

## LA DUCHA CICLÓNICA

Ducha bitérmica a presión que alterna agua caliente con fría, dirigiendo sus chorros progresivamente de una zona a otra del cuerpo, desde los pies a la cabeza.

### Efectos – Beneficios

- Estimulación del sistema nervioso consiguiendo un efecto relajante en cuerpo y mente.
- Estimulación del sistema circulatorio.
- Tratamiento antidolor, para la recuperación acelerada de lesiones.
- Fortalecimiento óseo.

### Procedimiento

- Realizar una ducha previa con agua tibia o caliente para preparar al organismo.
- Permanecer de pie en la ducha durante 5 minutos, mientras actúan los chorros según el programa establecido.
- Descansar durante 10 – 15 minutos en la Sala Relax o dando un paseo.
- Se puede repetir el proceso dos veces.

### Contraindicaciones

El uso de la ducha ciclónica 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 consultar con el 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.
- No se permite su uso a personas menores de 16 años.