

## SPA & SPORT

### L'ÉQUATION IDÉALE POUR SE SENTIR BIEN

En cette période estivale, la motivation pour **faire du sport** arrive naturellement. Et dans cette **dynamique de remise en forme** ou d'**intensification de l'entraînement** tout en douceur le **spa** s'avère être un **allié à ne pas négliger**. Les **vertus de l'hydrothérapie** : détente, bien-être ou encore relaxation sont **bien connues** mais elles sont **aussi nombreuses** en cas d'**activité physique**.



### SE REMETTRE AU SPORT GRÂCE AU SPA

Reprendre une **activité physique** demande de la volonté. Dans une **démarche de remise en forme**, le **spa**, associé à des **sports doux**, est l'**association parfaite** pour se faire du bien. En effet, l'**hydromassage** favorise le **réveil musculaire** et aide à **redessiner la silhouette**. Dans l'eau, il est possible de **pratiquer une activité physique non traumatisante** comme l'**aquabike** ou le **tapis de course aquatique**. Et n'oublions pas qu'**associer le plaisir et le sport** est le meilleur moyen de **conserver sa motivation** !

### QUAND LE SPA ALLIE SPORT ET PLAISIR DE L'EAU

Le **spa de nage**, très en vogue, est aujourd'hui un **allié indispensable** pour se **maintenir en forme**. Ce produit deux en un permet en effet de **pratiquer la natation dans un espace restreint** tout en bénéficiant **des avantages d'un spa** traditionnel. Son **fonctionnement est très simple** : des **jets propulsent l'eau** et **forment un courant** qui permet une **nage à contre-courant**. Des **jets ronds** encouragent une **nage dynamique et sportive** lorsque les **lames d'eau** créent un **couloir de nage plus large** pour une **natation douce**. Le spa de nage s'adapte ainsi au **niveau de chacun** et propose une **large gamme d'activités ludiques** pour **garder la forme**.



### RENDEZ-VOUS DE RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

De nombreuses études démontrent que l'**hydrothérapie** favorise la **récupération musculaire**. L'eau **chaude** associée aux **bulles de massage** relâchent les muscles endoloris, **préviennent des courbatures** et **dynamisent la circulation sanguine** pour une **récupération optimale**. En pratiquant **quelques exercices simples** : **mouvements du cou** et des **épaules**, **contractions** de la **ceinture abdominale** ou en **pliant ses jambes contre sa poitrine**, tout en étant immergé le **corps** sera **prêt pour la prochaine séance sportive**.

### LES EXPOSANTS DU SALON PISCINE & SPA

Du **08 au 16 décembre 2018**, lors du **Salon Piscine & Spa - Hall 2.2 - Porte de Versailles**, les **professionnels du secteur** seront **présents pour concrétiser tous les projets spa**. Les visiteurs y retrouveront une **offre complète de spas et spas de nage**, pour une **utilisation ludique, sportive ou thérapeutique**.

AQUADISIAQUE

BLUE LAGOON

CLAIR AZUR

COAST SPAS

EUROPE SPA

H2EAUX

IRRIJARDIN

NORDIQUE FRANCE

SOFTUB

Suivez l'actualité du salon sur  
Facebook, Instagram et Twitter  
#ifeelpool #salonpiscinespa



WWW.SALONPISCINEPARIS.COM