

Beneficios de circuito de áreas húmedas



Sauna: produce calor seco estimulando la pérdida de líquidos y ayuda a relajar los músculos del cuerpo.



Vapor: produce calor húmedo lo cual hace que se dilaten los poros y que se desintoxique la piel a través de la transpiración, eliminando bacterias y células muertas. Como consecuencia, la piel se queda bien hidratada y libre de impurezas.



Jacuzzi: relaja los músculos y el flujo sanguíneo del cuerpo a través de la terapia hidromasaje

Indicaciones para uso de áreas húmedas

1. El circuito debe hacerse en un lapso de 30 min alternando el tiempo en cada área, se deberá tomar una ducha de cuerpo completo con agua tibia y jabón.
2. Una vez que tomo la ducha, ingrese 10 min al sauna, esta listo para usarse solo mantenga la puerta cerrada.
3. Posteriormente ingrese 10 min al vapor, para encenderlo hay una palanca a través de la cual regulara la intensidad del vapor que usted desee o tolere

Si alguno de los procedimientos anteriores le causa molestia, retírese de inmediato y proceda a solo usar el jacuzzi

Jacuzzi: Enciéndalo en el botón que esta antes de subir las escaleras, ingrese descalza (o) y manéjese con precaución al ingresar, debere permanecer 10 min o si usted no uso el sauna y el vapor podrá hacer uso del jacuzzi por 30 min.

Una vez terminado el circuito debere tomar una ducha con agua fría para cerrar los poros. Se recomienda beber agua natural después de hacer el circuito de áreas húmedas.

NOTA: no es recomendable repetir el circuito mas de una vez al día, ya que la exposición a altas temperaturas puede causar deshidratación, mareos o nauseas.

Wet area circuit benefits



Sauna: produces dry heat, stimulating the loss of fluids and helping to relax the muscles of the body.



Steam: produces moist heat which dilates the pores and detoxifies the skin through perspiration, eliminating bacteria and dead cells. As a consequence, the skin remains well hydrated and free of impurities.



Jacuzzi: relaxes the muscles and the blood flow of the body through hydromassage therapy.

Indications for use of wet areas

1. The circuit must be done in a period of 30 min alternating the time in each area, a full body shower with warm water and soap should be taken.
2. Once you take the shower, enter the sauna for 10 min, it is ready to be used, just keep the door closed.
3. Later enter 10 min to the steam, to turn it on there is a lever through which you will regulate the intensity of the steam that you want or tolerate.

If any of the above procedures bother you, leave immediately and proceed to only use the Jacuzzi.

Jacuzzi: Turn on the button that is before going up the stairs, enter barefoot and handle yourself with caution when entering, you must stay 10 min or if you do not use the sauna and the steam you can use the jacuzzi for 30 min.

Once the circuit is finished, you should take a shower with cold water to close the pores.

It is recommended to drink natural water after doing the circuit of wet areas.

NOTE: It is not recommended to repeat the circuit more than once a day, since exposure to high temperatures can cause dehydration, dizziness or nausea.

Avantages du circuit en zone humide



Sauna: produit de la chaleur sèche, stimule la perte de fluides et aide à détendre les muscles du corps.



Vapeur: produit une chaleur humide qui dilate les pores et détoxifie la peau par la transpiration, éliminant bactéries et cellules mortes. En conséquence, la peau reste bien hydratée et exempte d'impuretés.



Jacuzzi: détend les muscles et la circulation sanguine du corps grâce à la thérapie d'hydromassag.

Indications d'utilisation des zones humides

1. Le circuit doit être fait dans une période de 30 min en alternant le temps dans chaque zone, une douche complète du corps avec de l'eau chaude et du savon doit être prise.
2. Une fois que vous prenez une douche, entrez dans le sauna pendant 10 min, il est prêt à être utilisé, il suffit de garder la porte fermée.
3. Plus tard entrez 10 min à la vapeur, pour l'allumer il y a un levier à travers lequel vous réglerez l'intensité de la vapeur que vous voulez ou tolérez.

Si l'une des procédures ci-dessus vous dérange, partez immédiatement et utilisez uniquement le jacuzzi.

Jacuzzi: Allumez le bouton qui se trouve avant de monter les escaliers, entrez pieds nus et maniez vous avec prudence en entrant, vous devez rester 10 min ou si vous n'utilisez pas le sauna et le hammam vous pouvez utiliser le jacuzzi pendant 30 minutes.

Une fois le circuit terminé, vous devez prendre une douche à l'eau froide pour refermer les pores. Il est recommandé de boire de l'eau naturelle après avoir fait le circuit des zones humides.

REMARQUE: Il n'est pas recommandé de répéter le circuit plus d'une fois par jour, car l'exposition à des températures élevées peut provoquer une déshydratation, des étourdissements ou des nausées.