

دستورالعمل‌های عملکرد
و راهنمای نصب جکوزی



فارس وان

محصولات لوکس حمام

www.Farsvan.com

فهرست

- ۱ اطلاعات محصول _____
- ۲ دستورالعمل‌های ایمنی _____
- ۴ راهنمای قطعات و لوازم جکوزی _____
- ۵ بازرسی و آزمایش _____
- ۵ بازرسی بصری _____
- ۵ تست عملیاتی آب و جکوزی _____
- ۶ نصب محصول _____
- ۶ مرحله اول - اقدامات اولیه _____
- ۶ مرحله دوم - اتصالات آب و برق _____
- ۷ مرحله سوم - تنظیم محل پانل‌ها _____
- ۷ مرحله چهارم - نصب سیفون _____
- ۷ مرحله پنجم - تست عملکرد جکوزی _____
- ۷ مرحله ششم - عایق‌کاری _____
- ۸ نگهداری محصول _____
- ۸ تعمیر سطح _____
- ۸ مراقبت و نظافت سطح _____
- ۱۰ رویه‌های عیب‌یابی _____
- ۱۱ سرویس مجاز _____
- ۱۱ سوالات متداول _____
- ۱۳ مزایای فوق‌العاده جکوزی و وان حمام داغ برای ذهن، بدن و روح _____

اطلاعات محصول:

- _____ تاریخ خرید:
- _____ خریداری شده از:
- _____ نصب شده توسط:
- _____ شماره سریال:
- _____ مدل:

دستورالعمل‌های امنیتی

آگاهی از تکنیک‌های ساخت و ساز، لوله‌کشی و نصب برق مطابق با دستورالعمل برای نصب مناسب و رضایت کاربر مورد نیاز است. توصیه می‌کنیم که یک تکنسین تایید شده، نصب محصولات لوکس حمام فارس وان را انجام دهد. ضمانت ما مشکلات مربوط به نصب نادرست را پوشش نمی‌دهد.

احتیاط: هنگام استفاده از این محصول، همیشه باید اقدامات احتیاطی اساسی را انجام دهید، از جمله موارد زیر:

- از این دستگاه فقط برای موارد مورد کاربرد آن که در این دفترچه راهنما توضیح داده شده استفاده کنید. از لوازم و افزودنی‌های اضافی که توسط سازنده توصیه نشده است استفاده نکنید.
- هرگز هیچ شیئی را در هیچ دهانه‌ای انداخته یا وارد نکنید.
- به کودکان اجازه ندهید از این محصول استفاده کنند مگر اینکه همیشه تحت نظارت دقیق یک بزرگسال قرار بگیرند. از جکوزی استفاده نکنید مگر اینکه همه محافظ‌های مکنده برای جلوگیری از گیر افتادن بدن و مو نصب شده باشند. اگر روکش مکنده شکسته، آسیب دیده یا مفقود شده است، هرگز از جکوزی استفاده نکنید.

خطر: این محصول باید فقط به پریز برق در ارتفاع ۳۰-۴۰ سانتیمتری از سطح زمین متصل شود که توسط فیوز حداقل ۱۵ آمپر حفاظت می‌شود و دارای اتصال ارت است. پیش از نصب، فیوز باید توسط تکنسین آزمایش شود. در صورت عدم نصب فیوز و اتصال ارت در مسیر جریان برق، از این محصول استفاده نکنید.

احتیاط: این تجهیزات فقط برای استفاده در محیط داخلی طراحی شده است. مطابق این دستورالعمل تجهیزات را نصب کنید. این محصول باید به پریز برقی نصب شده و توسط نصاب مجاز، برقکار و لوله‌کش نصب شود. مصالح ساختمانی با قابلیت اشتعال باید از موتور/پمپ یا دمنده یا سایر اجزای تولیدکننده گرما در این محصول دور شود.

دستورالعمل‌های مهم ایمنی

هنگام استفاده از تجهیزات الکتریکی، همیشه باید نکات ایمنی اولیه را رعایت کنید، از جمله موارد زیر:

۱. کودکان نباید از جکوزی بدون نظارت بزرگسالان استفاده کنند.
۲. از جکوزی استفاده نکنید مگر اینکه محافظ مکنده برای جلوگیری از تداخل بدن و مو نصب شده باشد.
۳. برای جلوگیری از جراحت، هنگام ورود یا خروج از جکوزی احتیاط کنید.
۴. قبل از استفاده یا در حین استفاده از جکوزی از مواد مخدر یا الکل استفاده نکنید.
۵. خانم‌های باردار یا احتمالاً باردار باید قبل از استفاده از جکوزی با پزشک مشورت کنند.

۶. از جکوزی آب داغ بلافاصله پس از ورزش شدید استفاده نکنید. اجازه بدهید کمی زمان بگذرد یا دمای آب را کاهش دهید.

احتیاط:

- وسایل برقی (مانند سشوار، لامپ، تلفن، رادیو یا تلویزیون) را در فاصله کمتر از ۱٫۵ متری این محصول استفاده نکنید.
- تا زمانی که جکوزی با حداقل ۲ الی ۵ سانتیمتر بالاتر از «بالاترین سوراخ هوا» پر از آب نشده باشد، از سیستم پمپاژ آب جکوزی استفاده نکنید.
- هنگام تمیز کردن محصول، از ساینده‌ای استفاده نکنید که به سطح وان آسیب برساند.
- برای جلوگیری از تغییر رنگ رویه اکریلیک، وان را با آب با دمای بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد (۱۴۰ درجه فارنهایت) پر نکنید.

توجه: غوطه وری طولانی مدت در آب داغ ممکن است باعث گرمزدگی (هیپرترمی) شود!

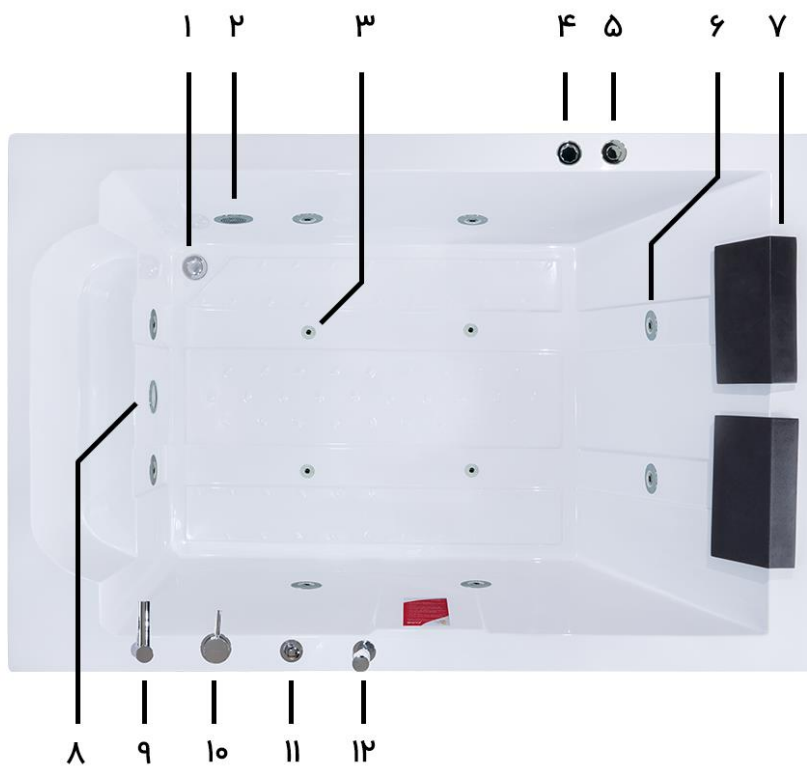
گرمزدگی زمانی رخ می‌دهد که دمای داخلی بدن به سطحی چند درجه بالاتر از دمای طبیعی بدن (۳۷ درجه سانتی گراد یا ۹۸٫۶ درجه فارنهایت) برسد. علائم گرمزدگی شامل افزایش دمای داخلی بدن، سرگیجه، بی حالی، خواب آلودگی و غش است. عوارض گرمزدگی شامل موارد زیر است:

- A. عدم درک گرما
- B. عدم تشخیص نیاز به خروج از وان و جکوزی
- C. عدم آگاهی از خطر قریب الوقوع
- D. آسیب جنین در زنان باردار
- E. ناتوانی جسمی برای خروج از وان و جکوزی
- F. بیهوشی منجر به غرق شدن.

توجه: دمای آب بیش از ۴۰ درجه سانتی گراد (۱۰۴ درجه فارنهایت) ممکن است برای سلامتی شما مضر باشد. قبل از استفاده دمای آب را بررسی و تنظیم کنید.

مهم: قبل از شروع نصب، دستورالعمل‌های ارائه شده در این دفترچه راهنما را بخوانید.

راهنمای قطعات و لوازم جکوزی



۱. زیرآب (چاهک تخلیه آب)
۲. مکش آب
۳. جت کف (در تیپ ۲)
۴. کلید پنوماتیک جهت تنظیم فشار آب موتور جکوزی
۵. کلید روشن / خاموش
۶. جت دیواره
۷. پالشتک
۸. چراغ هالوژن (در صورت سفارش)
۹. پرکن
۱۰. شیر اهرمی آب و تنظیم دمای آب خروجی (سرد/گرم)
۱۱. کلید دایورتر (تنظیم آب خروجی (خروج آب از دوش دستی یا شیر پرکن))
۱۲. دوش دستی (طول ۱٫۵ متر)

بازرسی و آزمایش بازرسی بصری

۱- محصول را از بسته بندی حمل خارج کنید. مراقب باشید سطح محصول را خراش ندهید. منگنه ها را بردارید یا داخل بسته بندی قرار دهید. بسته بندی را تا زمان بازرسی کامل محصول نگه دارید. به هیچ عنوان محصول را از قسمت لوله کشی بلند نکنید. فقط توسط قاب جابجا شود.

۲- بدنه و اجزای جکوزی را بررسی کنید. در صورت مشاهده هرگونه آسیب یا نقص در بدنه یا اجزاء، محصول را نصب نکنید. آسیب در تحویل یا نقص پس از نصب محصول از گارانتی خارج است. مسئولیت محصولات فارس وان برای خسارت حمل و نقل پس از تحویل محصولات به اتمام می رسد.

۳- هرگونه خسارت فیزیکی را به حامل ارجاع دهید. برای اطلاع بیشتر با پشتیبانی فارس وان تماس بگیرید.

تست عملیاتی آب و جکوزی

تمام محصولات وان و جکوزی قبل از حمل و نقل از نظر کارکرد مناسب و اتصالات ضد آب آزمایش شده اند. با این حال، قبل از نصب، دستگاه باید مجدداً توسط نصب کننده آزمایش شود. فارس وان مسئولیتی در قبال نقصی ندارد که با انجام این روش بازرسی و آزمایش می توان کشف، تعمیر یا اجتناب کرد:

۱. وان حمام را روی یک سطح صاف، نزدیک منبع الکتریکی مناسب، منبع آب و تخلیه آب قرار دهید. راهرو انتخاب مناسبی است.

۲. وان یا جکوزی را تا ۲ - ۵ سانتیمتر بالاتر از بالاترین سوراخ هوا پر آب کنید.

۳. ۵ دقیقه صبر کنید.

۴. موتور / پمپ را وصل کرده و دستگاه را روشن کنید. تأیید کنید که همه ویژگی ها عمل می کنند. اگر محصول عملکرد صحیحی نداشت آن را نصب نکنید.

۵. تمام اتصالات را از نظر نشتی بررسی کنید. در صورت تشخیص نشت محصول را نصب نکنید.

۶. وان را به بسته بندی برگردانید یا تا زمان نصب از آسیب جلوگیری کنید.

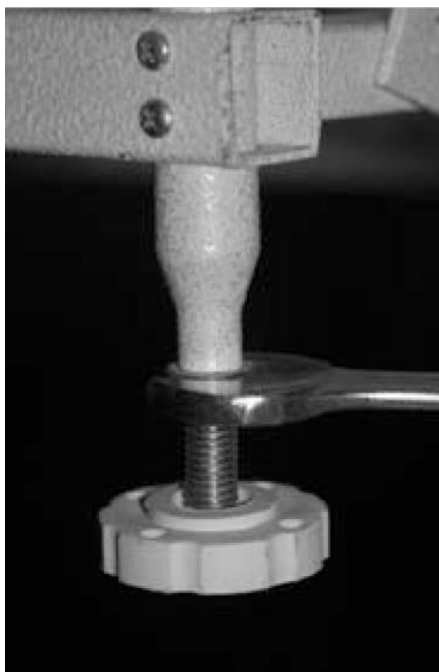
نصب محصولات جکوزی فارس وان

جکوزی فارس وان بهتر است توسط تکنسین های واحد خدمات پس از فروش نصب شود. در ادامه برای آگاهی بیشتر، مراحل نصب جکوزی بیان می شود.

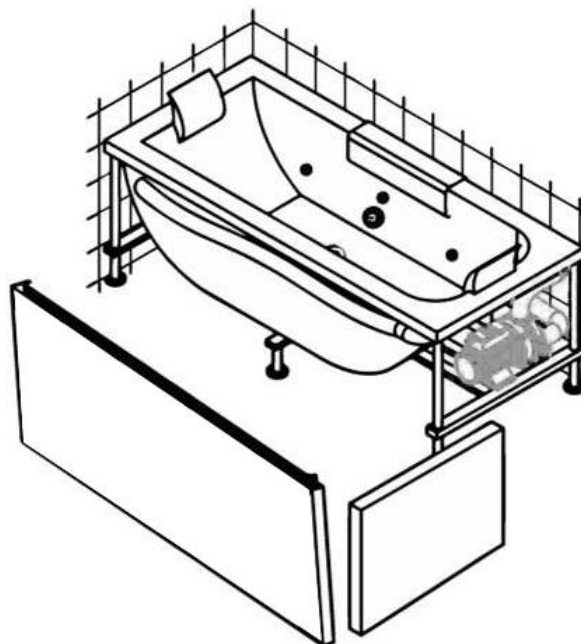
مرحله اول - اقدامات اولیه

محل نصب جکوزی، موقعیت زیرسری، موقعیت تخلیه و کف شوی حمام را در نظر بگیرید. کف زمین باید مسطح و تراز باشد. جکوزی را در محل استقرار نهایی قرار بدهید. در این مرحله به وسیله ی رگلاژ کردن پیچ های پایه شاسی، سطح جکوزی را ۲ الی ۳ سانتیمتر به سمت خروجی آب شیب دهید. این مقدار شیب برای استفاده بهتر و خارج شدن کامل آب از زیر آب تخلیه ضروری است.

برای اطمینان از صحت اقدامات صورت گرفته، مقداری آب داخل جکوزی بریزید و از خارج شدن صحیح آب اطمینان حاصل کنید.



رگلاژ پایه ها



قرارگیری محصول در محل نصب

مرحله دوم – اتصالات آب و برق

همانطور که پیش تر در این کتابچه توضیح داده شده است، لوله کشی آب و پریز برق باید در ارتفاع ۳۰ – ۴۰ سانتیمتری از کف محل استقرار قرار داشته باشد. شیرآلات را به وسیله شلنگ رابط پیسوار به لوله کشی سرد و گرم متصل کنید. در گام بعد دوشاخه موتور جکوزی را به پریز دارای اتصال ارت و فیوز متصل کنید. در صورتی که جکوزی دارای دو موتور است، هر دوشاخه را به پریز مورد نظر متصل کنید.



مرحله سوم – تنظیم محل پانل ها

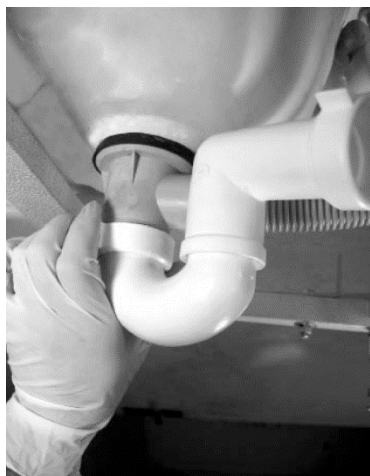
بست L شکل پلاستیکی را به وسیله ی پیچ رگلاژ در جای مناسب قرار دهید. سپس لایه ی بالای پانل را بین لبه ی وان و تکیه گاه قرارداده و از دو طرف طول پانل و لبه ی وان را یکسان نمایید. توسط پیچ های خودکار، پانل را به بست L شکل پلاستیکی متصل کنید. در صورت نیاز مجدد می توانید به وسیله ی پیچ، رگلاژ پانل را در بهترین وضعیت قرار دهید. پس از تنظیم محل پانل، برای نصب سیفون و ثابت کردن جکوزی فعلا پانل را جدا نکنید.



بستن پیچ های خودکار



بست L شکل



نصب سیفون

مرحله چهارم - نصب سیفون

اگر کف شوی حمام دارای سیفون است، از این مرحله بگذرید. در صورتی که کف شوی حمام دارای سیفون نباشد باید در قسمت زیرآب سیفون نصب شود. سیفون را در قسمت زیرآب نصب کنید و آن را به وسیله لوله خرطومی به فاضلاب ارتباط دهید. سپس محل اتصالات را با چسب آکوارיום آب بندی کنید.

مرحله پنجم - تست عملکرد جکوزی

اطمینان از عملکرد صحیح شیر آب سرد و گرم، اطمینان از عملکرد اتصال برق و اطمینان از شیب خروجی آب

مرحله ششم - عایق کاری

پس از تست خروج آب جکوزی، لبه های دور تا دور متصل به دیوار توسط چسب سیلیکونی عایق کاری می شود. در صورت همراه داشتن قرنیز در بسته نصبی محصول، قرنیزها بالای چسب سیلیکونی و در راستای اتصال وان به دیوار مطابق تصویر زیر قرار می گیرند.

باز کردن پانل برای دسترسی به قسمت زیرین جکوزی (تعمیر یا نظافت)

برای بازکردن پانل کافیسیت پیچ های خودکار را باز کنید و مراحل نصب پانل را به صورت معکوس انجام دهید.

این کار باید با دقت زیادی انجام شود زیرا فشار نابرابر و زیاد ممکن است باعث شکستگی پانل و خارج شدن محصول از گارانتی شود.

نگهداری وان و جکوزی رزین اکریلیک

نظافت وان و جکوزی

برای تمیز کردن وان و جکوزی، از محلول های شوینده مایع ملایم و غیر ساینده استفاده کنید.

هشدار: هرگز از پاک کننده های قوی، سفیدکننده و ساینده خانگی (وایتکس، من و...) استفاده نکنید.

تعمیر سطح

خراش های جزئی که به رنگ نفوذ نمی کنند را می توان با کمی سنباده زنی با کاغذ سنباده پوستاب از بین برد. خط و خش های عمده ای که به سطح رزین اکریلیک نفوذ می کنند نیاز به اصلاح دارند. برای یافتن نمایندگی خدمات در منطقه خود با فارس وان تماس بگیرید.

دستورالعمل مراقبت و نظافت سطح

وان و جکوزی های فارس وان با مواد غیر متخلخل و بادوام ساخته می شوند که در صورت مراقبت و نظافت مناسب، در برابر تجمع خاک و لکه ها تا حد زیادی مقاومت می کنند. ترکیب منحصر به فرد مواد طبیعی و مصنوعی، در عین استحکام بالا و زیبایی، ممکن است دارای تفاوت های بسیار جزئی در رنگ و بافت سطح در وان باشد. این طبیعی است و نتیجه ماهیت دست ساز محصول است. این محصول طوری طراحی شده است که در صورت استفاده معمولی در محیط حمام در مقابل لکه ها مقاوم اند. صدمه به بدنه و متعلقات ناشی از استفاده نادرست یا ضربه ضمانت نامه را باطل می کند. لطفاً محصول را مطابق تمام دستورالعمل های استفاده و مراقبت که در این دفترچه راهنما ذکر شده است نگهداری و مراقبت کنید. در صورت آسیب ناخواسته به بدنه مانند خراش جزئی روی سطح، یک کارشناس تایید شده ممکن است بتواند جلوه را به محصول برگرداند. برای اعزام کارشناس، لطفاً با فارس وان تماس بگیرید.

برای اطمینان از مراقبت مناسب مراحل ساده زیر را دنبال کنید:

۱. ابتدا با یک شوینده ملایم مانند مایع ظرفشویی و آب گرم تمیز کنید. سپس سطح بدنه را با یک پارچه نرم و کمی مرطوب پاک کنید.
۲. برای لکه های سخت تر مانند چربی، روغن، رنگ یا جوهر، با الکل تمیز کنید و سپس با یک پارچه نرم و خشک پاک کنید.

۳. از شوینده های قوی مانند سفیدکننده ها و جرم گیرها (وایتکس، من، و...) به هیچ عنوان استفاده نکنید. استفاده از این مواد می تواند به سطح بدنه و متعلقات محصول آسیب برساند و ممکن است گارانتی را لغو کند.
۴. استفاده از پارچه یا پدهای ساینده خودداری کنید.
۵. استفاده از تیغ یا اجسام تیز دیگر که ممکن است سطح را خراش دهند خودداری کنید.
۶. از محصولات شوینده حمام که حاوی هر نوع رنگ هستند اجتناب کنید.
۷. اگر در مورد مناسب بودن شوینده برای استفاده با این محصول مطمئن نیستید، قبل از شستشوی کل بدنه، ابتدا مقدار بسیار کمی از شوینده را در ناحیه ای از بدنه محصول که نامحسوس است آزمایش کنید.

رویه های عیب یابی

علائم	مشکل	راه حل
موتور روشن نمی شود	قطعی برق یا قطع بودن فیوز یا سیم کشی معیوب پایین بودن سطح آب وجود هوا در پمپ	فیوز را بررسی کنید. اگر غیرفعال است فعال کنید مقدار آب داخل جکوزی را افزایش دهید با پشتیبانی فارس وان تماس بگیرید موتور باید تعویض شود
فیوز دائما می پرد	اتصال کوتاه یا فیوز معیوب	فیوز یا اتصال کوتاه را بررسی کنید
موتور به سرعت حداکثر نمی رسد	ولتاژ پایین	با یک برقکار تماس بگیرید
موتور زیادی داغ می شود	ولتاژ پایین تهویه نامناسب	با یک برقکار تماس بگیرید برای موتور تهویه ایجاد کنید
موتور روشن می شود اما آب پمپاژ نمی شود	پایین بودن سطح آب مشکل در کلید هوا انسداد ورودی مکش انسداد ورودی شلنگ هوا	مقدار آب داخل جکوزی را افزایش دهید با پشتیبانی فارس وان تماس بگیرید انسداد را رفع کنید با پشتیبانی فارس وان تماس بگیرید
از یک جت آب پمپاژ نمی شود	انسداد ورودی نازل	با پشتیبانی فارس وان تماس بگیرید
نشستی اطراف پمپ	اتصالات ضعیف حلقه O	اتصالات را محکم کنید حلقه O را تعویض کنید

نشستی اطراف اتصالات	شل بودن پیچ اتصالات ایراد در واشر	محکم کردن اتصالات با آچار مخصوص
فشار جت ها کم است	مسدود بودن خروجی جت ها	شیر هوا را باز کنید
تخلیه به کندی انجام می شود	گرفتگی کف شوی حمام ایراد در زیرآب	کف شوی فاضلاب حمام را بررسی کنید. زیرآب باید تعویض شود.

اگر دستگاه در دوره گارانتی است، قبل از شروع کار با شماره سریال محصول خود با پشتیبانی خدمات فارس وان تماس بگیرید. شماره سریال روی کارت گارانتی قرار دارد.

سرویس مجاز

اگر به خدمات در محل نیاز دارید، یا در مورد عملیات یا تعمیر و نگهداری نیاز به راهنمایی دارید، لطفاً با پشتیبانی خدمات فارس وان با شماره تلفن ۰۵۸۳۲۲۳۶۳۵ یا ۰۵۸۳۲۲۳۶۳۴۵ تماس بگیرید. برای اطلاع از محصولات، خدمات و نسخه آنلاین این کتابچه و دستورالعمل‌های عملکرد، از وب سایت ما به آدرس www.Farsvan.com دیدن کنید. هنگام درخواست خدمات یا کمک فنی، لطفاً مدل و شماره سریال محصول خود را در دسترس داشته باشید. این اطلاعات را می‌توانید از کارت گارانتی محصول ارائه شده با دستگاه خود دریافت کنید.

سوالات متداول

۱. برای استفاده از جکوزی چه الزامات الکتریکی‌ای وجود دارد؟
پریز برق در ارتفاع ۳۰-۴۰ سانتیمتری از سطح زمین ایمن شده با فیوز ۱۰ آمپر و اتصال ارت
۲. جنس محصولات فارس وان از چیست؟
بدنه محصولات فارس وان از Resin Acrylic ساخته شده است. از ویژگی‌های این متریال می‌توان به ضد لک، ضد جلبک، ضد باکتری، ضد حساسیت، قابل شستشو با انواع مواد شوینده بدون نگرانی از تغییر رنگ، وزن سبک و مقاومت بالا اشاره کرد.
۳. موتور بلوئر چیست؟
در جکوزی‌های تیپ ۱ و ۳ فارس وان، علاوه بر موتور اصلی، امکان افزودن موتور دیگری بنام بلوئر روی محصول وجود دارد. این سیستم حباب هوا را با فشار از منافذهای کف جکوزی خارج می‌کند. این عمل باعث ماساژ بدن، اکسیژن دهی بهتر به آب و در نتیجه آب‌درمانی موثرتر و تاثیر مثبت بر روی پوست خواهد داشت.

۴. آیا امکان اضافه کردن هیتر (گرم‌کن) به جکوزی وجود دارد؟

بله. امکان نصب آپشن هیتر روی تمام تیپ‌های جکوزی وجود دارد. در هنگام سفارش می‌توانید درخواست دهید.

۵. برای تمیز کردن وان حمام فارس وان از چه محصولات پاک‌کننده‌ای استفاده کنیم؟

برای تمیز کردن محصولات فارس وان، ما آب صابون داغ و مواد شوینده مانند مایع ظرفشویی و مایع لباسشویی را توصیه می‌کنیم. از هیچ نوع تمیز کننده یا پاک‌کننده ساینده بر روی سطح وان استفاده نکنید. لطفاً مطمئن شوید که همه محصولات تمیز کننده را با یک پارچه نرم یا اسفنج استفاده می‌کنید.

۶. جت‌های جکوزی را چگونه نظافت کنیم؟

آب صابون داغ همراه با برس شستشوی نرم

۷. اگر روی سطح وان من خراش خورده باشد چه کنیم؟

اگر خراش سطحی باشد امکان تعمیر توسط تکنسین مجاز فارس وان وجود دارد. لطفاً با پشتیبانی تماس بگیرید. با بررسی تصویر آسیب دیدگی کارشناسان امکان تعمیر را بررسی و به اطلاع شما خواهند رساند.

۸. وان / جکوزی من شکسته است. آیا امکان تعمیر وجود دارد؟

آسیب اگر از سطحی است بله امکان تعمیر وجود دارد. اما اگر شکستی عمیق است خیر.

۹. آیا امکان جابجایی وان و جکوزی نصب شده وجود دارد؟

بله. به لطف طراحی جدید شاسی محصولات، جابجایی محصولات از هر زمانی آسان‌تر شده است.

اگر سوالات دیگری دارید، صدای مشتریان فارس وان همواره آماده پاسخگویی و شنیدن نظرات و انتقادات شماست. با ما تماس بگیرید.

مزایای فوق‌العاده جکوزی و وان حمام داغ برای ذهن، بدن و روح

در این بخش ما به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌توانید از مزایای جکوزی و وان حمام داغ خود بهره‌مند شوید. مقاله زیر را بخوانید تا یاد بگیرید چگونه از قدرت‌های شفا بخش وان خود استفاده کنید!

۱- بهبود کیفیت خواب

یکی از بهترین فواید استفاده از جکوزی و وان حمام داغ این است که می‌تواند کیفیت خواب شما را بهبود بخشد. هنگامی که شما در جکوزی یا وان حمام داغ هستید دمای بدن شما بالا می‌رود و وقتی که بیرون بیایید دمای بدنتان به سرعت پایین می‌آید.

با توجه به بنیاد خواب، تغییر در دمای بدن چیزی است که باعث به خواب رفتن ذهن و بدن شما می‌شود: سعی کنید این حمام را ۶۰ تا ۹۰ دقیقه قبل از خواب برنامه‌ریزی کنید تا دمای بدن شما قبل از این که به رختخواب بروید و پتو روی خود بکشید، پایین بیاید.

۲- کاهش درد مفاصل

استفاده منظم از جکوزی در طول هفته باعث تسکین دردهای ناشی از آسیب‌های ورزشی مانند کشش عضلات و یا حتی آرتروز می‌شود. بنیاد آرتروز می‌گوید که جکوزی و وان حمام داغ می‌تواند درد مفاصل را تسکین دهد.

۳- بهبود سلامت قلب و عروق

طبق گفته پزشکان، قرار دادن بدن تا گردن در زیر آب، بخصوص در جکوزی یک تمرین قلبی برای شما محسوب می‌شود. دلیل این امر این است که ماساژی که جت‌های جکوزی به بدن شما وارد می‌کند باعث افزایش حجم قلب می‌شود. به عبارت دیگر، هنگامی که شما در آب هستید، قلب شما بهتر کار می‌کند و به سلامت آن کمک می‌کند. جکوزی و وان حمام داغ، به ویژه در زمستان واقعا گردش خون را بهبود می‌بخشد. برای افرادی که ساعت‌های طولانی می‌نشینند و کار می‌کنند، حمام کردن به گردش خون در پاها و به رهایی از خستگی کمک می‌کند. افرادی که تمام روز را در اداره کار می‌کنند استرس زیادی دارند و وقتی شما تحت استرس هستید باعث گردش خون ضعیف می‌شوید. نشستن در جکوزی و وان حمام داغ به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در پایان یک روز کاری، باعث کاهش استرس و بهبود گردش خون خواهد شد.

۴- کاهش فشار خون

بر اساس تحقیق محققین کلینیک مائو، قرار گرفتن در جکوزی برای افرادی که در معرض فشار خون بالا هستند مفید است زیرا باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه کاهش فشار خون می‌شود.

۵- تسکین دردهای قاعدگی

جکوزی و وان حمام داغ دردهای دوران قاعدگی را با افزایش جریان خون به لگن و شل کردن ماهیچه‌های اطراف رحم آسان‌تر می‌کند.

برای تسکین بیشتر سعی کنید روغن اسانس اسطوخودوس را به وان اضافه کنید. مطالعات نشان می‌دهد که روغن اسطوخودوس آرامش بخش است که به ویژه می‌تواند در دوران قاعدگی مفید باشد.

۶- کمک به کاهش وزن

جکوزی یکی از عواملی است که باعث کاهش اصولی وزن می‌شود، ایجاد سلامت و بهبودی ساختار بدن با استفاده از کنترل و مدیریت استرس. به عبارت دیگر سلامت روح و روان شما تاثیر مستقیمی بر روی متابولیسم و ساختار فیزیکی بدن دارد. حال آنکه شما با استفاده از خواص درمانی آب داغ جکوزی به راحتی می‌توانید زمانی را برای استراحت و کاهش استرس خود اختصاص دهید که این امر می‌تواند مستقیماً بر روی عملکرد بدن در جهت کاهش وزن تاثیر بگذارد. بنابراین، آب درمانی (هیدروتراپی) با جکوزی نه تنها در بهبود کیفیت زندگی بلکه به کاهش وزن شما نیز کمک می‌کند. منظورمان این است که جکوزی و وان حمام داغ می‌تواند کیفیت خواب شما را بهبود بخشد و کورتیزول شما را پایین بیاورد و نیاز نیست به شما بگوییم که وقتی خواب کمی دارید یا اصلاً خواب ندارید، به احتمال زیاد مقدار زیادی شیرینی‌جات می‌خورید. یا اگر کورتیزول شما باعث استرس می‌شود در کابینت‌های آشپزخانه‌تان به دنبال چیپس خواهید بود!

۷- پاکسازی بدن

گرمای جکوزی، منافذ پوست شما را باز می‌کند و این امر می‌تواند باعث شفافیت، پاکسازی و دفع سموم پوست شود. با این کار یک حس تازه شدن با پوستی به مراتب تمیزتر، با نشاط و شاداب به شما دست می‌دهد.

۸- پاکسازی سینوس‌ها

اگر با داشتن سرماخوردگی یا سرفه کردن، جکوزی یا دوش آب داغ بگیرید، ممکن است متوجه تسکین موقتی در علائم سرماخوردگی‌تان شده باشید و ممکن است هنگام بیرون آمدن از جکوزی یا دوش آب داغ متوجه شده‌اید که آب بینی‌تان مانند یک شیر آب به پایین سرازیر شده است! این بخاطر این است که بخار داغ، گرفتگی در مجاری بینی شما را کاملاً از بین برده است.

حالا چه اتفاقی می‌افتد اگر شما با داشتن سرماخوردگی به وان حمام داغ بروید و کمی رایحه درمانی اضافه کنید که کاملاً ثابت شده باشد که باعث کاهش گرفتگی بینی‌تان می‌شود؟ نظرتان چیست کمی روغن اکالیپتوس یا شاید چند قطره روغن دارچین به آب حمام خود اضافه کنید تا به جنگ با سرماخوردگی‌تان بروید!

اگر می‌خواهید دفعه بعدی که سرفه کردید و یا سرما خوردید، به طور کامل با یک درمان طبیعی در برابر سرماخوردگی تان تا دندان مسلح شوید، یک وان حمام داغ با این اسانس‌ها بسازید.

۹- کمک به رفع یبوست

افرادی که یبوست دارند در اوایل صبح با استفاده از جکوزی و وان حمام داغ به صورت روتین می‌توانند عملکرد روده‌شان را بهبود بخشند و کمک زیادی به رفع یبوست خود می‌کنند.

۱۰- آرامش بخش واژن

جکوزی و وان حمام داغ می‌تواند دید و چشم‌انداز شما را نسبت به زندگی با تسکین دادن اندام‌های جنسی و یا ناحیه مقعدی تغییر دهد. شما به سادگی، فقط جکوزی و وان خود رو با آب داغ پر می‌کنید. به توصیه دکتر خود می‌توانید مقداری نمک یا دارو به آن اضافه کنید. سپس به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه خود را در جکوزی و وان حمام داغ رها کنید.

۱۱- کاهش استرس

نشستن در آب گرم جکوزی می‌تواند استرس را تا میزان قابل قبولی کاهش دهد. کاهش استرس می‌تواند در سلامت روان و جسم شما پیشرفت‌های مثبتی داشته باشد و می‌تواند احساس «بهتر زندگی کردن» عمومی را ارتقا بخشد.

۱۲- کمک به کاهش علائم افسردگی

اگر به طور مرتب حمام می‌کنید، احتمالاً می‌دانید که جکوزی و وان حمام داغ می‌تواند استرس شما را تسکین دهد و شما را آرام کند. اما آیا می‌دانید که علم در حال جستجوی این است که حمام‌های بسیار گرم نیز می‌توانند به رفع علائم افسردگی شدید کمک کنند؟

در یک مطالعه به ۳۶ نفر از افراد مبتلا به افسردگی، دو بار در هفته به مدت چهار هفته حمام بسیار گرم (۴۰ درجه سانتی‌گراد) تجویز شد. این گروه با یک گروه کنترل که روش متفاوتی برای افسردگی دریافت کرده بودند مقایسه شد. گروهی که برای آن‌ها حمام بسیار گرم تجویز شده بود کاهش آماری قابل توجهی در علائم افسردگی‌شان نشان دادند.

۱۳- تقویت ذهن آگاهی

ذهن آگاهی این است که به کنترل افکار خود بپردازیم، نه اینکه اجازه دهیم افکارمان پریشان و غیرقابل کنترل شود. راه یادگیری ذهن آگاهی از طریق مدیتیشن است. بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که تمرین مراقبه با ذهن آگاهی فواید زیادی دارد از جمله کاهش استرس و اضطراب. اما بسیاری از مردم، نشستن در ژست بودا و مدیتیشن در زمین خشک را خیلی سخت و دشوار می‌دانند. آب گرم به آرامش بخشیدن به ذهن آشفته‌مان کمک می‌کند.

حمام جایی در خانه است که ما، در آن با تکنولوژی یا اعضای خانواده مان ارتباطی نداریم و راحت تر می توانیم مدیتیشن انجام دهیم. به علاوه، مدیتیشن در یک محیط آشنا می تواند ذهن را برای توجه کردن به زمان حال سوق دهد.

تنها نکته این است که آب وان نباید خیلی داغ باشد که باعث شود شما به خواب بروید. و اگر خیلی خسته هستید آن را امتحان نکنید!

ذهن آگاهی را چندین بار در جکوزی و وان حمام داغ تمرین کنید تا سطح تمرکز و شادی خود را افزایش دهید و از زندگی لذت بیشتری ببرید!

۱۴- کاهش قند خون

در یک مطالعه بسیار جالب از دانشگاه لافبورو در انگلستان، محققان می خواستند نگاهی به تاثیر ورزش و جکوزی و وان حمام داغ بر قند خون بیندازند. آن ها ۱۴ مرد را مورد مطالعه قرار دادند. نیمی از مردان به مدت یک ساعت رکاب زدند و نیمی دیگر به مدت یک ساعت در جکوزی و وان حمام داغ (۴۰ درجه سانتی گراد) قرار گرفتند. همانطور که محققان می نویسند:

واکنش کلی قند خون به هر دو شرایط مشابه بود، اما حداکثر قند خون بعد از خوردن غذا هنگام جکوزی و وان حمام داغ در مقایسه با ورزش، حدود ۱۰ درصد کمتر بود.

۱۵- کاهش ورم و التهاب

همانطور که می دانید ورم و التهاب یک مشکل اساسی رایج برای بسیاری از بیماری ها است. و ورزش ورم و التهاب را کاهش می دهد. بسیار امیدوارکننده است که بدانیم محققان دریافتند که نشستن در جکوزی و وان حمام داغ می تواند از ورم و التهاب جلوگیری کند.

۱۶- جکوزی به کاهش سردرد کمک می کند

آرامش و گرمای جکوزی می تواند باعث باز شدن رگ های خونی شود که این امر منجر به کاهش فشار در سر و تسکین سردرد می شود.

۱۷- افزایش حس و حال بازی کردن

راستش را بخواهید جکوزی و وان حمام هنوز هم، محلی برای بازی کردن است! بازی کردن به ما کمک می کند تا دغدغه های خود را با تمرکز بر لحظه حال فراموش کنیم.

۱۸- حسابی شما را تمیز می‌کند

نشستن در جکوزی و وان حمام داغ باعث لایه برداری از پوست شما می‌شود و بدن شما را نسبت به دوش گرفتن تمیزتر می‌کند. جکوزی و وان حمام داغ ابتدا پوست شما را نرم می‌کند، سپس بیرونی‌ترین لایه را شل می‌کند. سپس زمانی که پوستتان را با یک حوله نرم یا دستکش‌های اسکراب بدن ماساژ می‌دهید سلول‌های مرده از بدنتان بیرون می‌آیند. در نهایت بدن شما بسیار تمیز و آماده برای درخشیدن می‌شود!

۱۹- افزایش اعتماد به نفس

وقتی احساس خوبی دارید، افکار خوبی دارید. از آن جا که استفاده از آب گرم جکوزی می‌تواند همه این کارهای شگفت‌انگیز را برای شما انجام دهد، فواید ذهنی کاملاً ملموس است. وقتی احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید، احساس اطمینان بیشتری می‌کنید. یک حمام داغ با جکوزی قبل از یک رویداد بزرگ می‌تواند به شما در آرامش، اعتماد به نفس بیشتر و آمادگی ذهنی کمک کند.