

Guide de l'hydromassage

fluvo[®]
innovative schwimmbadtechnik



Action
holistique

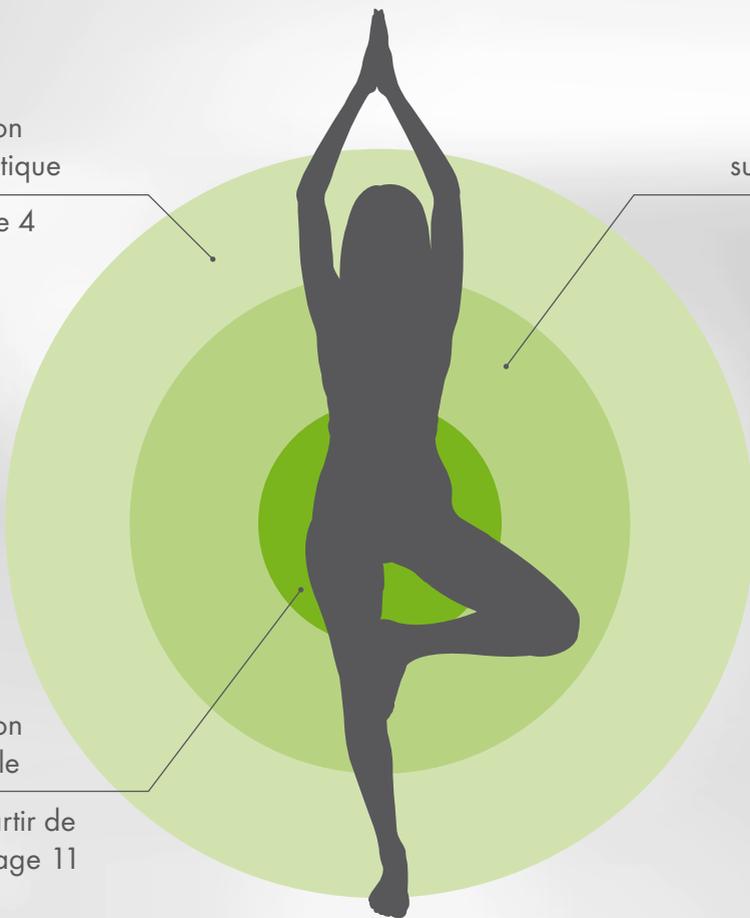
page 4

Action
sur le corps

page 7-8

Action
locale

à partir de
la page 11



L'hydromassage – La régénération en douceur

Après une journée stressante, il est temps de se détendre pleinement. La réponse magique à ce bombardement de stimuli a pour nom hydromassage.

Celui-ci vient réconcilier le corps, l'esprit et l'âme. Le courant d'eau et d'air vient masser en douceur la nuque, les épaules, les fesses et les jambes ainsi que les points de réflexologie plantaire. Les tissus situés plus en profondeur et les articulations se trouvent eux aussi sollicités. L'hydromassage de **fluvo**[®] est un concept unique en son genre avec un système de buses innovant ; la combinaison astucieuse de l'eau et de l'air produit ses effets bienfaisants sur le corps, tout cela sans fournir d'effort. Avec l'hydromassage de **fluvo**[®], vous investissez judicieusement pour votre santé et votre qualité de vie. En prime, il vous assure de l'animation dans votre piscine.

L'hydromassage – Les effets sur l'homme dans sa globalité

Se déplacer dans l'eau procure une sensation de bien-être et d'équilibre intérieur. L'apesanteur et le fait de laisser derrière soi le stress quotidien aident à se retrouver et à appréhender son corps de façon différente. Le corps, l'âme et l'esprit forment à nouveau un tout.

Les stimuli positifs de l'hydromassage sur le corps conduisent à un état d'esprit positif : On se sent bien de nouveau dans sa peau. En se relaxant, le corps et l'esprit sont en interaction. La détente du corps se traduit par une réduction mesurable du tonus musculaire. Les impulsions nerveuses, qui stimulent la contraction du muscle se réduisent ; la tension de base se relâche, le muscle se détend. Un processus similaire a lieu dans le cerveau lors d'un état de détente intellectuel. On constate une diminution mesurable de la fréquence des échanges entre les réseaux de neurones.

L'hydromassage peut ainsi contribuer à l'équilibre mental et émotionnel grâce à la relaxation du corps. Bien sûr, nous pouvons aussi partager consciemment notre détente avec d'autres personnes et profiter ensemble du temps de baignade. Ceci est issu d'une longue tradition. Quand on se baigne, la notion de rang social disparaît et l'être humain se place au premier plan.





Fig. : Buse de massage *comfort*

L'hydromassage – Les effets sur le corps

Flottabilité

Dans l'eau, tout corps perd autant de poids que la quantité de fluide qu'il déplace (principe d'Archimède). Cela représente 10 % du poids corporel. En position debout avec de l'eau jusqu'au cou, notre corps ne pèse que 10 % de son poids global. Il en ressort un sentiment de légèreté, les tensions musculaires diminuent et l'allègement des articulations conduit au soulagement de la douleur. L'amplitude des mouvements se trouve augmentée grâce à l'activité physique facilitée.

Température de l'eau

La sensation du froid ou du chaud est communiquée par des récepteurs sensoriels sous la peau. Les récepteurs du froid sont localisés sur les couches superficielles de la peau contrairement aux récepteurs sensoriels du chaud. Le ressenti de la température dépend cependant de l'écart de température et de la zone stimulée. Cela ne fait pas de différence si la température ambiante de l'air est entre 22 et 24 °C et la température de l'eau entre 34 et 35 °C. Pour l'hydromassage par des buses de massage, une température de l'eau à 27 °C et plus sera adaptée, comme le nageur se masse activement et a besoin, pour cette raison, d'une température de l'eau plutôt „tonique“.

Pression hydrostatique

La pression de l'air est importante pour le maintien des fonctions corporelles. En plus de la pression de l'air, le poids de l'eau agit positivement comme une pression hydrostatique sur notre corps. Elle permet d'obtenir les effets suivants :

- Stimulation cardiovasculaire : Par la pression de l'eau sur les veines (vaisseaux sanguins qui transportent le sang vers le cœur), une réduction des lumens (diamètre intérieur des vaisseaux) est constatée. Le sang est pompé plus vite vers le cœur et le débit cardiaque est augmenté, ce qui signifie que le cœur pompe par pulsation plus de sang dans la périphérie.
- Stimulation du système lymphatique : la circonférence du corps peut diminuer de plusieurs centimètres.
- Respiration plus profonde : Plus d'oxygène est absorbé dans le sang, il en résulte une vitalisation générale pour le nageur.



Fig. :
À gauche buse de massage **comfort** ;
à droite buse de massage **pulsive**



L'hydromassage – Effet local

Réduction de la tension musculaire et stimulation du métabolisme

Le massage réduit la tension musculaire et stimule le métabolisme. Un muscle tendu entraîne une réduction du flux sanguin, ce qui signifie que les déchets métaboliques ne sont pas évacués, les nutriments n'arrivent pas jusqu'à leur destination, cela conduit également à une hyperacidité dans l'espace intercellulaire. Par le massage, le muscle se trouve ramolli, son diamètre se réduit, il se produit une meilleure circulation sanguine, une amélioration de l'état d'oxygénation des cellules. L'ouverture des pores de la peau permet l'évacuation des toxines.

Augmentation de la circulation sanguine

Il a été prouvé que le massage entraîne une augmentation du flux sanguin vers la peau et les muscles sous-jacents. Par la stimulation mécanique, les mastocytes sont stimulés pour libérer une hormone tissulaire (histamine), il se produit un élargissement des capillaires. Les vaisseaux capillaires sont les plus petits vaisseaux sanguins servant à l'échange de substances entre le sang et les tissus.

Soulagement de la douleur

La vibration générée par l'hydromassage a un effet positif sur la peau, le tissu conjonctif et la musculature. Nous frictionnons et appuyons de façon naturelle une zone sensible pour réduire la douleur. Cette expérience vieille comme le monde est sans doute à la base du massage. Sous l'effet de la pression et du frottement, des mécanorécepteurs situés sous la peau envoient un grand nombre d'impulsions au système nerveux central et couvrent la perception de la douleur.

Activation de la force de vie

Le jet de massage provoque une acupuncture des points d'acupuncture et une activation des canaux d'énergie dans le corps. Il est intéressant de noter ici que l'être humain sent ce qui est bon pour lui.

Effet sur le psychisme

La majorité des personnes trouve le massage très agréable. Ce sentiment de détente et de bien-être est enregistré dans certaines zones de notre cerveau (le système limbique). La libération d'hormones du stress se trouve ainsi réduite, le système immunitaire se stabilise, la cicatrisation des plaies s'améliore. La sensation de relaxation que nous éprouvons conduit également à une relaxation des muscles. Le système nerveux végétatif (sympathique) s'apaise, ce qui se traduit par une chute de la tension artérielle, de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire ; de même la sensation de douleur et l'état général s'améliorent. Les peurs et les états d'irritations s'améliorent également.



Fig. :
Buse de massage *balance*

La musculature accessible par l'hydromassage

De très nombreux muscles de notre corps et notamment ceux en profondeur sont accessibles à l'hydromassage. Pour le massage, il est important que le muscle soit détendu. L'hydromassage individuel et local peut être exercé sur différentes régions du corps :

1 Epaule/Nuque

2 Zone inférieure du dos

3 Muscles fessiers

4 Dos de la cuisse

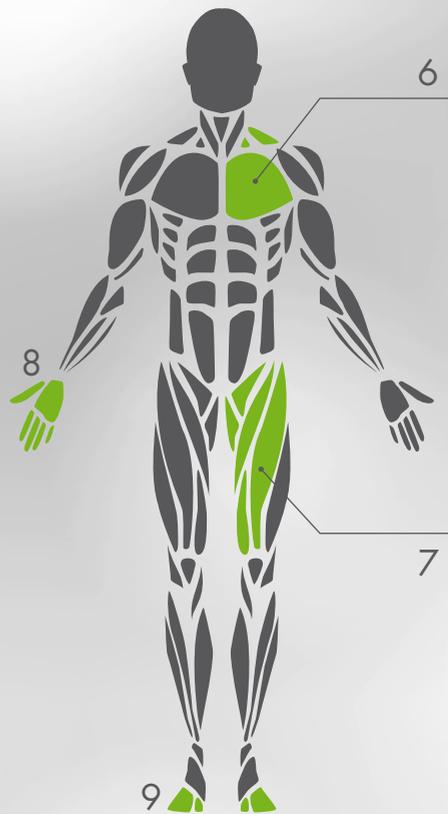
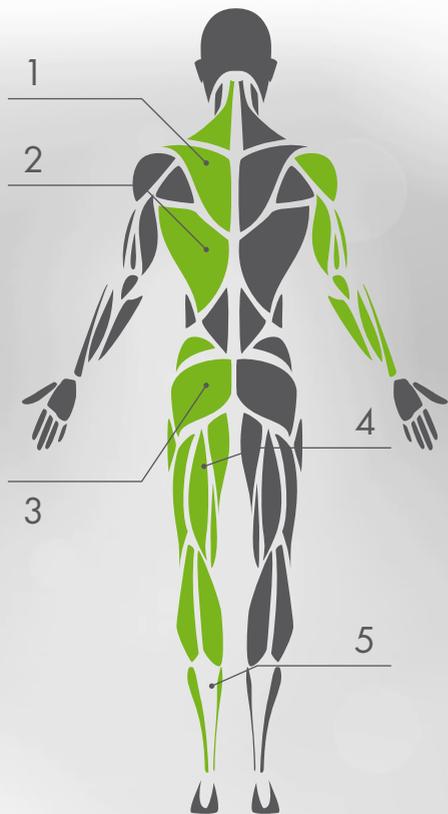
5 Muscles du mollet

6 Muscle grand pectoral

7 Face avant de la cuisse

8 Paumes de la main

9 Plantes de pied
(massage des zones réflexes plantaires)



balance

12m³/h

comfort

20m³/h

pulsive

7m³/h



Les gammes **pro**, **compact** et **Q-Line** de l'hydromassage **fluvo**[®] sont disponibles en trois intensités différentes (**comfort**, **balance**, **pulsive**) et couvrent idéalement toutes les zones musculaires. Les hauteurs d'implantation des buses seront déterminées en fonction des différentes intensités de massage souhaitées. De plus, des poignées pourront être rajoutées car il est recommandé que les muscles soient toujours détendus lors du massage.

-  Pour le dos et le cou, on choisira la buse **balance** pour son jet de massage large et doux de 12 m³/h
-  Pour les muscles de la cuisse, nous recommandons la buse **comfort** avec son jet de massage large et puissant de 20 m³/h
-  Pour la détente locale des muscles, nous recommandons la buse **pulsive** avec son jet de massage local et intense de 7 m³/h

Informations importantes

L'hydromassage est une expérience agréable, relaxante et revigorante pour les personnes en bonne santé. Cependant, l'hydromassage ne convient pas dans les cas suivants : faiblesse cardiovasculaire, varices, prise de médicaments anticoagulants, grossesse, troubles de la sensibilité.

L'hydromassage fluvo® en détail :

Retrouvez l'ensemble des informations concernant notre gamme de buses de massage dans notre brochure hydromassage ou sur notre site www.fluvo.de.



hydro-massage compact – kraftvoll und breitflächig



Die **compact**-Serie besteht durch ihre geringe Vertiefung, die großen Dimensionen, einstellbaren, kraftvollen Wasserstrahlen. Durch die hohe Leistung ist die **compact**-Hydro-Massage besonders für den Badebereich geeignet.

Hydro-massage **compact** ist ein innovatives Produkt mit hoher Leistung. Die **compact**-Serie ist ein effizientes, leistungsstarkes Produkt, das sowohl für den Badebereich als auch für den Wellnessbereich geeignet ist. Die **compact**-Serie ist ein innovatives Produkt mit hoher Leistung.

Hydro-massage **compact** – **powerful and wide**
The **compact** series impresses with its unique effect. The large jet holes allow wide-area massage effect. Due to its flat design, even **compact** hydro-massage can be easily installed in the floor.

compact pulsive inox



7 m²/h
150 mm

10 cm²



12 m²/h
150 mm

250 cm²

compact compact inox



20 m²/h
150 mm

410 cm²

compact pulsive PVC

7 m²/h
120/170 mm

10 cm²

compact pulsive PVC



12 m²/h
120/170 mm

250 cm²

compact compact PVC



20 m²/h
120/170 mm

410 cm²

pro comfort ABS



20 m²/h
150/190 mm

10 cm²

compact pulsive



20 m²/h
150/190 mm

10 cm²



10 cm²

compact pulsive



20 m²/h
150/190 mm

10 cm²

compact pulsive



20 m²/h
150/190 mm

10 cm²



Schmalenberger GmbH + Co. KG
Strömungstechnologie
Im Schelmen 9 - 11
D-72072 Tübingen
Tel.: +49 (0) 7071/70 08-0
Fax: +49 (0) 7071/70 08-10
Email: info@schmalenberger.de
www.fluvo.de

Schmalenberger Export Office France

39 Rue des Granges Galand
BP 414
F-37550 St. Avertin Cédex

Tel.: +33(0)247 80 4881
Fax: +33(0)247 80 3155
Email: franck.jarrier@schmalenberger.de