

# Beneficios de la hidroterapia para la salud

Tecnología, innovación y bienestar. La hidroterapia brinda beneficios para tu salud, permitiendo un hidromasaje que alivia la fatiga, previene la tensión en la espalda y promueve la flexibilidad de los músculos. Tiene un efecto relajante que energiza la circulación del cuerpo humano y envía calor de masaje a las articulaciones y a las extremidades.



Las rutinas habituales de hidromasaje reducen el estrés y el dolor en la región lumbar, mejoran el descanso y la recuperación después de realizar ejercicios físicos, alivian el síndrome de las piernas inquietas, los calambres, la artritis y la fibromialgia.

El chorro de hidroterapia fluye en una mezcla adecuada de agua y aire para una mejor experiencia de hidromasaje. La intensidad se regula de forma adecuada, sin importa la fuerza del uno o del otro, el agua y el aire, se combinan para alcanzar el momento perfecto de relajación.

## ¿Qué temperatura debe de tener el agua durante mi hidroterapia?

Dependiendo de la temperatura del agua, se promueven ciertos objetivos.

**Hasta los 40°C**  
Promueve el sueño y relaja para lograr un mejor descanso.

**Desde los 34°C hasta los 37°C**  
Reduce la tensión.

**Desde los 28°C hasta los 33°C**  
Ayuda a eliminar la retención de líquidos.

**Desde los 18°C hasta los 27°C**  
Alivia la fatiga.

**Temperaturas menores a los 18°C**  
Fomentan la recuperación muscular ocasionada por el esfuerzo físico.

# Beneficios de la hidroterapia para la salud

Ideal para quien busca alivio terapéutico en la comodidad de su hogar.



Jacuzzi



## Reduce el estrés y relaja tu mente

Los chorros de hidromasaje pueden ayudar a eliminar la tensión que se manifiesta de forma física. Si se combina con una respiración profunda y un entorno tranquilo, la hidroterapia puede ser su refugio contra el estrés.

## Recuperación después del ejercicio

El agua caliente, reforzada por el potente pulso masajeador de los chorros de agua, puede aliviar los dolores y molestias posteriores al ejercicio y ayudar a liberar el ácido láctico. Incluso puede centrarse en zonas específicas, como las piernas después de una larga carrera o los hombros después de un día de entrenamiento con pesas.

## Alivio de la artritis

El agua caliente estimula el flujo sanguíneo hacia los músculos rígidos y las articulaciones sensibles, y permite a las personas que padecen de artritis realizar algunos estiramientos suaves.

## Alivia el dolor lumbar

Este problema tan común que afecta a muchas personas, independientemente de su edad o su estado físico. Una forma de afrontarlo es la hidroterapia. La flotabilidad y el calor del agua ayudan a aliviar los músculos doloridos, mientras que los chorros de hidromasaje proporcionan un tratamiento concentrado en la zona lumbar.

