

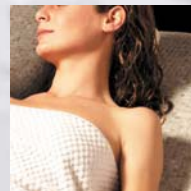
Consejos para wellness: “El circuito spa”



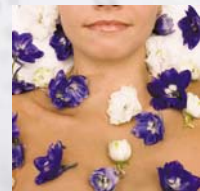
**Zona de
aguas**



**Zona de
temperatura**



**Zona de
tratamientos**



**Zona de
tratamientos**

Puesta a punto de cuerpo y mente

Los circuitos Spa están compuestos zonas de temperatura, aguas (piscinas lúdicas) y zonas de relax o reposo. Todos los circuitos empiezan con una ducha inicial.

A partir de ahí entran en juego las piscinas lúdicas. Suelen ser piscinas semi-profundas con diferentes efectos de agua y/o aire. Cascadas y cuellos de cisne para destensar los músculos de cuello y espalda, tumbonas, asientos para relajar la musculatura de zonas lumbares y piernas.

Después de pasar por la piscina lúdica, el cuerpo está preparado para adentrarse en la zona de Temperatura (sauna, baño de vapor o terma romana como normal general) en la cuál se estimularán sudoración y vasodilatación.

A continuación, se debe realizar el contraste de temperatura a través de la fuente de hielo, aplicándolo de pies a cabeza, o bien de las duchas o contrastes.

El recorrido debe acabar reposando en una zona de Relax y recuperando líquidos.

Existen múltiples tipos de circuitos o recorridos Spa en función del objetivo de la sesión (efecto curativo, anti-estrés, adelgazamiento, etc) y de la zona del cuerpo a tratar. A continuación se detallan los pasos a seguir en un circuito estándar:

1.- Circuito Suave:

- Ducha.
- 15 minutos en piscina lúdica.
- 10 minutos máximo en baño de vapor.
- Ducha bitérmica, 1 minuto.
- Reposo en tumbonas térmicas durante 10 minutos y recuperación de líquidos.

2.- Circuito Medio:

- Ducha.
- 15 minutos en piscina lúdica.
- 15 minutos en sauna.
- 1 minuto en ducha fría.
- 1 minuto en ducha bitérmica si puede ser con esencias.
- Reposo en tumbonas térmicas durante 10 minutos y recuperación de líquidos.

3.- Circuito Intenso:

- Ducha.
- 15 minutos en piscina lúdica.
- 20 minutos en sauna.
- 2 minutos aplicando hielo por todo el cuerpo de la fuente.
- 2 minutos de recorrido por el pediluvio.
- Reposo en tumbonas térmicas durante 10 minutos y recuperación de líquidos.