

Le guide du bien-être HYDROPOOL pour la **collection Serenity**



HYDROPOOL
spas · spas de nage

L'APPEL DE L'EAU.

Bienvenue

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini le concept de santé de la manière suivante : « plus que la simple absence de maladie et d'invalidité, la santé est l'état de complet bien-être physique, psychique et social ».

Une utilisation adaptée de votre spa peut contribuer à vous apporter un bien-être réel. Nous avons tenté dans ce guide de regrouper l'essentiel des demandes de nos clients en vue de vous donner les moyens de tirer pleinement parti du potentiel de votre spa.

Chaque être humain est unique. Notre héritage génétique, notre taille, ainsi que notre mode de vie détermineront nos sensibilités par rapport aux massages recommandés.

Avant tout, l'immersion du corps dans une eau chaude aura pour conséquence première de placer ce corps dans une situation où les effets de la gravité sont quasi inexistantes. Un massage spécifique et ciblant des points précis aura de multiples bienfaits et libérera de nombreuses tensions.

Cependant, si vous ressentez des troubles profonds et récurrents, nous vous conseillons vivement de consulter votre médecin traitant. Vous pourrez bien sûr évoquer avec lui les types de massages les plus adaptés à votre situation.

Vous retrouverez ici les principaux maux pour lesquels votre spa peut apporter un soulagement, ainsi que certaines thématiques reliées à la relaxation (Zones d'immersion, chromothérapie, huiles essentielles). N'hésitez pas à associer ces pratiques, le résultat n'en sera que plus efficace.



HYDROPOOL
spas · spas de nage

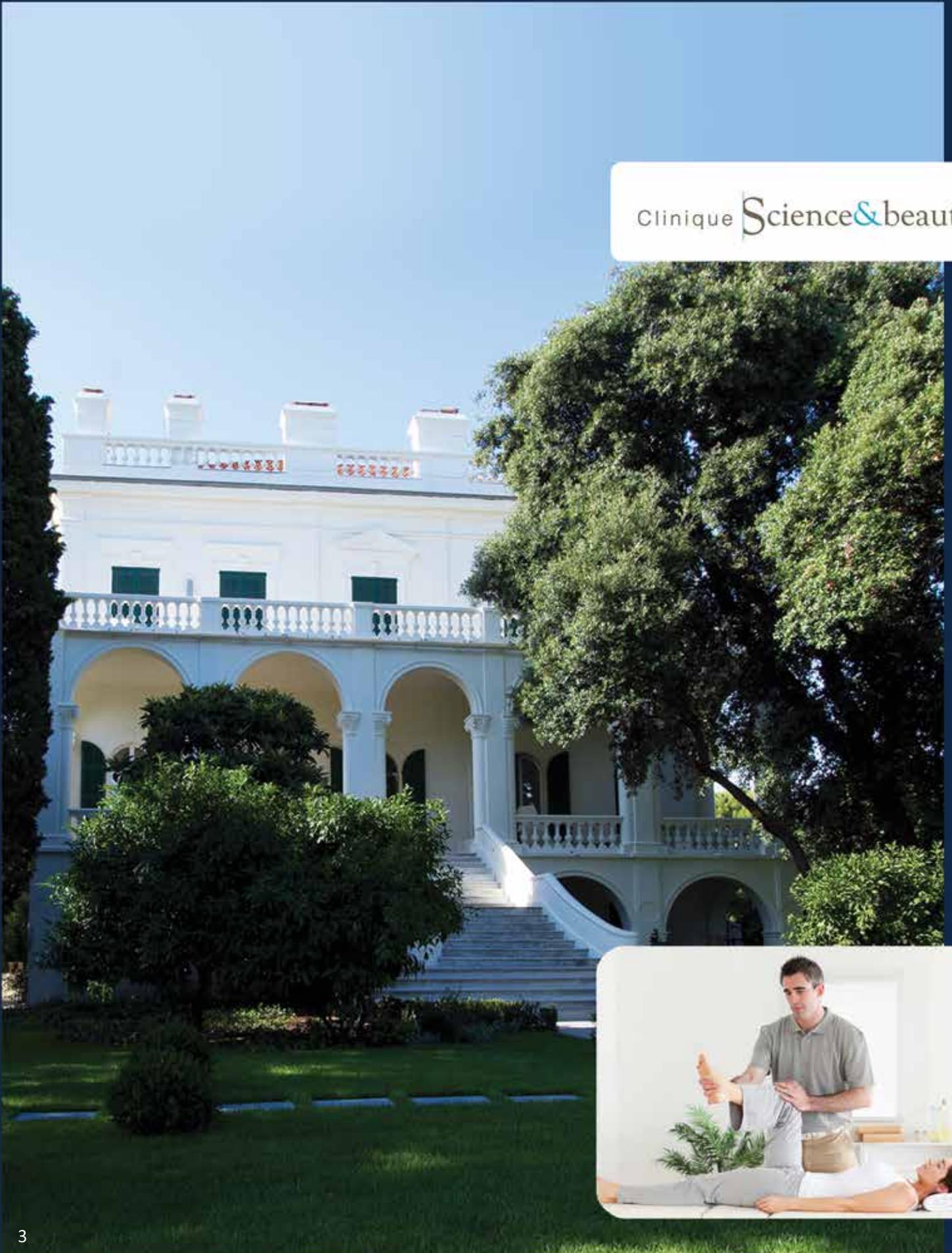
L'APPEL DE L'EAU.

Table des matières

PROGRAMMES ET TRAITEMENTS... Pages

| | |
|---|---------|
| Message de bienvenue | 1 |
| Remerciements | 4 |
| Zones d'hydrothérapie 1 à 4 | 7 - 10 |
| Guide des zones par modèle de spa | 11 - 12 |
|  Programme - jambes lourdes | 15 - 16 |
|  Programme - mal de dos | 17 - 18 |
|  Programme - activation régime | 19 - 20 |
|  Programme - récupération sportive | 21 - 22 |
|  Programme - maux de tête | 23 - 24 |
|  Programme - insomnie | 25 |
|  Programme - stress | 26 |
|  Programme - réveil tonique | 27 |
| Programme - troubles digestifs | 28 |
| Traitement par les zones de réflexologie | 29 |
| Traitement par l'Aromathérapie et les huiles essentielles | 30 |
| Traitement par la chromothérapie | 31 |
| Programme Hydrother | 32 |
| Notes | 33 |





Remerciements

LA CLINIQUE SCIENCE ET BEAUTÉ

Ce guide du bien-être a été développé en collaboration avec notre partenaire santé, la Clinique Science et beauté située au Cap d'Antibes, en France.

Ce nouveau centre a été créé pour inspirer, promouvoir et fournir une manière d'améliorer les performances du corps humain et du bien-être. Il prend sa source d'inspiration dans les deux mots qui définissent leur identité : la « science » du corps, et la « beauté » de l'être.

Le **docteur MICHAEL PREBEG** est un chiropraticien spécialisé dans le traitement des blessures sportives et a contribué à ce qui a été développé dans ce guide. La combinaison de la thérapie de relâchement actif (Active Release Therapy), de l'acupuncture médicale contemporaine et de la manipulation des articulations a aidé des athlètes de tous niveaux à récupérer de leurs blessures et à améliorer leurs performances. Le docteur Prebeg travaille en tant que conseiller à la clinique des athlètes située dans la région de Toronto, au Canada.

Le docteur Prebeg est actuellement conseiller auprès de nombreux athlètes olympiques et professionnels (MLBA, NHL, NFL, CFL). Il a couvert les Championnats du monde d'athlétisme d'Edmonton 2001 et de Paris 2003, les Goodwill Games 2001, la Coupe du monde d'athlétisme 2002, les Championnats nationaux intérieurs et extérieurs des États-Unis 2002 et 2003, les Championnats d'athlétisme NCAA 2003 et les Championnats du monde de basketball.

*Une séance de spa accélère le processus naturel de guérison.
« Une séance de spa apaise la douleur et détend les fibres musculaires,
ce qui permet une relaxation optimale de l'ensemble du dos ».*

Docteur Michael Prebeg DC, B. Sc, CSCS
Chiropraticien certifié des sciences du sport



A close-up photograph of a hand with a red rubber band around the middle finger. The hand is positioned in the lower-left corner, with the fingers slightly curled. The background is a soft, out-of-focus scene of water spray or mist, illuminated by a bright, warm light source, likely the sun, creating a golden glow and lens flare effects. The overall atmosphere is serene and therapeutic.

Ce qui se cache
derrière notre
Hydrothérapie
zonée et nos jets.

GUIDE DE L'HYDROTHERAPIE ZONÉE

pour tous les spas Hydropool Serenity

ZONE UNE

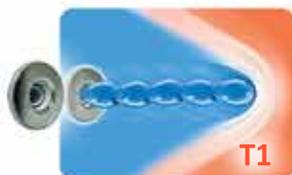
Zone principale

JETS DE CLASSE T

(jets pour le cou et les muscles paravertébraux)

JETS T1

Massage à percussion qui masse les points gâchettes pour détendre et raviver les muscles du cou avec un courant d'eau direct.



T1



P1

JETS DE CLASSE P

(massage des tissus profonds)

JETS P1

Un massage par friction pour détendre les muscles et les préparer à un massage en profondeur.



P2



P2

JETS P2

Un massage par pétrissage et par roulement permettant une pénétration en profondeur des muscles grâce à des jets résonateurs qui utilisent un double courant ondulatoire régulier ou à des jets de massage par impulsions qui génèrent un courant pulsé régulier.



P3

JETS P3

Un massage par vibration pour détendre les muscles au moyen des jets Power Storm Twister qui génèrent un courant d'eau pulsé régulier ou des jets Twin Roto qui génèrent un courant pulsé régulier à double rotation.



P3

Avant de commencer votre massage :

La température du spa devrait être réglée de façon à vous procurer un maximum de confort.

Sentez-vous à l'aise de la régler à la température qui vous convient le mieux. Afin d'obtenir les meilleurs résultats, elle devrait varier entre 34° et 37°.

Commencez par adopter une position assise ou allongée qui vous permettra de vous détendre complètement pendant trois à cinq minutes avant de débiter une séance. Durant cette phase, vous profiterez d'un bain chaud et relâchez vos muscles et votre esprit.



AVANTAGES : ACTIVATION DES MUSCLES PARAVERTÉBRAUX

- La fatigue des muscles paravertébraux peut causer des maux de tête.
- Permet de détendre la tension des muscles dorsaux.

ZONE DEUX

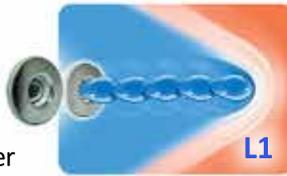
Zone pour l'ensemble du corps

JETS DE CLASSE L

(jets sur les points de pression)

JETS L1

Un massage directionnel à percussion qui cible les points gâchettes du bas du corps et de la région lombaire pour relaxer et raviver vos muscles avec un courant pulsé régulier.



JETS L2

Ces jets génèrent des courants d'eau doux et ciblés rappelant la fine pression des doigts d'un massage de style Shiatsu afin de stimuler des points d'acupression essentiels pour diminuer les tensions et l'inconfort. Utilisez un courant ciblé direct.



JETS L3

Ces jets de relaxation massent les tissus mous en imitant la sensation de doigts délicats. Des bulles douces, réconfortantes et enveloppantes caressent votre peau et apaisent vos sens.



AVANTAGES : ACTIVATION DES MUSCLES LOMBAIRES ET DES JAMBES

- Améliore la circulation sanguine dans la partie inférieure du corps.
- Facilite le retour veineux et allège les jambes.



ZONE TROIS ZONE DU HAUT DU CORPS

JETS DE CLASSE U

(jets pour décontracter les muscles)

JETS U1

Un massage ciblé améliorant la circulation sanguine et favorisant la relaxation.

JETS U2

Un massage par friction pour détendre les muscles et les préparer à un massage plus en profondeur.

JETS U3

Un massage à pétrissage circulaire procurant un massage intense et ciblé grâce à un courant à grand débit.



AVANTAGES : ACTIVATION DES MUSCLES DU HAUT DU DOS, DU COU ET DES ÉPAULES

- Élimine la tension dans les trapèzes et les muscles du cou.
- Relâche la tension de la région du plexus solaire.

ZONE QUATRE

Zone de réflexologie

JETS DE CLASSE R

(jets d'acupression)

JETS R1

Un massage ciblé qui procure une stimulation précise des points de pression des arches de vos pieds pour diminuer le stress.



AVANTAGES : ACTIVATION DES MUSCLES DE L'ARCHE DU PIED

- Massage en profondeur des petites régions veineuses de l'arche du pied.
- Vos pieds sont fortement sollicités dans la plupart des sports.



VEUILLEZ NOTER qu'à la fin de chaque session de massage :

Il est recommandé d'arrêter les jets, de laisser le spa en mode filtration petite vitesse et de rester au repos dans le spa, sans massage durant trois à cinq minutes pour détendre les zones de votre corps qui ont été stimulées.

EMPLACEMENT DES ZONES DANS TOUS



Modèle 6900

**ZONE
UNE :**
ZONE
PRINCIPALE



Modèle 6900

**ZONE
DEUX :**
POUR
L'ENSEMBLE
DU CORPS



Modèle 6900

**ZONE
TROIS :**
ZONE DU
HAUT DU
CORPS



Modèle 6900

**ZONE
QUATRE :**
ZONE DE
RÉFLEXOLOGIE



LES SPAS HYDROPOOL SERENITY ...

Modèle 6800



Modèle 6600



Modèle 5900



Modèle 4500



Modèle 4300



Modèle 6800



Modèle 6600



Modèle 5900



Modèle 4500



Modèle 4300



Modèle 6800



Modèle 6600



Modèle 5900



Modèle 4500



Modèle 4300



Modèle 6800



Modèle 6600



Modèle 5900



Modèle 4500

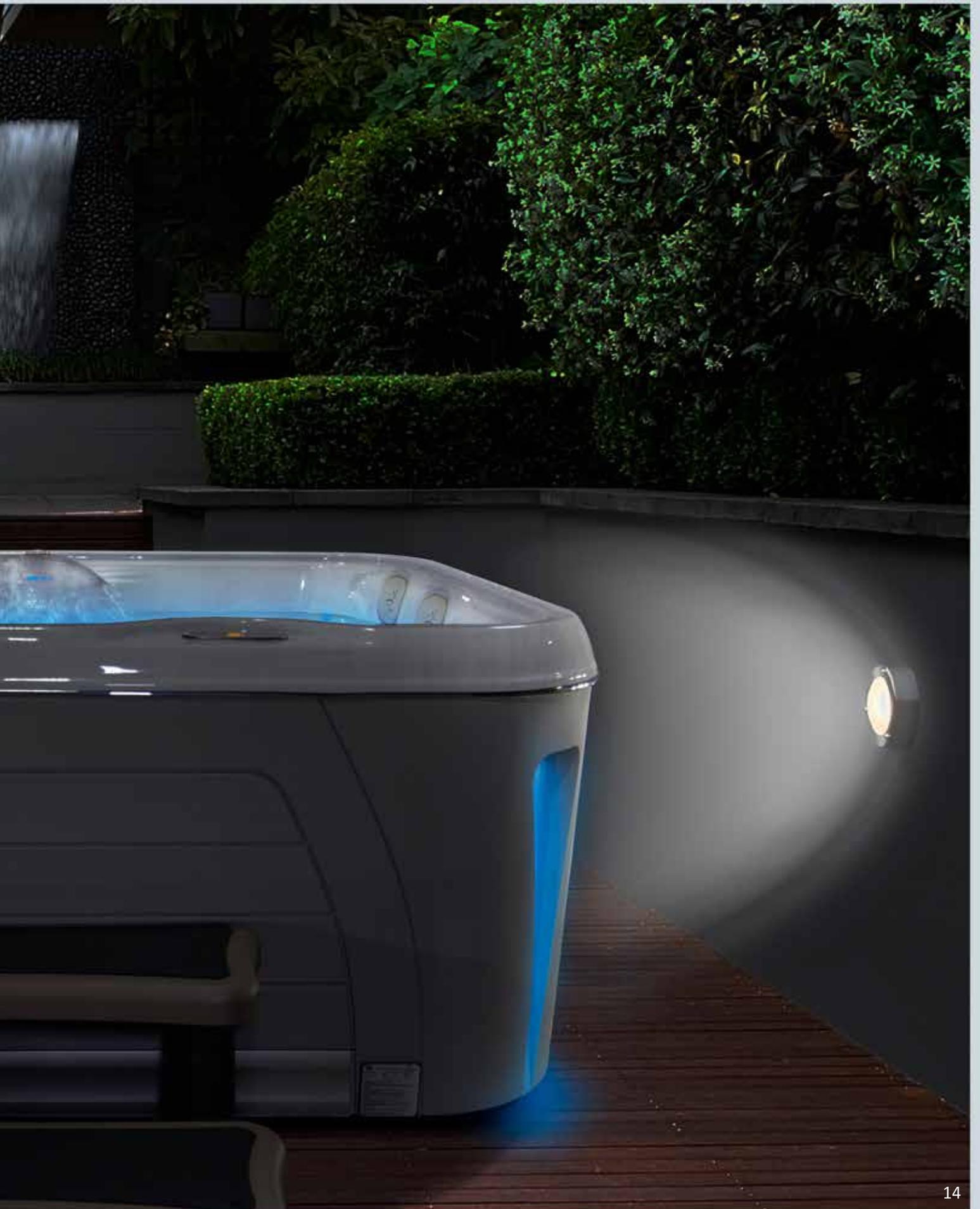


Modèle 4300



Votre guide des programmes de massage de bien-être.





JAMBES LOURDES

SUGGESTION D'ESSENCE POUR AROMATHÉRAPIE DREAMSCENT :
Bergamote et citronnelle ou mandarine
et pamplemousse

Programme de traitement



La sensation de jambes lourdes est provoquée par un problème de retour veineux. Le sang se dirige du cœur vers les membres inférieurs puis revient dans le sens inverse pour se réoxygéner. Ce retour est passif et découle de l'action de pompage des muscles.

Les veines contiennent des « valves anti-retour » qui empêchent les stases veineuses. Si elles deviennent défaillantes, nous pourrions à terme remarquer l'apparition de varices. Parfois, les parois des veines ont simplement perdu de la mobilité ce qui nuit au retour veineux. Le sang peut alors stagner et provoquer des symptômes de jambes lourdes.

Ces symptômes sont en général des fourmillements à répétition et parfois des crampes nocturnes très douloureuses. Afin d'atténuer ces symptômes, il faut donc améliorer le retour veineux par un drainage veineux actif (une activité musculaire efficace) ou passif (relaxation musculaire).

RECOMMANDATION : Pour optimiser la relaxation musculaire, nous vous suggérons de faire une marche d'au moins une demi-heure avant d'entamer la phase de relaxation initiale.

1] PHASE DE RELAXATION INITIALE : DURÉE 5 MINUTES

Positionnez-vous confortablement dans la *ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)*, en positionnant la valve de dérivation de façon à activer les jets de cette zone. Laissez les jets masser chacun des côtés de votre colonne vertébrale en alternant votre position de part et d'autre de la ligne des jets, ce qui aura pour effet de relâcher les muscles paravertébraux. Ces muscles puissants sont le siège de beaucoup de tensions, car ils sont des stabilisateurs de la colonne vertébrale.



2] PHASE DE DÉSINTOXICATION DU BAS DU DOS : DURÉE 5 MINUTES

C'est la phase la plus importante pour soulager la lourdeur des jambes. Une stase pelvienne peut entraver le processus de retour veineux lorsque le sang remonte vers le cœur. Il faut donc libérer cette zone afin que ce sang veineux ne trouve aucun obstacle dans sa remontée, mais aussi afin de créer une pression négative dans la région pelvienne. Cette action « pompera » le sang veineux des jambes vers le cœur. À cette fin, placez-vous dans la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)**, la valve de dérivation positionnée de façon à activer les jets de cette zone. Faites fonctionner les jets lombaires à pleine capacité afin de déloger la graisse qui pourrait se trouver en excès sous la peau et qui pourrait comprimer les veines et gêner le retour veineux. Cette étape doit être réalisée avec rigueur, car elle va permettre d'optimiser la prochaine phase. Déplacez-vous légèrement de gauche à droite, puis sur le côté, afin de créer un massage général des lombaires et de la zone du bassin.

3] PHASE DE RETOUR ACTIF : DURÉE 10 MINUTES

Maintenant que votre zone pelvienne est détendue, continuez avec l'étape visant le retour veineux de vos jambes. Restez dans la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)** et positionnez-vous de façon à ce que vos jambes reposent sur les jets de mollets. Le massage aérothérapeutique Hydroflex (en option) vous permettra de sentir vos jambes plus légères. Cela activera votre circulation, particulièrement si vous massez à partir du bas vers le haut, idéalement en gardant vos pieds plus haut que votre bassin. Les jets d'eau relaxeront davantage le bas de votre corps en lui procurant un massage complet.

CHROMOTHÉRAPIE À la phase 4, l'éclairage s'allume et change de couleur pour permettre à l'énergie de vous faire atteindre un état de bien-être. À la fin du programme, bloquez la lumière sur la couleur rouge pour permettre à votre énergie vitale d'atteindre un état qui favorise le bien-être et l'équilibre.

4] PHASE DE RÉFLEXOLOGIE : DURÉE 5 MINUTES

Maintenant que la circulation sanguine a été rétablie dans les jambes et la région pelvienne, faites de même pour vos pieds afin de ressentir de la légèreté jusque dans les extrémités. Prenez place dans la **ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)** en faisant face aux jets moyens ou aux jets pour les pieds de la **ZONE 4 (ZONE DE RÉFLEXOLOGIE)**. Ces « jets pour les pieds » permettent un massage en profondeur des petites veines de la voûte plantaire, ce qui active le retour veineux. Les pieds paient souvent les frais de nos activités sportives et les « jets pour les pieds » permettront un massage en profondeur des petites veines de la voûte plantaire qui activent le retour veineux.



MAL DE DOS

SUGGESTION D'ESSENCE POUR AROMATHÉRAPIE DREAMSCENT :
Gingembre ou menthe verte et eucalyptus

Programme de traitement



VOILÀ PROBABLEMENT LE MAL DU SIÈCLE... Certains affirment que nous avons évolué trop rapidement de quadrupèdes à bipèdes! Qui n'a pas déjà eu un tour de reins ou un torticolis? Les causes du mal de dos sont multiples et elles sont souvent reliées à une combinaison de facteurs. Alimentation dénaturée, activité physique intense ou au contraire sédentarité, traumatismes sont autant d'ennemis pour votre colonne vertébrale. Chacune de ces causes entraîne des contractions réflexes des muscles paravertébraux, qui vont ensuite devenir le siège des douleurs vertébrales. Malheureusement, il n'existe pas de remède miracle. Il faut donc traiter ce mal afin de préserver votre colonne vertébrale, votre « arbre de vie ».

RECOMMANDATION : MÉNAGEZ VOTRE DOS !

Chaque fois que vous travaillez, utilisez les muscles de vos jambes plutôt que de laisser vos muscles du dos supporter l'essentiel de votre activité. Cherchez la musculature de votre ceinture abdominale et améliorez le tonus musculaire. Allongez-vous sur le dos, avec votre région pelvienne près d'un mur, et soulevez vos jambes contre le mur, perpendiculairement, et restez dans cette position pendant environ 5 minutes.

1] PHASE DE RELAXATION PROFONDE : DURÉE 10 MINUTES

Installez-vous confortablement dans la **ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)**, la valve de dérivation en position pour activer les jets dans cette zone. Les jets situés de part et d'autre de votre colonne vertébrale permettront de relâcher les tensions de vos muscles dorsaux. Cette première étape est indispensable pour obtenir de bons résultats plus tard. En effet, les muscles dorsaux représentent, dans la mécanique du dos, l'essentiel des muscles de la partie supérieure du dos et des épaules. C'est donc une étape indispensable qu'il faut faire en début de séance pour soulager les douleurs des muscles dorsaux et du haut du dos. L'utilisation d'un siège équivalent (doté d'une ligne de jets) sera tout aussi efficace (voir le tableau).



CHROMOTHÉRAPIE La chromothérapie sera active pendant toute la durée du programme. À la fin du programme, bloquez la lumière sur la couleur verte pour permettre à votre énergie vitale d'atteindre un état qui favorise le bien-être et l'équilibre.

2] PHASE DE RELAXATION LOMBAIRE : DURÉE 10 MINUTES

Installez-vous dans la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)**, la valve de dérivation en position pour activer les jets de cette zone. Faites fonctionner à pleine capacité les jets à la base de la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)** pour atténuer toute tension dans les lombaires. Un massage généralisé de cette zone doit avoir une portée à la fois très large (éloignez-vous des jets) et très ciblée (rapprochez-vous ensuite des jets).

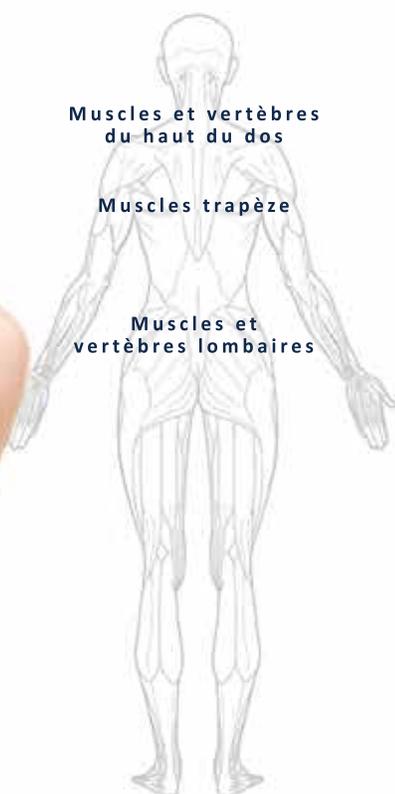
Conseil : Pour aider les tensions à se dissoudre, bougez dans un mouvement de légers va-et-vient de l'avant vers l'arrière; ceci accroîtra l'efficacité du massage.

3] DÉTENTE DU HAUT DU DOS ET DES ÉPAULES : DURÉE 5 MINUTES

Cette étape doit absolument être effectuée à la toute fin, car la majorité des douleurs de la colonne vertébrale a pour origine la zone dorsale et la zone lombaire. Cette troisième phase aide à éliminer toute tension résiduelle dans les muscles des trapèzes et du cou.

Assoyez-vous sur un siège pourvu d'un massage du haut du dos, **ZONE 3 (ZONE DU HAUT DU CORPS)**. La valve de dérivation doit être tournée de façon à activer les jets de cette zone. Fermez les jets pour le bas du dos et effectuez un mouvement doux de haut en bas sur les zones gauche et droite en maintenant une pression constante pour effectuer un massage en profondeur des muscles du cou et des trapèzes.

IMPORTANT: Ne pas s'arrêter directement sur la colonne vertébrale lors de ces massages.



ACTIVATION RÉGIME

Programme de traitement

[SUGGESTION D'ESSENCE POUR
AROMATHÉRAPIE DREAMSCENT :
Mandarine et pamplemousse



La cellulite est un problème d'apparence de la peau qui affecte essentiellement les femmes, car leur structure sous-cutanée est modelée par leurs hormones. Les cuisses, les fesses et les genoux sont les régions les plus souvent atteintes. Les dépôts graisseux stockés dans ces cellules fibreuses déforment et gonflent l'épiderme. L'hydromassage permet d'améliorer la circulation lymphatique dans une région particulière en favorisant la résorption des tissus graisseux. Selon la région à traiter, on doit compter environ 30 minutes par séance.

Pour une région particulière, un résultat optimal est envisageable après une dizaine de séances : l'apparence de la peau s'en trouvera améliorée et votre silhouette s'affinera.

RECOMMANDATION : LA STIMULATION TISSULAIRE.

Cette technique agit par activation de la circulation locale. Elle améliore la circulation lymphatique et étire les connexions fibreuses.

1] PHASE DE RELAXATION INITIALE : DURÉE 5 MINUTES

Installez-vous confortablement dans la ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE) et tournez la valve de dérivation pour activer les jets de cette zone. Les jets puissants, de part et d'autre de votre colonne vertébrale libéreront les tensions qui peuvent entraver la circulation de retour. Cette première partie est indispensable pour optimiser votre réceptivité à la suite du massage.

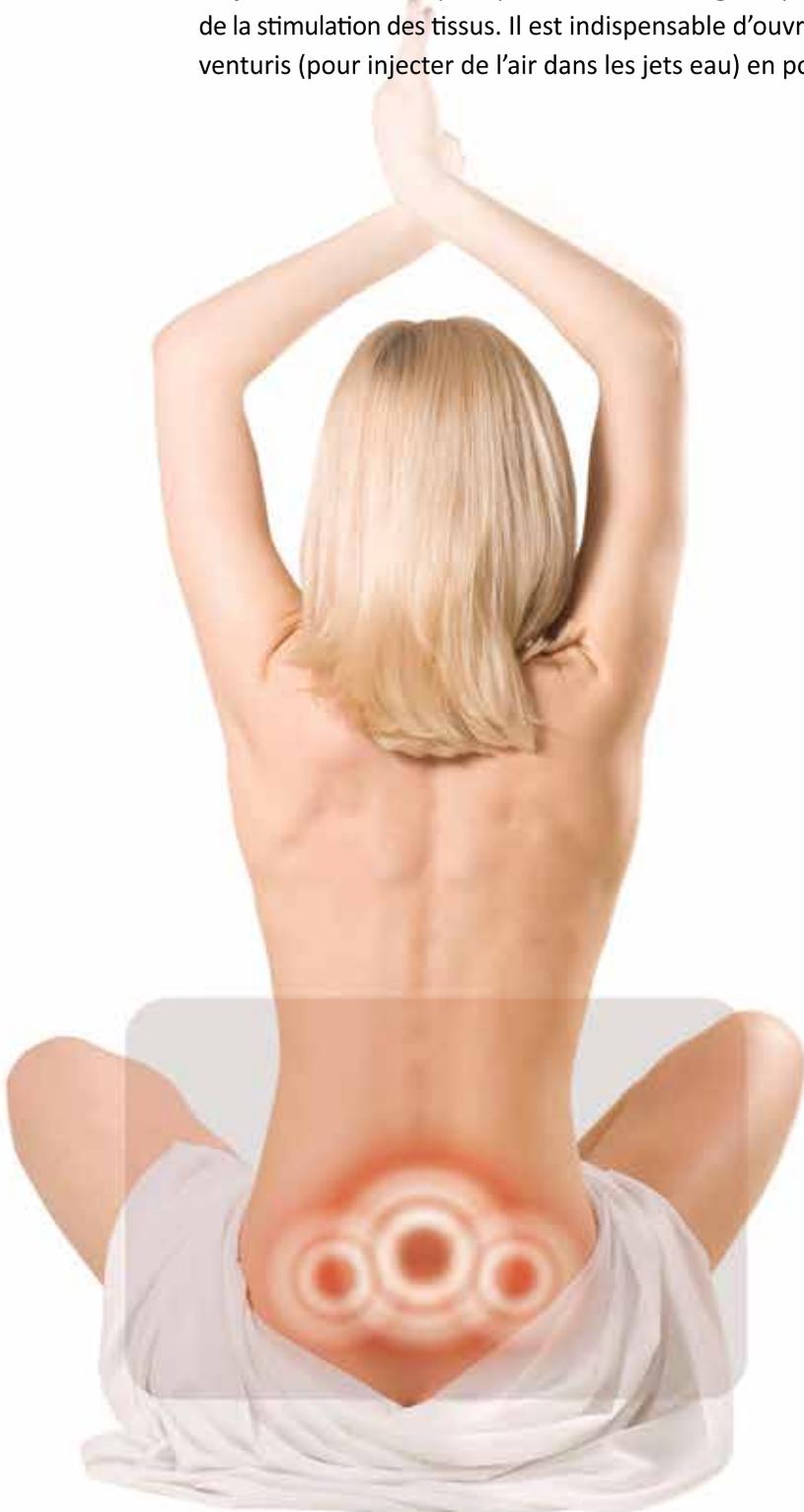


2] DEUXIÈME PHASE : DURÉE 20 MINUTES

Durant cette phase, vous devrez alterner les positions afin de traiter toutes les zones affectées. Installez-vous dans la *ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)* et tournez la valve de dérivation pour activer les jets de cette zone et ainsi masser les fesses et l'ensemble du dos. Utilisez le jet à main optionnel pour masser la région des cuisses.

3] TROISIÈME PHASE - STIMULATION DES TISSUS : DURÉE 5 MINUTES

Déplacez-vous à la *ZONE 3 (ZONE DU HAUT DU CORPS)* et tournez la valve de dérivation pour activer les jets de cette zone pour profiter d'un massage en profondeur et débiter cette phase très importante de la stimulation des tissus. Il est indispensable d'ouvrir les jets au maximum et de maintenir les venturisis (pour injecter de l'air dans les jets eau) en position ouverte.



RÉCUPÉRATION SPORTIVE

Programme de traitement

SUGGESTION D'ESSENCE POUR AROMATHÉRAPIE DREAMSCENT :
Menthe verte et eucalyptus ou gingembre



L'activité sportive conduit l'appareil locomoteur à subir une surcharge mécanique au niveau des muscles, des tendons, des articulations, du tronc et de la colonne vertébrale. Pour supprimer cette surcharge mécanique, il vous faut un temps de repos, c'est une nécessité physiologique. C'est ce qu'on appelle la récupération. La récupération correspond au temps nécessaire, après un effort physique fourni, pour que l'organisme retrouve un état physiologique lui permettant de fournir à nouveau un effort équivalent, voire plus important que le précédent. Nous suggérons un temps de récupération d'au moins 20 minutes après la fin de l'activité. Les déchets métaboliques (essentiellement des toxines) ne doivent pas se fixer dans les tissus musculaires et il faut les éliminer aussi rapidement que possible.

RECOMMANDATION : IL S'AGIT D'ÉLIMINER LES TOXINES!

Les massages qui combinent l'action de l'eau et de l'air sont bénéfiques pour les systèmes veineux et lymphatique puisqu'ils éliminent les toxines et rétablissent l'équilibre au niveau des liquides en circulation (sang et liquide lymphatique). Ces massages énergiques ont aussi pour effet de pétrir les muscles et d'ainsi rétablir leur élasticité et leur souplesse.

1] PHASE INITIALE DE RELAXATION - DURÉE 5 MINUTES

Installez-vous dans la ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE) et tournez la valve de dérivation pour activer les jets de cette zone. Les jets situés de part et d'autre de votre colonne vertébrale aideront vos muscles paravertébraux à se détendre. Ces muscles sont très puissants chez les athlètes.

2] PHASE DE DRAINAGE : DURÉE 5 MINUTES

L'état de la région pelvienne peut gêner le retour veineux lorsque le sang des jambes, chargé de toxines, retourne au cœur. Il faut donc libérer cette zone, non seulement afin que ce sang veineux ne trouve aucun obstacle dans sa remontée, mais aussi afin de créer une pression négative dans le bassin, ce qui aura pour effet de « pomper » le sang veineux des jambes et ainsi éliminer les toxines. Installez-vous dans la ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS) et faites fonctionner les jets lombaires du siège thérapeutique à pleine capacité pour libérer les tensions qui pourraient entraver le retour veineux.

3] PHASE DE RETOUR ACTIF : DURÉE 20 MINUTES

Maintenant que votre région pelvienne est détendue, continuez en activant le retour veineux de vos jambes. Restez en position allongée dans la ZONE 2 (POUR L'ENSEMBLE DU CORPS) et placez vos jambes sur les jets aérothérapeutiques optionnels pour les mollets. Le massage avec l'air ajouté à l'eau allégera vos jambes. Cela activera votre circulation, particulièrement si vous massez à partir du bas vers le haut, idéalement en gardant vos pieds plus élevés que votre bassin. Les jets d'eau détendront davantage le bas de votre corps afin de vous procurer un massage complet.

CHROMOTHÉRAPIE La lumière s'allumera et changera de couleur pour permettre à l'énergie de vous faire atteindre un état de bien-être. À la fin du programme, bloquez la lumière sur la couleur rouge pour permettre à votre énergie vitale d'atteindre un état qui favorise le bien-être et l'équilibre.

4] PHASE DE RÉFLEXOLOGIE : DURÉE 5 MINUTES

Maintenant que le retour veineux a été rétabli dans les jambes et le bassin, vous devez faire de même pour vos pieds afin d'obtenir une sensation de légèreté dans l'ensemble de vos extrémités. Pour masser vos pieds, prenez place dans la ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE) en faisant face aux jets moyens ou aux jets pour les pieds de la ZONE 4 (ZONE DE RÉFLEXOLOGIE). Ces « jets pour les pieds » permettent un massage en profondeur des petites veines de la voûte plantaire, ce qui active le retour veineux.



Les pieds paient souvent les frais de nos activités sportives et les « jets pour les pieds » permettront un massage en profondeur des petites veines de la voûte plantaire qui activent le retour veineux.



MAUX DE TÊTE

SUGGESTION D'ESSENCE POUR
AROMATHÉRAPIE DREAMSCENT :
Ylang Ylang ou Tangerine

Programme de traitement



Le mal de tête est un trouble fréquent qui peut être très débilitant. Les causes en sont multiples et certaines sont encore inconnues, mais leurs facteurs déclencheurs sont, eux, généralement prévisibles : anxiété, stress, soucis et contrariétés, fatigue, règles, jeûne, boissons alcoolisées, divers aliments (chocolat, aliments gras...) et certains facteurs climatiques. Chaque type de mal de tête peut avoir son propre facteur déclencheur.

RECOMMANDATION : Le mal de tête étant souvent lié à des contractions musculaires, nous vous conseillons un massage musculaire complet.

1] PHASE DE RELAXATION INITIALE : DURÉE 5 MINUTES

Installez-vous confortablement dans la **ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)** et tournez la valve de dérivation pour activer les jets de cette zone. Les jets de part et d'autre de votre colonne vertébrale permettront de relâcher vos muscles paravertébraux, des muscles puissants qui sont le siège de beaucoup de tensions, car ils sont des stabilisateurs de la colonne vertébrale. La fatigue des muscles paravertébraux est une cause fréquente de maux de tête; cette phase permettra de faire fondre rapidement la douleur.



2] PHASE DE LIBÉRATION DU STRESS : DURÉE 5 MINUTES

Installez-vous dans la **ZONE 3 (ZONE DU HAUT DU CORPS)**, après avoir tourné la valve de diversion pour activer les jets de cette zone. Utilisez la fonction de massage avec les jets ouverts au maximum pour libérer les tensions en profondeur. Activez les jets dorsaux au maximum, car l'origine vertébrale du plexus solaire et donc du stress se trouve spécifiquement à ce niveau. Sous l'effet relaxant des différents jets, les tensions au niveau du plexus solaire disparaîtront et vous ressentirez rapidement une impression de légèreté.



3] PHASE DE MASSAGE DU COU ET DES ÉPAULES

Déplacez-vous vers la **ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)** et tournez la valve de dérivation pour activer les jets de cette zone. Activez seulement les jets du cou et des épaules pour libérer le stress du haut du corps. Ajustez l'intensité des jets pour obtenir les meilleurs résultats.



4] PHASE DE MASSAGE ABDOMINAL : DURÉE 5 MINUTES

Déplacez-vous vers la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)**. Utilisez les jets aérothérapeutiques Hydroflex optionnels pour créer le plus de turbulence possible. Un massage par jet d'eau seulement serait trop puissant et agressif pour votre abdomen. Les bulles permettront de stimuler votre estomac, votre dos, votre foie et vos intestins (tous sources de migraines) et l'impression de lourdeur dans votre ventre disparaîtra. Les jets d'eau relaxeront également votre dos pour un massage complet.





INSOMNIE

SUGGESTION D'ESSENCE POUR AROMATHÉRAPIE DREAMSCENT :
Camomille ou bergamote et citronnelle

Programme de traitement



CHROMOTHÉRAPIE La chromothérapie sera active pendant toute la durée du programme. À la fin du programme, bloquez la lumière sur la couleur verte pour permettre à votre énergie vitale d'atteindre un état qui favorise le bien-être et l'équilibre.

L'insomnie est un symptôme, pas une maladie. C'est l'un des troubles les plus communs de nos vies très occupées. Avant de penser à traiter l'insomnie, il faut en trouver la ou les causes. Elles peuvent être multiples, mais dépendent essentiellement de nos habitudes de vie et de notre environnement.

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR UN MODE DE VIE FAVORABLE AU SOMMEIL :

- Faites attention au repas du soir (évités les excès)
- Évitez la consommation d'excitants (caféine, chocolat...)
- Mais surtout, détendez-vous avant le coucher.

RECOMMANDATION :

Dans les heures précédant le coucher, privilégiez des massages doux.

1] PHASE DE RELAXATION INITIALE : DURÉE 5 MINUTES

Installez-vous confortablement dans la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)** et tournez la valve de diversion pour activer les jets de cette zone. Les jets puissants, de part et d'autre de votre colonne vertébrale, vont relâcher vos muscles paravertébraux; des muscles très puissants qui sont le siège de beaucoup de tensions, car ils sont des stabilisateurs de la colonne vertébrale. Ce massage des paravertébraux peut bien entendu être effectué avec une ligne de jets verticale en effectuant un mouvement gauche droite et en s'assurant que la pression des jets demeure de part et d'autre de la colonne vertébrale.

2] PHASE DE RELAXATION TOTALE : DURÉE 10 MINUTES

Les injecteurs d'air devront rester en position fermée afin que les jets d'eau demeurent doux. Durant cette phase, laissez-vous flotter doucement d'une zone à l'autre du spa afin de profiter d'un massage sur toutes les parties de votre corps.

Le massage thérapeutique de la **ZONE 3 (ZONE DU HAUT DU CORPS)** avec la valve de dérivation tournée pour activer les jets de cette zone vous permettra de profiter d'un massage du dos doux et complet.

3] PHASE D'APAISEMENT : DURÉE 5 MINUTES

Il s'agit maintenant de relâcher les tensions à la base du crâne. Installez-vous confortablement dans la **ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)**, et tournez la valve de dérivation pour activer les jets de cette zone. Veillez à ne pas vous appuyer directement contre les jets, et maintenez les injecteurs d'air fermés. Vous pourrez ainsi soulager en douceur toutes les tensions du cou et des trapèzes avant de profiter de la phase d'apaisement finale. Vous pouvez alors fermer les jets à la base du siège. Si votre spa est muni de cascades, celles-ci seront parfaitement adaptées à cette phase d'apaisement.

SUGGESTION D'ESSENCE POUR AROMATHÉRAPIE DREAMSCENT :

Bergamote et citronnelle ou ylang ylang

CHROMOTHÉRAPIE La chromothérapie sera active pendant toute la durée du programme. À la fin du programme, bloquez la lumière sur la couleur rouge pour permettre à votre énergie vitale d'atteindre un état qui favorise le bien-être et l'équilibre.

STRESS

Programme de traitement



Le stress, le fléau de notre société, a une composante à la fois psychologique et organique.

Le stress adrénérgerique peut être positif lorsqu'il favorise l'action, mais invalidant lorsque l'organisme est submergé et incapable de réagir rapidement.

Tout cela peut être évité en prenant conscience de notre vulnérabilité et en prenant le temps de relaxer afin de neutraliser l'action destructrice du stress dès ses premiers symptômes. À notre époque de grandes tensions physiques et psychologiques où les stress se cumulent et se multiplient (bruits, intoxications, insuffisances alimentaires et respiratoires, agressions chimiques et émotionnelles), toute personne devrait tenter de relaxer chaque jour, avant le coucher, pour favoriser un sommeil paisible et réparateur.

RECOMMANDATION :

Profitez de cette séance pour libérer votre esprit de vos préoccupations et vous tourner vers des pensées positives et agréables.

1] PHASE DE RELAXATION INITIALE : DURÉE 10 MINUTES

Installez-vous confortablement dans la **ZONE 3 (ZONE DU HAUT DU CORPS)**, après avoir tourné la valve de diversion pour activer les jets de cette zone. Ouvrez complètement les injecteurs d'air des jets d'eau et utilisez-les pour masser chaque côté de votre colonne vertébrale. Les jets détendront la zone dorsale qui est l'origine nerveuse du plexus solaire, aussi appelé le « cerveau abdominal ». Il correspond au siège du stress (c'est pour cette raison que le stress s'accompagne inévitablement de répercussions sur le processus digestif). Toute tension au niveau de la colonne vertébrale peut provoquer du stress. Ne pas hésiter durant ce massage à insister sur les zones qui semblaient douloureuses au premier contact des jets.

2] PHASE DE MASSAGE ABDOMINAL : DURÉE 10 MINUTES

Vous pouvez maintenant vous déplacer vers la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)** et tourner la valve de dérivation pour activer les jets du siège tout en utilisant le jet manuel pour masser votre zone stomacale. Assurez-vous que les jets envoient de l'air afin de créer le plus de turbulence possible et de profiter d'un massage complet de votre abdomen et de votre dos. Ceci libérera vos tensions avec douceur. Les jets d'eau vous aideront à relaxer encore plus les muscles de votre dos.

3] PHASE DE MASSAGE DU HAUT DU DOS ET DES ÉPAULES : DURÉE 5 MINUTES

Le stress est la cause première des tensions des trapèzes et, par extension, des muscles du haut du dos. Il faut donc procéder à un massage complet de cette zone. Installez-vous dans la **ZONE 3 (ZONE DU HAUT DU CORPS)** et tournez la valve de dérivation pour activer les jets. Pour obtenir un massage en profondeur du cou et des trapèzes, fermez les jets à la base du siège.





RÉVEIL TONIQUE

SUGGESTION D'ESSENCE POUR AROMATHÉRAPIE
DREAMSCENT : Gingembre ou ylang ylang

Programme de traitement

CHROMOTHÉRAPIE La chromothérapie sera active pendant toute la durée du programme. À la fin du programme, bloquez la lumière sur la couleur bleue pour permettre à votre énergie vitale d'atteindre un état qui favorise le bien-être et l'équilibre.



Nous rêvons tous d'un réveil en douceur et de retrouver rapidement l'énergie nécessaire à la nouvelle journée qui s'annonce. Rien de tel pour se lever du bon pied que de passer quelques minutes dans votre spa au saut du lit!

RECOMMANDATION : Un bain dans l'eau chaude pour réveiller vos sens, suivi d'une douche fraîche pour un contraste tonifiant!

1] PHASE DE RÉVEIL INITIALE : DURÉE 5 MINUTES

Installez-vous dans la **ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)** et allongez vos jambes. Pendant cette phase, le massage aérothérapeutique optionnel éveillera l'ensemble de votre corps. De plus, les jets d'eau éveilleront les muscles de votre corps.

2] PHASE DE RÉVEIL COMPLET : DURÉE 5 MINUTES

Démarrez les massages « eau » en maintenant ouverts les injecteurs d'air pour un massage puissant. La **ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)** est la plus adaptée à cette phase, en tournant la valve de dérivation pour en activer les jets. N'hésitez pas à vous déplacer constamment pendant ce massage. De temps à autre, vous pouvez aussi vous placer face aux jets (torse, épaules) ou vous déplacer afin de profiter d'un bref massage revigorant des cuisses et des mollets. La phase de relaxation finale, avec les jets à l'arrêt dans le bassin, ne devra bien entendu pas s'éterniser... Vous pourrez, si vous le désirez, quitter le spa immédiatement à la fin de la deuxième phase.





AUTRES SUGGESTIONS DE PROGRAMMES À ACTIVER MANUELLEMENT

TROUBLES DIGESTIFS

Programme de traitement

Ces troubles regroupent de multiples symptômes qui peuvent toucher différents organes du système digestif (œsophage, estomac, intestins). Les brûlures d'estomac, la constipation et les coliques peuvent avoir des causes multiples. La plupart du temps ces causes sont fonctionnelles, comme de mauvaises habitudes alimentaires ou une réaction aux médicaments. Mais elles peuvent aussi être liées au stress ou à l'anxiété. Le massage d'hydrothérapie est l'une des méthodes qui peut apporter une amélioration lorsque pratiquée régulièrement. Celui-ci agit sur le système digestif en favorisant une bonne circulation sanguine.

1] PHASE DE RELAXATION DU SYSTÈME NERVEUX : DURÉE 5 MINUTES

Utiliser la *ZONE 1 (ZONE PRINCIPALE)* et ouvrez la valve de dérivation pour activer les jets (ou effectuez un massage équivalent des côtés gauche et droit de la colonne vertébrale) afin d'éliminer une bonne partie des tensions à la source des troubles digestifs.

En effet, tout le long de la colonne vertébrale se trouvent les émergences des différents nerfs qui innervent l'ensemble du système digestif. Cette libération des tensions va permettre d'atteindre une innervation optimale qui favorisera une fonction organique adaptée.

2] PHASE DE MASSAGE ABDOMINAL : DURÉE 10 MINUTES

Cette séquence vous aidera à obtenir une sensation de légèreté abdominale. Il suffit d'utiliser les jets de massage de la *ZONE 2 (ZONE POUR L'ENSEMBLE DU CORPS)* qui sont les plus confortables pour vous. Utilisez le jet à main optionnel pour masser votre région abdominale. Les jets bloqués perdront de leur efficacité.

La turbulence de l'eau et le jet à main masseront complètement et de façon indolore votre abdomen et votre dos. En effet, l'abdomen et le dos sont très sensibles lorsque vous souffrez de troubles digestifs. La région lombaire est souvent reliée à un mauvais fonctionnement des intestins. Par conséquent, il sera utile d'utiliser l'aérothérapie et le jet à main sur cette région, en alternance pour créer assez de turbulence pour obtenir un massage efficace.

3] PHASE DE MASSAGE DU HAUT DU DOS ET DES ÉPAULES : DURÉE 5 MINUTES

Tout le système digestif est entouré de membranes qui se réunissent toutes au niveau du haut du dos et des épaules, ce qui montre l'importance de soulager les tensions du cou pour traiter des problèmes digestifs. Installez-vous donc dans la *ZONE 3 (ZONE DU HAUT DU CORPS)* et ouvrez la valve de dérivation pour activer les jets et obtenir un massage en profondeur des tensions du cou et des trapèzes.

ZONES DE RÉFLEXOLOGIE



Le massage des zones réflexes est enseigné dans les meilleures universités et pratiqué dans la plupart des cabinets de kinésithérapie. Il ne peut bien sûr pas se substituer à un traitement médical classique, mais il constitue souvent un complément thérapeutique efficace. Ces zones réflexes (représentées sur les schémas ci-après) sont largement détaillées et précises. On en retrouve la description dans les ouvrages traitant de réflexologie.

Afin d'obtenir de meilleurs résultats, nous vous conseillons de vous procurer quelques-uns de ces livres. Vous constaterez qu'un massage complet doit durer environ une heure. Nous vous suggérons de procéder à un massage plus léger pour libérer certaines tensions et vous habituer à cette pratique. La connaissance et l'utilisation de ces zones de réflexologie peuvent s'avérer un complément très efficace aux massages dans votre spa.

MASSAGE RECOMMANDÉ :

Cette séance peut être précédée de la phase de relaxation initiale décrite plus haut.

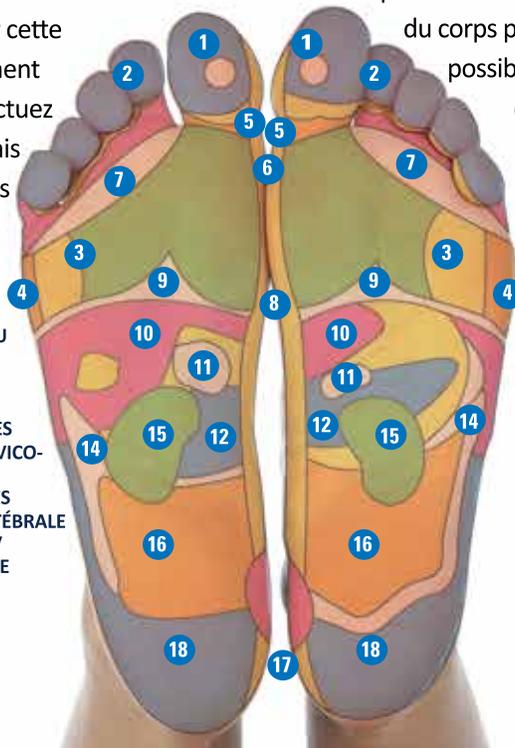
Pour le massage des muscles paravertébraux, choisissez le siège thérapeutique numéro 1.

Vous pourrez ensuite utiliser les jets pour les pieds de la ZONE 4 (ZONE DE RÉFLEXOLOGIE) ou utiliser un jet manuel qui vous permettra de cibler plus précisément certaines zones. Faites attention de vous masser en douceur, il est inutile de chercher à masser en profondeur, car cette méthode nécessite simplement une légère stimulation. Effectuez un massage d'ensemble, mais vous pouvez également vous attarder aux zones plus sensibles.

Les massages de réflexologie plantaire sont pratiqués depuis la nuit des temps dans de nombreuses parties du monde comme méthode de prévention des maladies. Cette technique repose sur la constatation que l'énergie vitale du corps passe par ces canaux et qu'il est possible d'agir sur le fonctionnement des différents organes internes en se servant de ces liaisons énergétiques.

DESSOUS DU PIED DROIT

- 1) HYPOPHYSE
- 2) TÊTE / CERVEAU
- 3) ÉPAULES
- 4) BRAS
- 5) THYROÏDE ET PARATHYROÏDES
- 6) JONCTION CERVICO-DORSALE
- 7) YEUX / OREILLES
- 8) COLONNE VERTÉBRALE
- 9) DIAPHRAGME / PLEXUS SOLAIRE



- 10) FOIE
- 11) GLANDES SURRÉNALES
- 12) PANCRÉAS
- 13) HANCHES
- 14) CÔLON TRANSVERSE
- 15) REINS
- 16) INTESTIN GRÊLE
- 17) COCCYX
- 18) BAS DU DOS / HANCHES / GENOUX / CHEVILLES / PIEDS

DESSOUS DU PIED GAUCHE

LES HUILES ESSENTIELLES ET LES PARFUMS DREAMSCENTS D'HYDROPOOL

Vous pouvez compléter votre massage et accroître votre niveau de relaxation en utilisant nos parfums. Vous pouvez vous référer à la liste des parfums disponibles ci-dessous. Pour une expérience de spa des plus complètes, optez pour l'aromathérapie en utilisant des huiles essentielles dont les vertus sont bien connues depuis des temps anciens. Nous vous proposons les huiles suivantes qui s'adaptent parfaitement aux massages décrits précédemment. Prenez note que les parfums et les huiles DreamScents ont été spécialement développés pour ne pas altérer l'eau de votre spa. N'utilisez pas d'huiles ou de parfums incompatibles.

1] BERGAMOTE ET CITRONNELLE : (INSOMNIE, STRESS, JAMBES LOURDES)

Colère, anxiété, confiance, dépression, stress, peur, paix, bonheur, insécurité et solitude, confusion mentale et fatigue.

2] CAMOMILLE : (INSOMNIE, MAUX DE TÊTE, ÉVEIL DU CORPS)

Colère, anxiété, dépression, peur, irritabilité, solitude, insomnie et stress.

3] GINGEMBRE : (MAL DE DOS, JAMBES LOURDES, ÉVEIL DU CORPS)

Fatigue, épuisement et surmenage.

4] MENTHE VERTE ET EUCALYPTUS : (RÉCUPÉRATION SPORTIVE, MAL DE DOS, JAMBES LOURDES, ÉVEIL DU CORPS)

Concentration, mémoire, dépression, fatigue mentale.

5] TANGERINE ET PAMPLEMOUSSE : (TROUBLES DIGESTIFS, STRESS, JAMBES LOURDES)

Confiance en soi, peur, dépression, bonheur et paix, stress.

6] YLANG YLANG : (STRESS, ÉVEIL DU CORPS, MAUX DE TÊTE)

Fatigue, épuisement et surmenage

Vous trouverez chez votre distributeur Hydropool l'huile essentielle DreamScent adaptée à vos besoins.



BONNE SÉANCE DE SPA !

CHROMOTHÉRAPIE

La chromothérapie est une méthode d'harmonisation par les couleurs qui stimule la guérison naturelle. Les couleurs exercent une influence physique et émotionnelle dont nous ne sommes généralement pas conscients. Elles permettent à notre énergie vitale d'atteindre un état qui nous procure bien-être et équilibre.

UN EXEMPLE : LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE :

En hiver, l'intensité lumineuse baisse de manière considérable et les journées raccourcissent.

Ces différences dérèglent notre chronobiologie. L'obscurité dérègle notre horloge biologique et perturbe nos sécrétions hormonales, ce qui entraîne un manque d'énergie, une baisse du moral et un augmente notre envie de dormir. Au début des années 80, des chercheurs se sont aperçus que l'exposition à une lumière intense aidait à réguler les sécrétions des glandes hormonales en limitant la sécrétion de mélatonine, une sorte de somnifère

naturel. Une forme de traitement pour ce type d'affectation a été développée. Il s'agissait tout simplement de s'exposer à une source de lumière intense de manière prolongée. De façon similaire, un lien a été établi entre les différentes couleurs et notre équilibre physique et émotionnel. Pour mieux comprendre ces mécanismes, nous vous proposons de découvrir l'approche orientale de la chromothérapie liée aux chakras. Le mot « chakra » provient d'un mot sanskrit qui veut dire « roue ». Les chakras sont associés à différentes couleurs et leurs centres se situent au milieu de la colonne vertébrale. Ils s'étendent de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête. Lorsque les chakras ne sont pas en équilibre ou que la circulation d'énergie est entravée, notre force vitale et notre esprit peuvent s'en trouver affectés ; stress, fatigue et dépression apparaissent alors. Chaque chakra possède sa propre vibration, sa propre couleur, et chaque chakra peut être harmonisé, équilibré et stimulé par sa couleur correspondante. À toute zone faible de votre corps correspond une couleur qui lui permettra de se revitaliser. C'est pourquoi votre spa est pourvu de lumières DEL que vous pourrez utiliser en complément du massage que vous aurez décidé de pratiquer. De plus, l'éclairage Northern Lights ou DEL Deluxe vous offrira un confort d'utilisation accru tout en vous permettant d'alterner entre les diverses couleurs pour profiter d'un choix complet de stimulations.

ROUGE - ZONE 1 :

Stimulation de la zone du bassin, influence le foie et la circulation sanguine, aide en cas de bronchite et de rhumatismes.

ORANGE - ZONE 2 :

Stimulation de la zone lombaire, combat la fatigue, stimule le système respiratoire et constitue un tonique sexuel naturel.

JAUNE - ZONE 3 :

Stimulation des reins, énergise le système digestif, a un effet laxatif et tonifie les muscles.

VERT ZONE 4:

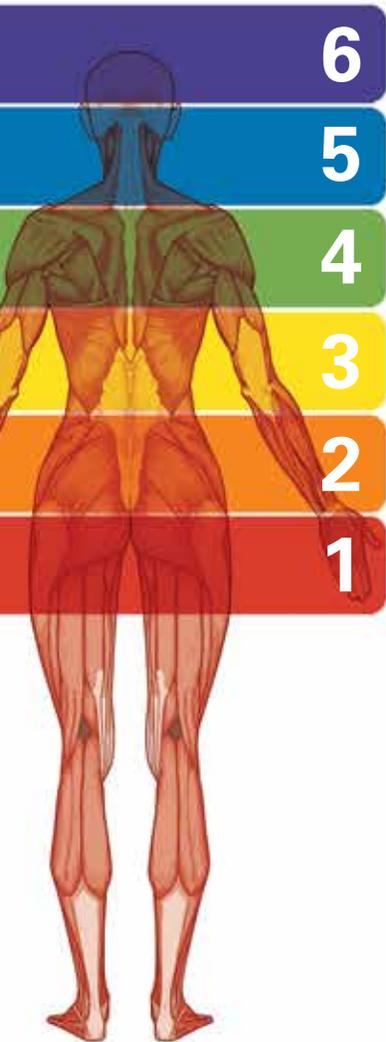
Stimulation de la zone des dorsales, couleur reposante, soulage l'insomnie, la nervosité, les ulcères, influence l'humeur.

BLEU - ZONE 5 :

Stimulation de la zone du haut du dos et des épaules, aide en cas de faiblesse, d'asthme et de troubles digestifs.

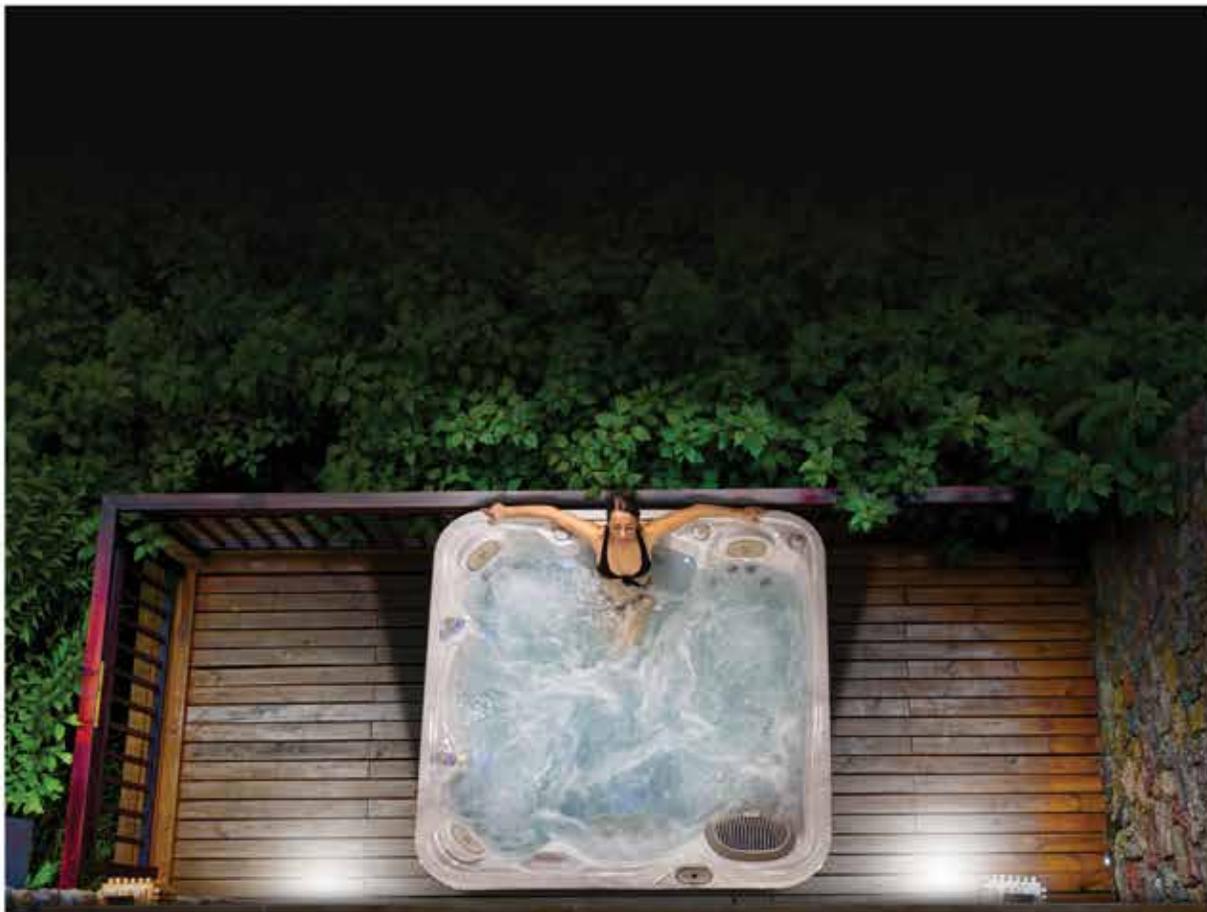
INDIGO - ZONE 6 :

Stimulation de la zone du crâne, possède un pouvoir anesthésique, aide en cas de maux de têtes et de crampes.









Le guide du bien-être HYDROPOOL pour la **collection Serenity**



HYDROPOOL
spas · spas de nage

L'APPEL DE L'EAU.

HydroPool Inc.

**Tél. : +1.905.565.6810 Sans frais : 1.800.465.2933 (Amérique du Nord seulement) Télécopieur : +1.905.565.6820 Courriel : info@hydrophoolhottubs.com
hydrophoolhottubs.com**

Le « Guide du bien-être » est un document protégé par des droits réservés. L'article L122-5 du Code de la propriété intellectuelle autorise des copies seulement à des fins personnelles et en interdit l'usage public. Les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration sont également autorisées. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, quel que soit le procédé utilisé, contrevient à ces règles et sont considérées comme de la contrefaçon (article L335--2 et articles suivants du Code de la propriété intellectuelle).