



CENTRO
TERMOLÚDICO
CASCANTE

EL JACUZZI O TAZA DE HIDROMASAJE

Bañera o taza de hidromasaje donde se realiza un baño parcial o casi total con agua caliente (32 – 34° C.), a la vez que se recibe un masaje epidérmico mediante chorros subacuáticos con aire a presión.

Efectos - Beneficios

- Equilibra el metabolismo de los tejidos.
- Aumenta la acción vasodilatadora.
- Estimula la circulación sanguínea.
- Relaja la musculatura, con disminución del tono muscular y su excitabilidad.
- Alivia contusiones o esguinces, mionías (tensión o contractura muscular), artritis y reumatismo.
- Alivia el estrés, indicado para problemas de insomnio, cansancio físico y mental.

Procedimiento

- Tomar una ducha a fondo antes de entrar.
- Permanecer entre 10 y 20 minutos como máximo.
- Seguido, realizar una ducha con agua fría (14 – 18° C.) de las extremidades al centro del cuerpo.
- Para terminar, realizar un descanso de 15 – 30 minutos en un ambiente tranquilo (Sala de Relax) o dando un paseo.

Contraindicaciones

El uso del jacuzzi está indicado para todas las personas, sin embargo:

- No se recomienda su uso sin haber transcurrido 2 horas después de la ingestión de la última comida.
- En caso de duda consulte con su médico de cabecera.

Normativa

- En todo momento se atenderá a las indicaciones del socorrista, personal de la instalación o carteles informativos expuestos.
- Debido a las características del espacio termolúdico se exige a los bañistas un correcto comportamiento de obra y palabra, que no produzcan alteraciones o molestias en el resto de usuarios.
- El aforo máximo de los jacuzzis es de 7 personas por cada uno de ellos.
- No se permite el baño a menores de 14 años, si no están acompañados por un adulto responsable.
- Es obligatorio el uso de gorro.