

LAGUNA DE HIDROTERAPIA

De trazado irregular tiene una lámina de agua de casi 300 m² y una profundidad media de 0,95 metros. La temperatura del agua permanece a 32 – 34° C, y en su interior dispone de las siguientes zonas y elementos:

- **Zona de Camas de Burbujas (5 minutos)**
Cuatro camas de diseño ergonómico y de cuya superficie nacen cientos de burbujas produciendo un suave y continuo masaje relajante por todo el cuerpo, desde los pies a la cabeza.
- **Zona de Chorros Subacuáticos (1 - 3 minutos)**
A lo largo del perímetro y centro de la laguna de hidroterapia existen 20 chorros subacuáticos que en función de la altura a la que están dispuestos, masajean y estimulan piernas, caderas y zona lumbar.
- **Zona de Chorros Aéreos (1 – 3 minutos)**
Cuatro chorros aéreos en forma de cortina y cuello de cisne orientados para masajear y distender las tensiones acumuladas en cuello, espalda y hombros.
- **Río de corriente (5 – 10 vueltas x 3 veces/3 minutos de descanso)**
Turbulencia o corriente circular preparada para la ejercitación de las extremidades inferiores al andar contracorriente, consiguiendo con ello unos beneficios musculares, articulares y vasculares de piernas y espalda.
- **Jacuzzis (10 – 15 minutos)**
Dos tazas de hidromasaje sobre elevadas con agua a 32 – 34° C. y con un dispositivo de inyección de chorros de agua con burbujas, que producen un masaje homogéneo de burbujas relajante y sedante.
- **Géiser y Efectos Acuáticos**
En toda la laguna de hidroterapia existen chorros y efectos acuáticos, así como un gran géiser central, que de manera programada junto con el equipo de luces y sonido de la instalación, contribuyen a crear diferentes ambientes.

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, esguinces, contracturas musculares, artritis y reumatismo.
- Alivia el estrés, indicado para problemas de insomnio, cansancio físico y mental.

Procedimiento

- Tomar una ducha tibia a fondo, previa a la entrada en la laguna.
- Se estima que el tiempo óptimo de utilización de cada una de las zonas de la laguna de hidroterapia es de 5 – 10 minutos, realizadas en forma de circuito.
- Las personas con problemas musculares y articulares en cuello y espalda, deberán prestar especial atención a sus propias sensaciones, para no abusar de la zona de chorros aéreos y no agravar así su situación.
- Se recomienda realizar una fase de relajación en ambiente tranquilo al salir del agua. Ésta puede realizarse en la Sala de Relax o mientras se da un paseo.

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.
- Los niños menores de 14 años deben de estar acompañados por un adulto. Los menores de 5 años no deben de acercarse a los elementos acuáticos (chorros, etc).
- Es obligatorio el uso de gorro.