre els porus afavorint l'eliminació de toxines i combatent el cansament i la tensió nerviosa. També alleuja els dolors de artritis, bursitis i qualsevol malaltia òssia o muscular. És recomanable per a l'úlcer d'estómac i per a la recuperació de fractures i lesions musculars.

Un dels beneficis més importants és que alleuja el cansament, el stress i l'insomni provocant la relaxació necessària.

3- Combinar el Jacuzzi amb la immersió en la llacuna (de temperatura inferior per a prevenir les baixes de tensió) alguns minuts i pujar-se després en els llits de hidromassaje uns 10 minuts (dues sessions dels pulsadores).

Els banys de bombolles exerceixen uns efectes molt positius en la circulació arterial. La pressió activa la circulació de la sang i beneficia a més a l'activitat cardíaca. També permet la relaxació dels músculs i elimina toxines a l'obrir els porus. Així mateix té un efecte analgèsic i antiinflamatori.

4- Sortir dels llits de hidromassaje, assecar-se bé i dirigir-se a la sauna / bany turc i no romandre més de 10 minuts seguits en cadascuna, intercalant-les amb la font de gel.

La sauna es realitza en un recinte a molt alta temperatura amb calor seca. El bany turc o hamam és un bany de vapor calent que oscil·la sobre els 45°C amb una humitat relativa que ronda el 100%.

Tenen efectes beneficiosos sobre l'organisme, a l'alliberar, mitjançant sudoració, que sol ser abundant i ràpida, toxines i activar la circulació sanguínia. Sempre van acompanyades amb contrastos de temperatura, a la sessió de calor li segueix una de refredament, que àmplia els efectes de la sudoració.

Es combinen calor seca (sauna) i calor humida (bany turc) amb fred (font de gel) proporcionant beneficis tals com desintoxicació de la pell, neteja de les vies respiratòries, millora en el flux de la sang, el cor bomba amb més força i prepara per a un bon dormir.

5- Per a finalitzar, dirigir-se a la font de gel i donar-se unes fregues per tot el cos, assecar-se bé i relaxar-se en les butaques de pedra en sec.

L'objectiu de la font de gel és proporcionar el màxim contrast tèrmic en els cicles de banys termals. Aquests banys són molt recomanables per a l'estimulació general de l'organisme, fonamentalment la got contracció que flexibilitza el sistema circulatori.

Es tracta de fregar la superfície del cos amb el gel de la font proporcionant la possibilitat d'obtenir sensacions similars a una sessió de sauna en el Bàltic, combinant la sauna amb un massatge de contacte amb neu o gel per a obtenir el màxim efecte del bany tèrmic.

Els beneficis proporcionats són: relaxació muscular, estimulació del sistema nerviós, distensió nerviosa, vasoconstricció.

Contraindicaciones de les saunas i jacuzzi:

- No entrar persones amb problemes de greus de circulació (varices)
- Hipertensió arterial
- Marcapasos
- Glaucoma
- Malalties inflamatorias
- Problemes en la pell

Ús adequat de la sauna:

- No intentar assecar-se la suor generada
- No entrar si et notes molt cansat o acabes per a mejar
- No asseure's directament en la fusta sempre sobre la tovallola
- No fer exercici físic dintre de les saunas

PROTOCOLE SPA GALANTHUS

Le concept spa suppose une ambiance de relaxation, santé et bien être. C'est pourquoi il est très important de respecter les normes d'utilisation et hygiène dans le but de profiter de ses bénéfices.

1- Avant tout, entrer dans les douches de contraste et se sécher bien après utilisation.

Les douches de contraste réactivent la circulation du sang, rafraichissent, stimulent, relaxent et tonifient la peau et les muscles.

2- Vous pouvez commencer par le jacuzzi, pas plus de 20 minutes.

En utilisant le jacuzzi, le corps reste submergé dans l'eau a une température de 34 C a peu près. Cela se combine avec air, bulles et pression pour produire une vague d'eau qui réalisera un massage corporel en toutes direction.

Les bénéfices du spa jacuzzi sont, pour beaucoup de spécialistes, la meilleure recette préventive. Il stimule la circulation artérielle, relaxe les muscles et ouvre los pores en favorisant l'élimination de toxines et en combattant la fatigue et la tension nerveuse. Il réduit aussi les douleurs d'artrite et n'importe quelle maladie osseuse ou musculaire.

Il est recommandé pour l'ulcère d'estomag et pour la rééducation de fracutres et lésions musculaires. Un des bénéfices les plus importants est qu'il réduit la fatigue et l'insomnie en provoquant la relaxation nécessaire.

3- Combiner le jacuzzi avec l'immersion dans la lagune (de température inférieure pour prévenir les baisses de tension) quelques minutes et ensuite essayer les lits d' hydromassage 10 minutes (2 sessions)

Les bains de bulles exercent des effets très positifs sur la circulation artérielle. La pression active la circulation du sang et bénéficie à l'activité cardiaque. Cela permet aussi de relaxer les muscles et élimine les toxines en ouvrant les pores. Il a donc un effet analgésique et anti inflammatoire.

4- Sortir des lits d'hydromassage, bien se sécher et se diriger au sauna/hammam et ne pas rester plus de 10 min dans chacun, en intercalant avec la fontaine de glace.

Le sauna se réalise à très haute température et chaleur sèche. Le hammam est un bain de vapeur chaude qui oscille les 45 C avec une humidité relative de 100%.

Ils ont des effets bénéfiques sur l'organisme, en libérant, par la sudation, qui est abondante et rapide, des toxines et activent la circulation sanguine. Ils sont toujours accompagnés par des contrastes de température, à la session de chaleur suit celle de fraîcheur, qui augmente les effets de la sudation.

La combinaison chaleur sèche (sauna) et chaleur humide (hammam) avec le froid (fontaine de glace) proportionnent des bénéfices comme la désintoxication de la peau, nettoyage des voies respiratoires, améliorent le flux sanguin, le coeur bat avec plus de force et préparent un bon sommeil.

5- Enfin, se diriger vers la fontaine de glace et se donner des frictions sur tout le corps, bien se sécher et se relaxer sur les fauteuils de pierre.

L'objectif de la fontaine de glace est de proportionner le maximum de contraste thermique sur les cycles de bains thermals. Ces bains sont recommandables pour la stimulation générale de l'organisme.

Il s'agit de frotter la glace sur toute la superficie du corps proportionnant la possibilité d'obtenir des sensations similaires sur une session de sauna.

Les bénéfices sont : relaxation musculaire, stimulation du système nerveux....

Contre indication des sauna et jacuzzi :

- Personnes avec grave problèmes de circulation (varices)
- Hypertension artérielle
- Pacemaker
- Glaucome
- Maladies inflammatoires
- Problème de peau

Utilisation du sauna :

- Ne pas essayer de se sécher de la sueur générée
- Ne pas entrer si tu te sens fatigué ou après manger
- Ne pas s'asseoir directement sur le bois, toujours sur la serviette
- Ne pas faire d'exercice physique dans le sauna.

SPA GALANTHUS PROTOCOLS

The spa concept is an area of relaxation, health and welfare. So it's extremely important respect the rules on use and hygiene in order to enjoy its benefits.

- 1- First, enter in the contrast showers and dry well after leaving them.**

The contrast showers reactivates blood circulation, refresh, stimulate, relax and tone thin and muscles.

- 2- You can start by dip in the jacuzzi, no more than 20 minuts.**

By using it, the body is submerged in water at a temperature of 34 approximately. This is a combined with air bubbles and pressure to produce a stream that will provide a body massage in all directions.

Jacuzzi spa benefits are for many specialists, the best preventive medicine. Stimulate circulation, relaxes muscles and opens the pores helping to eliminate toxins and combats fatigue and stress. It also relieves arthritis pain, bursitis or any bone or muscle diseases. It's recommended for stomach ulcers and for the recovery of fractures and muscular damages.

One of the most important benefits is that it relieves fatigue, stress and insomnia causing necessary relaxation.

- 3- Combine the jacuzzi with immersion in the lagoon (lower temperature to prevent brownouts) a few minutes and then jump on beds whirlpool 10 minuts (2 sessions buttons)**

Bubble bath exert a very positive impact on the arterial circulation. The pressure act the blood circulation and also benefits the heart's activity. It also allows relaxation of muscles and removes toxins by opening the pores. It also has analgesic and anti-inflammatory effect.

- 4- End of the beds, whirlpool, dry well and go to the sauna / Turkish bath and not stay more than 10 consecutive minutes each, interspersed with the source of ice.**

The sauna is performed in a chamber at very high temperature with dry heat. The turkish bath or hamam is a hot steam hovers above 45 degrees with relative humidity to 100%.

Have beneficial effects on hte body by releasing, through sweating, which is usually abundant and fast, toxins and activate blood circulation. Always accompanied with contrast of temperature, hot session is followed by a cooling, extending the effects of sweating.

Dry heat (sauna) with moist heat (turkish bath) is combined with cold (ice fountain) provide benefits such a detoxification of the skin, clean the airways, improvement in blood flues, heart pumps harder and prepares for a good sleep.

5- Finally, go to the source and give a rub ice all over your body, dried well and relax yourself to the dry-stone chairs.

The purpose of the source of ice is to provide the maximum thermal contrast in the thermal bath cycles. These bath are great for the general stimulation of the body, mainly the contraction relaxes the circulatory system.

Rub the ice in the body providing the possibility to obtain similars feelings to a sauna, combining the sauna wtih a massage contact with snow o ice to get the maximum effect of thermal bath.

The benefits are: muscle relaxation, stimulation of the nervous system, nervous strain, vasoconstriction.

Contraindications to the saunas and jacuzzi :

- People with severe circulatory problems (varicose veins)
- High blood pressure
- Pacemakers
- Glaucoma
- Inflammatory
- Skin problems

Appropriate use of the sauna :

- Do not try to wipe the sweat generated
- Do not enter if you notice too tires or after eat
- Do not seat directly on the wood, always on the towel
- No physical exercise in the sauna.