

Sundance® Spas

Guía para el comprador



Relajación,
hidroterapia,
conexión
y mucho más

7 razones

por las que una bañera
de hidromasaje hace
maravillas por su cuerpo



Su plano de jardín retráctil



Para divertirse en familia, relajarse en privado o socializar de un modo sofisticado, un spa Sundance® es la mejor opción para su hogar.

Con más de 40 años de experiencia en la industria de los spa de hidromasaje de alta calidad, nuestro objetivo es que disfrute de los buenos momentos de la vida y aprecie las cosas buenas. Deje en nuestras manos la preocupación por los detalles que hacen del spa y la hidroterapia una experiencia de calidad; usted simplemente relájese y disfrute. Para comenzar su recorrido, explore todas las características que ofrecen los spa Sundance® y descubra cómo convertir su momento de spa en un hito central en su búsqueda de compartir buenos recuerdos con las personas que ama.



4

Rejuvenezca con relajación e hidroterapia

5

Sumérjase en los clásicos inolvidables: la lista de reproducción definitiva para su bañera de hidromasaje

6

Un masaje personalizado para cada músculo y estado de ánimo

7

5 consejos para potenciar su experiencia en la bañera de hidromasaje

8

Bañera de hidromasaje: a la hora de comprar

10

Sundance® Spas: creados pensando en usted

12

Prueba con agua 101

En el menú: aperitivos y bebidas perfectas para la bañera de hidromasaje

13

4 temáticas de fiestas de spa para organizar ahora mismo

14

7 razones por las que una bañera de hidromasaje hace maravillas por su cuerpo

15

Sumérjase en la relajación

16

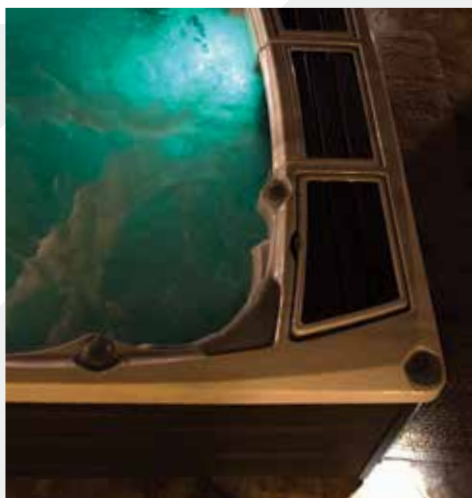
Intente estas posturas de yoga mientras disfruta del agua

17

Cómo convertir su bañera de hidromasaje en un paraíso para los niños

18

Su plano de jardín retráctil





Rejuvenezca

con relajación
e hidroterapia



La hidroterapia es un masaje con agua caliente que ofrece una experiencia restauradora y terapéutica. Gracias a la combinación adecuada de calor, flotabilidad y masaje, la hidroterapia ayuda a crear una sensación de calma y comodidad al relajar los músculos y aliviar la tensión en los nervios y las articulaciones. Dado que el arte de la relajación va de la mano con la hidroterapia, el tiempo que pasa en la bañera de hidromasaje le permite tomarse un respiro de las preocupaciones laborales y la obsesión por hacer varias actividades a la vez, que consumen gran parte de la vida.

Estas son tres de las más importantes formas en las que sumergirse en su santuario de spa puede ayudarle a rehabilitar el cuerpo, la mente y el alma, además de fortalecer las relaciones.

1 Disfrutará de tomarse un respiro de la rutina

¿Esta situación le resulta conocida? Tiene un día muy estresante y, en poco tiempo, siente cómo acumula tensión muscular. A veces, también tiene dolor de cabeza, insomnio, fatiga y dolor. Además, dado que la forma en que nos sentimos físicamente puede afectar nuestros pensamientos, estado de ánimo y capacidad para disfrutar la vida al máximo, esto puede convertirse en un círculo vicioso.

Se ha demostrado que la hidroterapia es una solución eficaz para romper ese círculo. Por supuesto, el tiempo que pase en su spa Sundance® no solo le permite relajarse durante un tiempo, sino también encontrar el equilibrio y aprender a relajarse.

2 Puede acceder a las mejores técnicas de masaje en la comodidad de su hogar

Cuando las personas necesitan aliviar los músculos, suelen recurrir a los masaje de tejidos profundos, al masaje sueco y a la acupresión. Con su gran variedad de potentes jets Fluidix® dispuestos de forma estratégica, la experiencia de spa Sundance® ofrece beneficios de cada uno de estos tratamientos corporales tan populares.

Los spa de hidromasaje también disponen de jets de aire para disfrutar de masajes en los tejidos blandos. Además, todos los jets son regulables, para aquellos momentos en los que prefiera un masaje más suave.

Desde la relajación muscular profunda y el alivio de la tensión en el cuello y el dolor articular hasta un estado mental más relajado, la hidroterapia puede ayudar a sanar y a mejorar su calidad de vida.

3 Quienes disfrutan del spa juntos, fortalecen los vínculos

Tener una bañera de hidromasaje no solo es un lujo para los músculos y la mente; también es una excelente manera de fortalecer los vínculos con las personas especiales en su vida. Solo imagínese en estos escenarios de spa de ensueño para su vida social:

Diversión familiar sin tecnología.

¿Cuándo fue la última vez que todos los miembros de su familia se reunieron sin teléfonos inteligentes ni auriculares de por medio? Invite a todos a sentarse en el spa y conversar sobre el día de cada uno o sobre lo que piensan de un tema de actualidad o de una tendencia divertida de la cultura pop. Luego, cuando todos se sientan más relajados, aproveche la oportunidad para conversaciones más profundas.

Tiempo para el vínculo de pareja. Tan solo con el sonido de las burbujas relajantes y una melodía suave, disfrutar juntos del spa es la manera perfecta de reconectarse. Disfruten conversando al sol (o bajo la luz de la luna), como solían hacerlo cuando tenían citas, sin distracciones.

Encuentros vecinales. Su jardín cobrará un nuevo significado para la "fiesta de la manzana" cuando sus amigos se reúnan para disfrutar de un tiempo de spa, cócteles y conversaciones. Para que todos se relajen, pruebe un juego que inicie conversaciones, como "¿Preferirías...?" o pregúntele a cada uno cuál sería su lista de objetos críticos si se quedaran varados en una isla desierta.



Hay muchas opciones de masaje: más información en la pág. 6

SUMÉRJASE EN LOS CLÁSICOS INOLVIDABLES:

La lista de reproducción definitiva para su bañera de hidromasaje



Canciones para eliminar el estrés

- "Margaritaville" de Jimmy Buffett
- "Three Little Birds" de Bob Marley
- "Beautiful Day" de U2
- "Drift Away" de Dobie Gray

Canciones para fiestas

- "Can't Stop the Feeling" de Justin Timberlake
- "Uptown Funk" de Bruno Mars
- "Party in the USA" de Miley Cyrus
- "Raise Your Glass" de P!nk

Noches acogedoras para dos

- "Moondance" de Van Morrison
- "All of Me" de John Legend
- "Stay" de Rihanna
- "Perfect" de Ed Sheeran



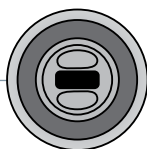
Siga la cuenta de Spotify de Sundance® y descubra más ideas de listas de reproducción para bañeras de hidromasaje.

Un masaje personalizado para cada músculo y estado de ánimo



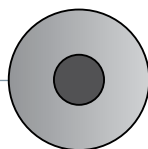
Cuando se convierte en propietario de un spa Sundance®, es como tener un equipo de masajistas a su servicio. Esto se debe a que cada jet Fluidix® del spa simula una técnica de masaje específica.

A continuación, le ofrecemos un breve resumen de las sesiones de masaje “manos libres” que puede disfrutar en el spa:



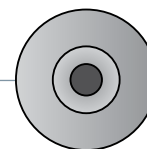
Sumérjase en un tratamiento agradable de tejidos profundos. Los jets Fluidix® ofrecen las mismas técnicas vigorosas de reflexología y masaje profundo que un terapeuta experimentado.

El agua cálida y reconfortante también calienta los músculos y mejora la circulación.



Sumérjase para una relajación muscular al estilo del masaje sueco. Si ha disfrutado de un masaje sueco, reconocerá de inmediato los mismos movimientos circulares y el trabajo firme y rítmico de esta popular terapia.

El espaciado entre los jets brinda este tratamiento específico para estimular la relajación.



Permítase disfrutar de los puntos de presión Shiatsu. Si alguna vez un masajista le ha hecho presión con los pulgares y las palmas de las manos en puntos específicos del cuerpo, lo más probable es que se trate de un masaje Shiatsu.

En su spa, puede disfrutar de un alivio similar a medida que el agua suave y focalizada estimula los puntos de acupresión del cuerpo.

Independientemente del tipo de masaje de hidroterapia que elija, el resultado final es la distensión de los músculos, la mejora de la circulación y una relajación profunda.

5 consejos para potenciar su experiencia en la bañera de hidromasaje

Por si los tratamientos de masaje y el agua reconfortante no fueran suficiente bienestar, también puede transformar su área de spa en una atmósfera zen. Pruebe estas estrategias para darle al spa un aire vacacional:



1. EXPERIMENTE CON LA ILUMINACIÓN.

Desde elegir la combinación de colores perfecta para la iluminación del spa (conocida como cromoterapia) hasta colocar estratégicamente velas alrededor de la plataforma, la iluminación puede ambientar su spa. Todos los spa Sundance® vienen con luces LED regulables.

2. INCORPORE ELEMENTOS DE LA NATURALEZA.

Desde llamativas flores en verano hasta plantas verdes durante todo el año, decore su área de spa con macetas bonitas para darle un aire de un auténtico jardín. También, considera cómo el aroma de las plantas y flores alrededor podrían realzar tu experiencia de aromaterapia.

3. AGREGUE ELEMENTOS DE AGUA Y FUEGO. Además de la cascada del spa, una cascada personalizada o escalonada en el jardín o una fuente sobre un pedestal pueden contribuir a crear un ambiente acogedor. Y, para quienes utilicen el spa después del anochecer, las llamas parpadeantes y el crepitar de la leña pueden añadir calidez.

4. PROTEJA SU INTIMIDAD. Si el jardín del vecino está a solo unos pies de distancia, agregar cercas de privacidad o pantallas móviles alrededor del spa permite mantener una sensación de intimidad.

5. DISFRUTE DE LA AROMATERAPIA. El sistema SunScents™ de los spa Sundance® utiliza cartuchos aromáticos para impregnar el agua con los aromas relajantes que desee. Algunas opciones incluyen lavanda, lluvia de verano, jazmín y otros aromas estimulantes del estado de ánimo.

BAÑERA DE HIDROMASAJE

A la hora de comprar

Ya sabe que tener su propia bañera de hidromasaje mejoraría su vida. Ahora solo tiene que elegir la que mejor se adapte a sus necesidades. Estas son algunas características principales que debe preguntar cuando visite al distribuidor de spa.



TIPOS DE JETS Y OPCIONES DE MASAJE

Cuando se trata de beneficios terapéuticos no todas las bañeras de hidromasaje son iguales, por lo que deberá informarse sobre los tipos de jets, su ubicación y los tipos de masaje que ofrecen. Si tiene un problema físico específico (como dolor de espalda o artritis en las articulaciones), asegúrese de que el spa que elija pueda enfocarse en sus dolencias. Los spa Sundance® cuentan con jets Fluidix® que ofrecen una gran variedad de combinaciones de masaje.



CÓMO ESTÁ HECHO

Al comprar una bañera de hidromasaje, es importante tener en cuenta tanto los materiales como el lugar donde se colocará. Por ejemplo, los spa Sundance® tienen un revestimiento sintético de alta calidad resistente a los rayos UV que es atractivo, duradero y de bajo mantenimiento.



CUIDADO DEL AGUA

Adoptar el estilo de vida del spa no debería ser sinónimo de tener que trabajar más a lo largo del día. Elegir una bañera de hidromasaje de bajo mantenimiento puede hacer que la experiencia de disfrutarla sea mucho mejor. Los spa Sundance® utilizan el sistema de ultrafiltrado MicroClean®, que filtra más agua que los spa convencionales. Todos los modelos cuentan con la tecnología CLEARRAY Active Oxygen™, que neutraliza los patógenos acuáticos, lo que permite que el agua esté limpia y fresca.



Serie 980™
Revestimiento exclusivo

MANTENIMIENTO Y MONITOREO

Cuando se trate del cuidado de una bañera de hidromasaje, pregunte si tiene funciones de monitoreo que le avisen cuando el spa necesite mantenimiento, como la luz indicadora de los spa Sundance®.



Los paneles de control de Sundance® también le permiten regular el spa para ahorrar energía y bloquearlo para garantizar la seguridad, además de regular los jets y la temperatura.

Gracias a aplicaciones como el sistema SmartTub™, los spas le recuerdan cuándo debe hacer el mantenimiento habitual o si necesita atención, entre otras funciones, lo que facilita el cuidado del agua, para que tener un spa sea sencillo.



FACILIDAD DE USO Y AMBIENTACIÓN

Más allá de las sensaciones relajantes, desea que el spa tenga estilo. Hay distintas mejoras que contribuyen a que su experiencia de spa sea aún más espectacular. Algunas son iluminación subacuática, funciones de agua como cascadas, sincronización con dispositivos inteligentes y paneles de control táctiles.



Algunos modelos de spa Sundance® también vienen equipados con una zona de almacenamiento en frío SunCooler™, para que pueda mantener bebidas frías al alcance de la mano. Además, puede disfrutar de la aromaterapia SunScents™.



Sundance® Spas:

CADA SPA SUNDANCE® SE HA DISEÑADO PARA INCREMENTAR LA RELAJACIÓN, CON CARACTERÍSTICAS DIVERTIDAS Y FUNCIONALES.

DESARROLLADO PENSANDO EN USTED™



CONTROLES

Los paneles de control de Sundance® no solo regulan los jets y la temperatura, sino que también lo ayudan a regular la eficiencia energética del spa.

Fáciles de ver y de usar, de día o de noche.

El Control i-Touch de vidrio en algunos modelos cuenta con un control táctil luminoso a color y menús guiados por iconos. Además, la pantalla gira y se voltea para que sea fácilmente visible desde el interior o el exterior del spa.

Manténgase conectado con su spa. Gracias al sistema SmartTub™, las alertas de mantenimiento le avisan cuando su spa necesita supervisión y pueden comunicarlo directamente con el distribuidor. También puede regular los ajustes clave, como la eficiencia energética y la temperatura, mientras no esté en casa, y controlar el consumo eléctrico.

Fácil de usar:

no necesita dominar la tecnología ni tener una visión perfecta para manejar un spa Sundance®.

BARRAS DE APOYO ILUMINADAS

Entrar y salir del spa debe ser un proceso seguro, en especial porque el agua puede hacer que las superficies resbalen.

Estratégicamente seguros. Los spa Sundance® cuentan con barras de apoyo sólidas que brindan estabilidad al moverse dentro del spa. Al encenderlas para el uso nocturno del spa, se reduce la posibilidad de que alguien se resbale, a la vez que se facilita la entrada y salida de los asientos.

➔ *Seguridad ante todo:* los amantes del spa de todas las edades pueden entrar y salir de la bañera con facilidad.



MANTENIMIENTO SIMPLIFICADO

Algunas características pueden no ser tan llamativas como otras, pero los usuarios llegan a apreciarlas porque les permiten ahorrar tiempo y simplificar la propiedad del spa.

Eche un vistazo sin necesidad de herramientas.

Por ejemplo, los spa Sundance® facilitan el acceso al desagüe y a los componentes críticos del spa sin tener que rebuscar en la caja de herramientas.

Adelántese a los acontecimientos. También cuentan con una luz indicadora que le informa sobre el funcionamiento del spa, y cambia de color cuando necesita algo de mantenimiento.

→ *Zona libre de estrés:* las familias ocupadas desean que su spa sea para relajarse, no otro punto en su lista de tareas pendientes.

ILUMINACIÓN

A fin de ambientar y garantizar la seguridad, cada modelo Sundance® integra una variedad de luces de colores en la experiencia del spa.

Ilumine la noche. Disfrute de la noche; además, el brillo uniforme garantiza que los usuarios del spa puedan ver la entrada y salida de manera segura.

Disfrute de colores relajantes. Incorporar los principios de la cromoterapia (terapia de color) en la experiencia del spa aporta otro nivel de comodidad y relajación.

→ *Perfecto para:* crear el ambiente adecuado, especialmente para los momentos en pareja.



PRUEBA con agua 101

Sí, debería “probar antes de comprar”, cuando se trata de una inversión como una bañera de hidromasaje. Su distribuidor local puede programar una “prueba con agua” para que determine cuál es el mejor spa para usted. Tan solo lleve el traje de baño, una toalla o bata y una muda de ropa, ¡y prepárese para darse un lujo!

A continuación, le indicamos qué debe tener en cuenta a la hora de sumergirse:

- ✓ ¿Son cómodos los asientos? Muévase para probar las distintas opciones de asiento (terapia, asientos reclinados, etc.). Asegúrese de que haya suficiente espacio para las piernas cuando se siente frente a alguien y de que no tenga los hombros encogidos.

Además, observe el nivel del agua cuando se sienta. Lo ideal es que quede por encima de los hombros, en particular si va a usar el spa durante la noche o en los meses más fríos.

Tener asientos en varios niveles también es mejor para las familias, ya que los niños pueden usar los asientos “de enfriamiento”, por encima del nivel del agua.

- ✓ ¿Cómo se sienten los jets? Asegúrese de que la ubicación de los jets se centra en los puntos donde necesita más alivio.

Pruebe todas las opciones de masaje y regule los jets para personalizar la experiencia de masaje.

- ✓ ¿Qué características están en mi lista de deseos? Pruebe todas las características de los distintos modelos para determinar cuáles son importantes para usted. ¿Es fácil manejar el panel de control dentro y fuera del spa? ¿Cómo es la iluminación? ¿Prefiere que tenga una cascada?

Si no se siente a gusto para ponerse el traje de baño en un salón de ventas, aún puede encontrar el modelo más adecuado con una prueba en seco. Probar todos los asientos y hacer las preguntas correctas puede darle una buena idea, incluso sin agua.



En el menú

Aperitivos y bebidas perfectas para la bañera de hidromasaje

Cuando piense en bocadillos para el spa, las reglas son simples: evite todo lo que sea grasoso, pegajoso o que se desmenuce; opte por bocadillos del tamaño de un bocado... ¡y a disfrutar!



Bocadillos ideales para la bañera de hidromasaje

- Sándwiches para el té
- Verduras y aderezos
- Tabla de embutidos y quesos
- Todo lo que se pueda poner en una brocheta
- Palomitas o surtido de frutos secos

Bebidas

- Tome siempre abundante agua para mantener una buena hidratación. Llene una jarra bonita y agregue rodajas de pepino y limón para lograr una auténtica sensación de spa.
- Prepare unos batidos de frutas congeladas y agregue una sombrilla de papel para darle un toque tropical.
- Sirva sidra de manzana caliente, chocolate caliente o té en las noches más frescas.



4 TEMÁTICAS DE FIESTAS DE SPA PARA ORGANIZAR AHORA MISMO



1 Club de lectura en la bañera de hidromasaje

Lleve el club de lectura a otro nivel organizándolo en su spa. Comente con sus amigas las últimas lecturas mientras disfruta de un baño relajante y un delicioso cóctel.



2 Conexión amorosa

Invite a sus parejas favoritas a unos juegos para adultos bajo las estrellas. Pueden jugar al clásico verdad o consecuencia, al póquer con cartas impermeables o probar unas cuantas rondas de charadas, en la plataforma.



3 Olimpiadas de spa para niños

Haga que toda la familia participe en una competencia amistosa en el spa. Empiece con un torneo de patatas calientes y luego compita para descubrir qué equipo puede soplar primero una pelota de ping-pong a través de la bañera de hidromasaje.



4 Viernes de Luau en familia

Encienda algunas antorchas Tiki y suba el volumen de la música isleña para comenzar el fin de semana. Celebre el mayor logro de cada uno durante la semana y baile el hula-hula.



7 razones por las que una bañera de hidromasaje hace maravillas en su cuerpo

Ya sabe que tener un spa Sundance® es una excelente inspiración para la socialización y el vínculo familiar. Además, brinda una gran cantidad de fantásticos beneficios para el cuerpo y la mente, todos avalados por la ciencia.

¿Tiene todo listo para aliviar sus síntomas? Un descanso regular en el spa puede ayudarle a lograr lo siguiente:

- 1. Despedirse del estrés** | Si no es la primera vez que sufre dolores de cabeza debido a la tensión, rigidez en los hombros y una sensación general de agotamiento a causa de todo lo que hace, oficialmente tiene estrés. Lo que necesita es algo de tiempo para relajarse y una forma de aliviar la tensión que se ha extendido por los músculos. Un spa Sundance® le ofrece un refugio seguro para alejarse de las preocupaciones, mientras el agua cálida y relajante y los jets de masaje le permiten volver a sentirse bien.
- 2. Olvidarse de los dolores lumbares** | En un momento u otro, la mayoría de las personas sufren dolor lumbar y les vendría bien un poco de alivio. La hidroterapia puede tratar este dolor tan común y eliminar las molestias mediante un masaje.
- 3. Sacar el insomnio de su cama** | Pocas personas consiguen un sueño reparador adecuado, pero, sin dudas, es algo por lo que hay que esforzarse. Según algunos estudios, pasar 20 minutos en un spa caliente antes de acostarse puede preparar el cuerpo para el sueño, gracias a los cambios de temperatura corporal y a la sensación de relajación.
- 4. Recuperarse de los entrenamientos intensos** | ¿Alguna vez se ha levantado con tanto dolor, al día siguiente de un entrenamiento intenso, que siente que necesita unas vacaciones del gimnasio? Algunos dolores musculares y articulares son inevitables cuando se exige mucho, pero no tiene por qué quedarse de brazos cruzados. Mejor, vaya a la bañera de hidromasaje y deje que los jets de masaje hagan su magia. Lo que realmente hacen es mejorar el flujo sanguíneo y descomponer el ácido láctico de los músculos.

- 5. Calmar las piernas inquietas** | Esa sensación incómoda de no tener el control de las piernas, que saltan y tiemblan mientras intenta relajarse, puede ser muy frustrante. Si sufre el síndrome de las piernas inquietas, los expertos afirman que una forma de calmar las extremidades inferiores es pasar un rato en el spa, antes de acostarse.
- 6. Superar el dolor de la artritis** | La combinación de agua caliente, flotabilidad y jets de masaje de la hidroterapia puede mejorar la circulación y aliviar los músculos rígidos y las articulaciones doloridas, incluso entre las personas con artritis. De hecho, algunas personas afirman que, al hacer estiramientos suaves en la bañera de hidromasaje, pueden mejorar la fuerza de agarre y la movilidad.
- 7. Enfrentar el día con fibromialgia** | La fibromialgia aún no se comprende del todo, pero lo cierto es que puede ser extenuante para quienes conviven con el dolor constante, la fatiga y los cambios de estado de ánimo. Se ha comprobado que el tiempo de spa tiene un efecto calmante en las personas con fibromialgia, y ayuda a levantarles el ánimo y aliviar un poco el dolor.

Sumérjase en la relajación

¿Siempre está en movimiento? Si es así, aléjese de su enorme lista de tareas pendientes y siga estos consejos, en su lugar:



Apague la tecnología.

Si siente que siempre está pendiente del trabajo y de su familia cada vez que suena su teléfono inteligente, es hora de desconectarse.

Intente tener momentos libres de tecnología durante el día (por ejemplo, durante las cenas familiares) y, al menos, una hora cada noche, antes de acostarse. Los correos electrónicos y los mensajes de texto esperarán a que vuelva, pero lo hará con más energía.



Respire hondo. Es cierto, a veces nos olvidamos de simplemente respirar.

Cuando sienta agobio ante una agenda repleta de trabajo o necesite tranquilizarse después de un encuentro estresante, camine hasta una zona tranquila y tómese cinco minutos. Cierre los ojos y concéntrese en inhalar y exhalar mientras calma la mente y libera la energía negativa.



Programe un horario de spa.

Tener una zona de relajación en casa y realmente utilizarla le puede cambiar la vida.

Del mismo modo que programa citas y reuniones telefónicas, incluya en su calendario una cita para disfrutar de la bañera de hidromasaje y no la cancele. No solo tendrá algo que esperar al final de un largo día, sino que también se dará prioridad a usted, aunque solo sea durante 20 minutos.



Intente estas posturas de yoga mientras disfruta del agua

Cuando esté descansando en el spa, notará que la ingravidez del agua le facilita los movimientos y los estiramientos. Esto se debe a que los músculos se han calentado y no tienen que soportar el peso de todo el cuerpo. Por eso, la bañera de hidromasaje es un lugar ideal para practicar yoga.

Si ha tomado clases de yoga en tierra firme, piense en las posturas básicas que ha aprendido y adáptelas al agua. Lógicamente, todo lo que requiera que se acueste o que coloque la cabeza pegada al suelo no le resultará práctico, ya que acabará bajo el agua, pero aun así hay muchas posturas que funcionan bien.



Árbol



Guerrero



Águila



Loto



Barco

POSTURAS DE PIE

Árbol, guerrero y águila

Las posturas de equilibrio de pie, como la del árbol y la del guerrero, son buenas opciones para los principiantes, mientras estiran las piernas y el torso. La postura del águila, que consiste en cruzar una pierna sobre la otra y un brazo sobre el otro, es una opción más avanzada.

POSTURAS SENTADAS

Loto y barco

Si desea probar algunos movimientos sentado, pruebe la famosa postura del loto, en la que debe sentarse con las piernas cruzadas, la espalda recta y los brazos extendidos. También puede intentar levantar las piernas en forma de V mientras permanece sentado, lo que se conoce como la postura del barco, que es excelente para el torso.

TODO VALE

Estirar y mantener

Si nunca ha practicado yoga y no conoce estas posturas, no pasa nada. De todas formas, siempre se puede mejorar el equilibrio y la flexibilidad en el agua. Mientras se sumerge, pruebe hacer un estiramiento que le resulte agradable y trate de mantener la postura durante varios segundos, mientras respira profundamente. A medida que sienta más comodidad, profundice el estiramiento.

Independientemente de sus habilidades con el yoga, el tiempo que dedique a calmar la mente, concentrarse en la respiración y estirar los músculos mientras disfruta del relajante spa es tiempo bien empleado.

Cómo utilizar su bañera de hidromasaje

El tiempo de spa no es solo para adultos, también puede ser una divertida actividad familiar. Con unos pocos ajustes y accesorios, puede convertir su bañera de hidromasaje en un lugar que a los niños les guste. Pruebe lo siguiente:



Establezca la temperatura adecuada.

No es recomendable que el agua esté demasiado caliente para los niños más pequeños, así que baje la temperatura al menos a 35 grados para los niños de hasta 5 años. En algunos modelos de spa Sundance®, los niños también pueden sentarse en los asientos de enfriamiento, que están por encima del nivel del agua. Por último, no permita que los más pequeños permanezcan en el spa durante más de 15 minutos seguidos.



Agregue una pantalla de cine inflable.

Este divertido accesorio ideal para relajarse en las noches de verano, tanto dentro como fuera del spa, hará que los niños supliquen invitar a sus amigos. Con unas palomitas y unos malvaviscos, el jardín se convertirá en el lugar más popular para relajarse.



Establezca algunas normas de seguridad.

Prohíba el acceso a la bañera de hidromasaje sin la supervisión de un adulto. Además, recuérdelos a los niños de todas las edades que entren y salgan de la bañera con cuidado, sin correr ni saltar. La mayoría de los spa Sundance® vienen equipados con barras de apoyo iluminadas, así que anime a sus amigos y familiares de todas las edades a utilizarlas.



Juegue en la bañera de hidromasaje.

Compre naipes resistentes al agua o fichas magnéticas flotantes. También puede probar juegos que simplemente requieran algo de creatividad, como charadas o desafíos de "quien se ríe, pierde".



Un paraíso para niños



Su PLANO de JARDÍN retráctil



Responda estas preguntas y trabaje con el distribuidor de spa para seleccionar el spa Sundance® adecuado para su espacio. Puede usar la hoja de trabajo de inspiración de instalaciones de la página siguiente para que usted y el distribuidor diseñen la disposición de su bañera de hidromasaje.

✓ Elija la base correcta:

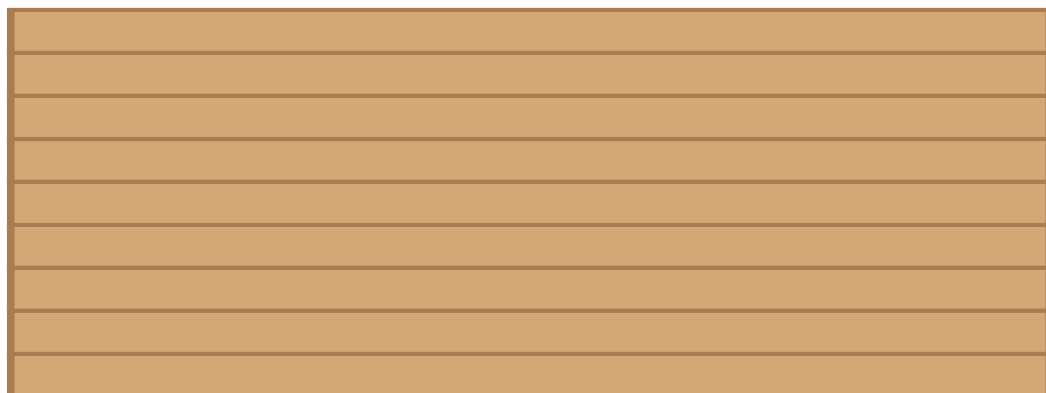
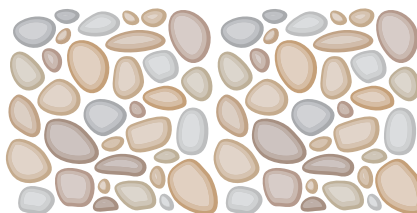
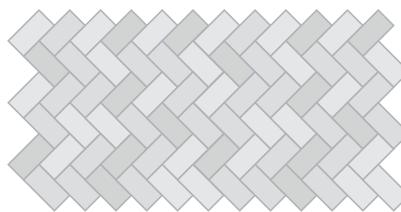
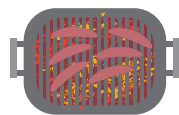
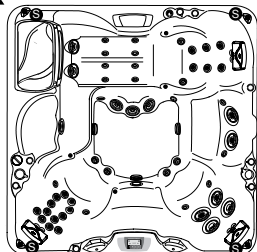
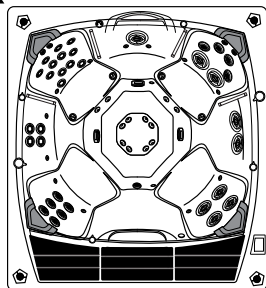
- ¿Prefiero hormigón o adoquines?
- ¿Mi plataforma resistirá un spa?
- ¿Debería instalar una plataforma prefabricada?

✓ Elija el lugar perfecto:

- ¿A qué distancia estará el spa de la entrada de casa?
- ¿Será fácil llegar en cualquier clima?
- ¿Cómo son las vistas?
- ¿La ubicación irá bien con el resto del jardín?

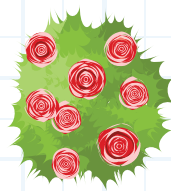
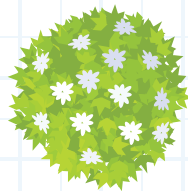
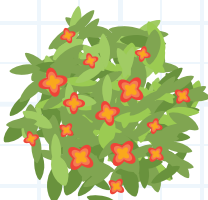
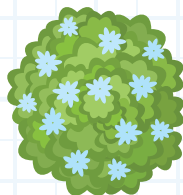
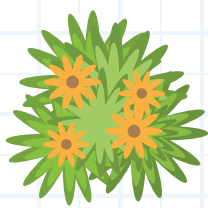
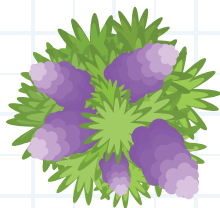
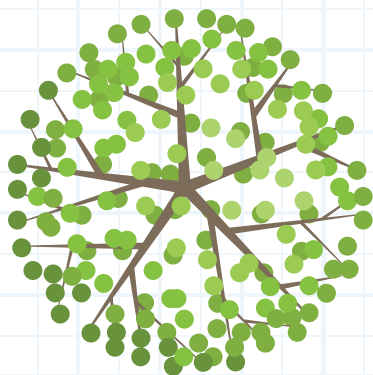
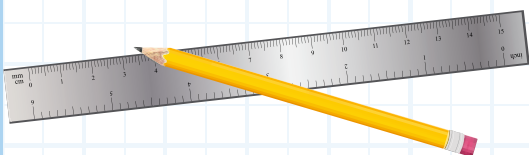
✓ Cree la atmósfera de spa ideal:

- ¿Deseo añadir elementos con agua, como cascadas?
- ¿Debo añadir algún tipo de cubierta, pantalla o sombrilla para mantener la intimidad?
- ¿Qué tipo de jardinería y otros elementos puedo añadir para complementar la decoración?



Preparados, listos, ¡a dibujar!

- 1 Dibuje su espacio libre a escala en el papel cuadriculado.
- 2 Recorte los elementos que planea incluir y cámbielos de lugar para evaluar qué configuraciones podrían funcionar.
- 3 Lleve su plano del jardín al distribuidor para analizar los pasos a seguir.





Sundance® Spas



ENCUENTRE SU **DISTRIBUIDOR LOCAL**,
Y COMIENCE SU **#SUNDANCELIFE**
HOY MISMO.



DESCARGUE **NUESTRO FOLLETO**



VISITE **NUESTRO SITIO WEB**



DESCUBRA **CÓMO EL SISTEMA SMARTTUB™**
FACILITA LA PROPIEDAD

