

A large version of the logo, featuring a green house icon on a green wave, a blue swirl, and the text 'COMPLEJO Las Musas' in a large, black, handwritten-style font.

Curiosités de la SPA

Douche écossaise

La douche écossaise est d'utiliser l'eau comme agent thérapeutique, résultant d'une hydrothérapie. Le massage est causée par une combinaison d'un flux vertical de l'eau et une régénération agréable et puissante des jets de massage de l'eau sortant de 6 buses situées sur le côté de la douche.

L'eau chaude est responsable de la dilatant les vaisseaux sanguins, favorisant la transpiration, relaxant les muscles et les articulations. Rend la circulation sanguine et réchauffe le derme. Pendant ce temps, l'eau froide rétrécit les vaisseaux sanguins, réduisant l'inflammation ou le potentiel de surface de la congestion. Produit une plus grande circulation du sang vers les organes internes. La douche ne récupère d'énergie de remplacement et l'amélioration de l'humeur générale.

Avantages d'une douche écossaise

- Réactive la circulation sanguine.
- La peau tons corps.
- Il a des effets stimulants. Elle réalise un sentiment de micro-massage superficiel très gentil.
- Combat stress.
- Il est un exfoliant naturel.
- Contribue à l'élimination des cellules mortes.
- Aide à lutter contre la cellulite.
- Améliore les varices et l'adiposité localisée.
- Renforce le système immunitaire.
- Préviend certaines maladies respiratoires.
- Veines sont formés pour dilater et se contracter, ce qui est réalisé dans le froid d'hiver ne se sentent pas aussi vite.

Sauna sec

La pratique du sauna sec est une habitude d'origine scandinave. Il consiste en un bain d'air chaud suivi d'une coupure d'eau froide. L'air chaud et sec est ce qui amène l'organisme à résister à des températures élevées, provoquant une transpiration abondante et l'élimination des toxines multiples. Le corps est soumis à des températures entre 80 ° C et 90 ° C et l'humidité ne dépasse pas 20%. Le résultat est une stimulation optimale pour votre sentiment corps, agir localement sur le système circulatoire.

Avantages d'un sauna sec:

- **A propos du système cardio-vasculaire:** la chaleur provoque une augmentation de la fréquence cardiaque et une vasodilatation, influençant à son tour sur le métabolisme musculaire, ce qui va en s'accélération.
- **Élimine les toxines** en ouvrant les pores pour éliminer la sueur élimine les impuretés de la peau. Également dans la sueur, celle qui vient est hors élimination des déchets tels que les métaux lourds, l'alcool et la nicotine.
- **Améliore la respiration:** des voies aériennes est autorisé à se rendre le mucus plus fluide. Il est prouvé que les personnes atteintes de maladies respiratoires obstructives améliorer transitoirement les fonctions corporelles.
- **Influence sur les articulations:** la chaleur, combinée à l'augmentation de la circulation et la production d'endorphines, soulage la douleur et l'inconfort commune.
- **Importance dans le sport:** aide à restaurer les muscles et le corps après un stress, en permettant la récupération des processus cataboliques qui se sont produits pendant l'exercice. Elle améliore également les affections ostéo-musculaires, la réduction de la douleur.

Steam Sauna

La pratique du sauna à vapeur est une habitude saine qui a été adoptée par de nombreux pays à travers le monde. Il se compose d'un ensemble de trois salles chauffées à des températures différentes:

- La première est de 25 ° C.
- La seconde à 40 ° C.
- La troisième presque à 60 ° C.

Les saunas caractéristiques sont réalisés dans des salles en bois, contenant un réchaud alimenté par du bois ou d'électricité. Ce pierres chaudes, qui met l'eau pour produire de la vapeur, de chaleur intensifier et stimuler la transpiration. La chaleur dilate les capillaires de la peau à maintenir la pression artérielle, ce qui tend d'abord à diminuer. Augmente le rythme cardiaque de multiplier par deux ou par trois. Cela se traduit par la circulation accrue à la surface de la peau, semblable à ce qui se passe quand vous marchez rapidement.

Steam Sauna Prestations

Ce moyen de détente offre d'innombrables avantages thérapeutiques.

- **Amélioration de la réponse de la transpiration.** Le corps respire refroidir, la formation et le maintien des glandes sudoripares fonctionnelles sueur réponse à promouvoir des réglemations thermiques à l'extérieur du sauna, en particulier pendant l'exercice ou temps chaud.
- **L'élimination des toxines.** Dans le sauna élimine les minéraux du corps, aidant à expulser les toxines.
- **Soulagement de la douleur.** La combinaison de la chaleur du corps, améliore la circulation, libère des endorphines et chauffage raides soulage la douleur des articulations et des malaises. Un corps chaud est aussi moins sensibles à la douleur
- **Aide pour le sommeil.** En détendant le corps et éliminer un grand nombre de ces douleurs, le sauna est propice à un meilleur sommeil.
- **Amélioration de la fonction cardio-vasculaire.** Chercheurs japonais affirment l'utilisation du sauna peut aider les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque congestive en améliorant l'efficacité de la chirurgie cardiaque de pompage et la circulation sanguine
- **Une meilleure respiration.** Les chercheurs dans les Pays-Bas a constaté que dans d'améliorer transitoirement la maladie pulmonaire obstructive pulmonary function.
- **Le soulagement de l'arthrite.** Le sauna peut réduire les effets de l'arthrite rhumatoïde. Les chercheurs russes a constaté que le sauna a un effet positif sur le système locomoteur et de psycho-état émotionnel en plus de soulager la douleur.

Hydromassage

Le spa est de prendre un bain chaud, tout en profitant d'un massage relaxant. Il fournit un massage du corps immergé dans l'eau de 38 ° C à 40 C par un système de jet sous pression. Les buses d'où ils sortent ces jets sont intégrés dans les parois de la cuve et peut être ciblé vers les zones du corps qui cherche à pallier.

Le spa offre détente et bien-être tant convoité après une longue journée dans la ville. Dans ces bains est laissé fatigué et stressé et vous obtenez un sourire et la tranquillité souhaitée.

Hydromassage Avantages

La station est recommandée par de nombreux spécialistes en tant qu'agent thérapeutique.

- Soulage les douleurs de dos.
- Détendre le corps et les muscles.
- Combats anxiété et l'insomnie.
- Réduire le stress.
- Avantages de l'esprit.
- Générer des effets positifs sur la circulation artérielle.
- Avantages de l'activité cardiaque.
- Élimine les toxinas.
- Soulage les ulcères d'estomac.
- Améliore la récupération de fractures et de blessures musculaires.
- Réduit la cellulite.
- Il est analgésique et anti-effet inflammatoire.
- Contribue à une peau plus élastique.