FLUIDRA

WELLNESS PARA CLUBES DEPORTIVOS:

Los esenciales para crear un spa de bienestar

WELLNESS PARA CLUBES DEPORTIVOS:

los esenciales para crear un spa de bienestar

01
Introducción

02
Fitness y bienestar: dos aliados bien avenidos

03
Los elementos del bienestar

04
Conclusión

01 INTRODUCCIÓN

Las propiedades terapéuticas del agua y la temperatura han sido bien conocidas a lo largo de la historia. Hoy en día, los beneficios del wellness se entrelazan con un mayor interés por **la salud y el bienestar**, derivando en la integración de clubes deportivos y espacios wellness como fórmula de éxito.

A medida que más personas invierten en su salud, la industria del fitness sigue **en auge**. Según una investigación de **Statista**, hay **casi 60 millones** de miembros de gimnasios o clubes de fitness solo en Europa, y se espera que el sector alcance una tasa de **crecimiento anual** compuesta (CAGR) de más del 7 % en 2024. La creciente competencia entre las empresas de fitness también genera una necesidad de destacar y diferenciarse cada vez mayor, alineándose con lo que los clientes potenciales están buscando.

Teniendo en cuenta el enfoque integrado de la salud y las prácticas wellness, **las instalaciones de hidroterapia y sauna** siguen siendo una opción distinta para ofrecer un **valor añadido excepcional** a los clientes de clubes deportivos. Además, un club deportivo que integre una zona wellness puede aumentar considerablemente el **ticket medio por usuario**, ofreciendo más servicios y una experiencia wellness más allá del ejercicio físico. Veamos cómo.



02

FITNESS Y BIENESTAR: DOS ALIADOS BIEN AVENIDOS

La tendencia holística del fitness y el wellness cobra aún más sentido cuando se observa cómo se entrelazan estas dos tendencias.

En primer lugar, aprovechando las propiedades terapéuticas del agua y la temperatura, es posible que los usuarios de un gimnasio utilicen piscinas wellness para experimentar alivio y salud desde una perspectiva integral. De hecho, los médicos y profesionales de la salud a menudo recomiendan la hidroterapia para tratar **una gran variedad de afecciones.**

Además, se ha demostrado que muchos elementos wellness ofrecen **beneficios para la salud**, lo que potencia aún más las ventajas del ejercicio regular en el gimnasio. Por ejemplo, las saunas pueden mejorar el sistema cardiovascular de los usuarios, gracias a su capacidad para **elevar la presión arterial y el ritmo cardíaco**. Además, las piscinas de hidroterapia suelen favorecer **la recuperación** tras la actividad física, ya que la presión del agua masajea los músculos y ayuda a liberar la tensión. Para aquellos que buscan las inmersiones en frío y la terapia de contraste térmico en los centros wellness, estos **aliviarán el dolor muscular** y mejorarán su **sistema inmunológico**.

Estos beneficios están enfocados tanto para entusiastas del fitness como clientes de ocio en general, lo que ayuda a los gimnasios a crear una **oferta única** para sus posibles clientes, que se basa en el carácter distintivo y la exclusividad típicamente asociados con el wellness.

Esto se ve potenciado aún más con la oportunidad de crear **áreas wellness personalizadas** (con muchas opciones en términos de tamaño, formas y colores), de modo que se amplían las opciones de potenciar la imagen de marca.

Además, un público y una base de clientes ampliada y más variada, probablemente dará como resultado un **rápido retorno de la inversión.**



03 LOS ELEMENTOS DEL BIENESTAR

Piscinas de hidroterapia: el corazón de la zona wellness

Una piscina de hidroterapia combina agua y chorros de masaje para brindar una gran experiencia de bienestar.

Si bien existen diferentes tipos de piscinas de hidroterapia, la más común es la llamada **piscina de vitalidad**, una instalación acuática que combina **efectos de agua** (como cascadas o masajes cervicales) con **efectos de aire** (como camas de hidromasaje).

Las piscinas *vitality* son extremadamente **personalizables**. Esto significa que las empresas pueden seleccionar las características que deseen para que su piscina **destaque** y se adapte a los requisitos de sus clientes, por lo que la configuración de la piscina en un centro deportivo puede terminar siendo diferente a la de un spa.

De hecho, un centro deportivo suele aprovechar las características de la piscina de vitalidad para ayudar a las personas a relajar los músculos **después de un entrenamiento** intenso.



Estas son algunas de las características de la piscina de hidroterapia:

- A menudo bastante **pequeñas** y con capacidad para unas pocas personas, su objetivo es proporcionar una privacidad relativa como parte de la naturaleza personal y personalizada de la experiencia wellness.
- Ofrece agua excepcionalmente limpia debido a los sistemas de filtración y tratamiento **de alta calidad**. Una experiencia perfecta en la piscina solo se puede garantizar si se incorporan los **sistemas de tratamiento de agua adecuados para que el agua se mantenga en óptimas condiciones.** Los sistemas modernos más eficientes y sostenibles como **Neolysis®** utilizan una combinación de tecnología UV con electrólisis salina.
- Los juegos de agua pueden incluir **cascadas, fuentes de cuello de cisne y jets de hidromasaje.** Todos están diseñados para aplicar varios grados de presión sobre los músculos y la piel del usuario, así como cualidades exfoliantes y desintoxicantes que ayudan a estirar y ejercitar los músculos.
- Los elementos con efectos de aire incluyen **boquillas de masaje y chorros de hidromasaje.** Posicionados en las paredes de la piscina, producen burbujas de presión variable y alivian el dolor articular, favorecen el movimiento, aumentan la circulación sanguínea y alivian los músculos.
- **Los bancos acuáticos** son una característica popular en las piscinas de vitalidad. El usuario se sienta y siente la relajante sensación de las burbujas a su alrededor. **Las camas de aire y los spas de hidromasaje** se pueden usar en lugar de estos bancos o junto a ellos.

- En cuanto a los materiales utilizados en la construcción de piscinas vitality, existen muchas posibilidades que se adaptan a los requerimientos del cliente. Se pueden fabricar con una gran variedad de materiales: **hormigón, vidrio acrílico, acero inoxidable, paneles de acero galvanizado, fibra de vidrio, poliestireno expandido (EPS)**, etc. Para decorar el vaso de la piscina se puede **revestir con un liner** de PVC, gresite o un mosaico de azulejos de colores si no está ya incorporado, siempre en función del material del vaso de la piscina.
- Una piscina de hidroterapia suele tener entre 1,2 m y 1,5 m de profundidad. El ancho y el largo son variables y se pueden ajustar a cada proyecto.
- Los diseñadores de piscinas deben asegurarse de que haya suficiente espacio para la **sala técnica y los controles ambientales**, necesarios para una correcta gestión de la instalación.
- Una piscina de hidroterapia puede instalarse **sobre el suelo, enterrada o parcialmente enterrada**, siendo diferente en términos de comodidad, accesibilidad y estética.
- **Los elementos adicionales** pueden incluir **jets de hidromasaje, escalones de acceso, tumbonas e incluso cintas de correr o bicicletas acuáticas** integradas. Estas posibilidades deben ser pensadas en la etapa de diseño, potenciando el valor añadido de la piscina y brindando a los operadores de clubes deportivos una idea más exacta en términos de presupuesto y aspecto final de la piscina.
- **Los tiempos de recirculación del agua** pueden variar según la normativa nacional de ubicación de la piscina, así como el tamaño de la piscina y su uso previsto en cuanto a número de usuarios o frecuencia de uso.
- Debe garantizarse la eficacia de los **sistemas de tratamiento del aire y deshumidificación** para evitar un aumento indeseado de la humedad como consecuencia de la evaporación del agua de la piscina.
- **Los sistemas de calefacción y refrigeración** son clave para que los operadores de piscinas garanticen una experiencia agradable a sus usuarios, así como una adecuada higiene y seguridad. Si bien las opciones son muchas, las bombas de calor brindan una solución ideal en términos de eficiencia energética y reducción de costes, no solo para calentar el agua, sino que algunos modelos también pueden enfriarla ligeramente.



Piscinas de inmersión en frío: un paso más en el estándar wellness

Mientras que el agua caliente es la más utilizada en las experiencias de wellness termal, algunas piscinas de hidroterapia utilizan agua fría a través de las conocidas **piscinas de inmersión fría.**

Estas pueden considerarse como una **mejora** de los clubes deportivos convencionales, que ofrecen un servicio adicional que se aleja de las instalaciones de agua más comunes.

La piscina de inmersión fría suele ser una pequeña piscina de agua que se ajusta a una temperatura baja (**entre 7 y 12 ºC**). Así, proporciona la llamada "terapia de contraste", cuando se utiliza después de una sauna o un baño de vapor. La idea es estimular el sistema cardiovascular a través de una serie de experiencias contrastantes: de calientes y vaporosas a frías y revitalizantes.

Cuando se trata de clubes deportivos, la terapia de frío se ha vuelto popular como una **solución para la recuperación después de entrenamientos intensos.**

Los **beneficios** clave de las inmersiones en frío incluyen un efecto revitalizante general; la recuperación muscular y reducción del dolor; aumento de la circulación sanguínea; fortalecimiento del sistema inmunológico; una reducción de la hinchazón y la inflamación; liberación de endorfinas; promoción de la regeneración celular y el potencial para aumentar las tasas metabólicas.

Algunas de las características clave de las inmersiones en frío incluyen:

- Debido a que no están diseñadas para nadar, las piscinas frías pueden caber en espacios pequeños y mantenerlas con relativa facilidad.
- Hay numerosas opciones de formas y diseños.
- Se pueden instalar **a ras de suelo o sobre el suelo.**
- En cuanto a los materiales, las estructuras rectangulares de una sola pieza fabricadas en **acero inoxidable** encajan perfectamente con la decoración moderna. Sin embargo, los ambientes más rústicos pueden optar por un diseño redondeado con **bordes de madera**. Las piscinas de inmersión de **hormigón** también combinan bien con la mayoría de espacios wellness.



Spas de hidromasaje: el relax definitivo

Los spas de hidromasaje són a menudo un elemento común y popular en las áreas wellness de los clubes deportivos. Basados en **el movimiento del agua**, suelen ser poco profundos en comparación con las piscinas estándar y utilizan bombas y **chorros de agua a presión** para hacer circular el agua caliente.

Hechos de acero inoxidable, material acrílico o fibra de vidrio, las propiedades de aislamiento son clave. Basados en elementos de **hidromasaje**, consiguen aprovechar al máximo las propiedades terapéuticas del agua, aportando a los usuarios del club deportivo una sensación de relajación total tras un largo día o un entrenamiento intenso.

Es de vital importancia mantener **la temperatura adecuada del spa** para que los usuarios obtengan todos sus beneficios. La temperatura de un spa de hidromasaje debe estar entre un **mínimo de 26 °C y un máximo de 40 °C** para una experiencia wellness ideal.



Saunas finlandesas: el poder de la terapia de calor

Las saunas finlandesas, también conocidas como **saunas secas**, representan un remedio y terapia tradicional en los países de clima frío que se ha extendido a nivel global gracias a sus extraordinarias ventajas para la salud.

En las saunas finlandesas, los niveles de humedad se mantienen normalmente en torno al 5-20 %, mientras que las temperaturas se pueden establecer en torno a los 70-90 ºC.

Son precisamente estos valores los que desencadenan sus conocidos **beneficios para la salud:**

- Las altas temperaturas en el interior de la sauna proporcionan una ayuda inestimable para **la relajación muscular.** Esto es particularmente útil después de una sesión de entrenamiento, y se puede combinar posteriormente con los beneficios de una inmersión en agua fría.
- La sauna finlandesa elimina las toxinas de forma natural, es decir, a través de un proceso de sudoración profunda y la consiguiente **desintoxicación**.
- Las altas temperaturas y la sudoración ayudan a eliminar las células muertas de la piel, favoreciendo la renovación celular y **el cuidado de la piel.**
- Gracias a sus propiedades desintoxicantes, la sauna finlandesa también potencia varios procesos del organismo, incluido el **sistema inmunitario.**
- Las altas temperaturas y el aire seco ayudan a **reducir la congestión**, abriendo y facilitando la limpieza de las vías respiratorias.
- Las saunas secas también **previenen la retención de líquidos**, deshaciéndote del exceso de líquido en el cuerpo mediante la sudoración.
- La combinación de desintoxicación y relajación muscular, así como el propio ritual de la sauna seca, ayuda a los usuarios **a desestresarse.**



En un contexto de consumidores que buscan el bienestar integral, las saunas finlandesas brindan un área terapéutica muy apreciada que promueve el alivio de **afecciones tanto físicas como mentales**. Se han ganado así un lugar como las instalaciones más demandadas en los espacios wellness.

Estas son algunas de las características de una sauna seca:

- Una **estructura** de madera con una amplia sala interior equipada con bancos alineados a los lados a diferentes alturas.
- **Los calefactores** son los encargados de elevar la temperatura de la sauna. Si bien existen varias opciones de calentadores en el mercado, los calentadores más populares para las saunas finlandesas son los eléctricos, que calientan las piedras que luego irradian el calor.
- Los **materiales** son una de las características más importantes que determinan la calidad de cualquier sauna finlandesa. **Los materiales de alta calidad como el roble** ayudan a retener el calor de la sauna y pueden someterse fácilmente a altas temperaturas.
- **El acero inoxidable y el vidrio** a menudo se incorporan mediante paneles transparentes que permiten a los usuarios ver el exterior, un diseño que mejora la sensación de bienestar al tiempo que crea un espacio visualmente abierto.
- Las puertas deben presentar un **sistema de cierre hidráulico automático,** para evitar pérdidas de calor.
- Hay múltiples opciones que ayudan a personalizar cada diseño de sauna, incluida la iluminación, los bancos, los calentadores, los dispensadores de aroma, los altavoces, los paneles de control o los sistemas de ventilación.



Baños de vapor: las propiedades terapéuticas de la humedad

Los baños de vapor representan otra opción clave para los centros wellness en centros deportivos.

Estos espacios, también conocidos como 'baños turcos', mantienen **temperaturas** en torno a **los 60ºC** y **niveles de humedad** en torno al **100%**. También se les suele llamar *hammam*, saunas húmedos, salas de vapor o cabinas de vapor.

La relajación y la desintoxicación se asocian típicamente a los baños de vapor que, según la antigua tradición, ayudan a purificar el cuerpo y el alma.

De hecho, los beneficios para la salud del baño de vapor coinciden en gran medida con los de la sauna finlandesa que hemos enumerado anteriormente. Sin embargo, el vapor agregado de las salas de vapor puede ser extremadamente beneficioso para **aliviar la rigidez de las articulaciones** y el dolor corporal después de un entrenamiento intenso.

Algunas de las características clave de los baños de vapor incluyen:

- El **generador de vapor** es el corazón de un baño de vapor. Se presentan en diferentes tamaños y funcionalidades, incluyendo sistemas que permiten a los operadores realizar trabajos de mantenimiento sin tener que cerrar la cabina.
- Debe haber suficiente espacio para que los usuarios se relajen o incluso se acuesten en los bancos de piedra, madera o mármol.
- Pueden presentar una gran variedad de materiales de construcción y acabados, como **superficies sólidas, líneas de piedra, revestimientos cerámicos, cabinas acrílicas, acabados en madera** o diseños totalmente personalizados a medida.
- Los accesorios dentro del baño de vapor pueden incluir funciones de cromoterapia, cielos estrellados, música, aromaterapia e innovadores paneles de control táctil.





Duchas emocionales: una experiencia sensorial

Una ducha emocional, también conocida como **ducha de experiencias o sensorial**, es un elemento acuático cada vez más habitual en espacios wellness. Por lo general, presentan diseños minimalistas, **cromoterapia** y, a menudo, tipos de surtidores inspirados en la naturaleza.

Sin embargo, las duchas sensoriales pueden ir mucho más allá de los efectos de lluvia que ya son tan populares. También pueden presentar una **amplia variedad de jets según el efecto deseado:** estimulante, relajante, refrescante, etc. Algunos modelos incluyen **sonido y aroma** tanto en agua como en aire, además de un termostato externo adicional, circuito inverso y control de secuencia para tener un control preciso sobre el ambiente.

Los jets de hidromasaje aportan **una terapia** localizada que estimula el metabolismo, el sistema nervioso y el flujo sanguíneo con chorros de agua a **presiones y temperaturas cambiantes**, una excelente idea para la relajación de los usuarios de clubes deportivos después de las sesiones de entrenamiento.

04 CONCLUSIÓN

¿Por qué añadir un espacio wellness a tu club deportivo? Algunas notas finales

Como hemos visto anteriormente, las posibilidades de bienestar hoy en día son muchas y representan una incorporación clave para un club deportivo que busca **destacar** entre otras opciones fitness. En definitiva, un espacio wellness bien diseñado puede convertirse definitivamente en una **ventaja competitiva** para los clubes deportivos actuales.

Capaz de atraer a una audiencia variada, un área wellness puede tener un **efecto estimulante** que agrega valor a una multitud **diversa** de entusiastas de la salud: desde *'gymheads'* diligentes hasta usuarios que buscan una perspectiva integrada de su salud física y mental.

Asesorados por profesionales en **ingeniería y diseño de piscinas y wellness**, es posible que los centros deportivos accedan a elementos fundamentales que se sumen a sus perspectivas de negocio a corto, medio y largo plazo.

En un contexto de aumento de los costes energéticos y sostenibilidad, elegir **equipos y materiales modernos y eficientes** puede marcar la diferencia a la hora de hacer que una instalación siga siendo rentable y que requiera un mantenimiento mínimo.

Por ello, la orientación de **expertos en instalaciones wellness** con probada experiencia y éxito en su diseño e implantación supone una ventaja significativa para cualquier proyecto.





"Esta información contiene recomendaciones generales que deben analizarse caso por caso. Esta información no es un manual de instrucciones y no puede considerarse como tal para ningún propósito. Cualquier implementación o instalación debe ser llevada a cabo por un profesional y siguiendo las pautas adecuadas. En este sentido, cada usuario es responsable del uso que haga de la información contenida en este documento. Fluidra no será responsable de su uso. En consecuencia, Fluidra no será responsable en ningún caso de ninguna reclamación, daño o perjuicio que pueda producirse como consecuencia del uso de esta información".

FLUIDRA

www.fluidra.com

Fluidra Commercial Pool

Fluidra projects

Fluidra Group

Fluidra Tik Tok