



FRÍO Y REFRESCANTE,
ELABORADO POR EXPERTOS:
CONOZCA VIGOR™ BAÑO FRÍO

El complemento perfecto para su rutina de bienestar, de Hot Spring® Spas.

 **HotSpring**[®]
Every day made better[®]

¿Por qué dar el paso?

Eleva su estilo e inyecte vitalidad a todos los aspectos de su vida con Vigor™ Baño Frío de Hot Spring® Spas. Experimente la inmersión en agua fría que revitaliza su cuerpo, agudiza su concentración y eleva su estado de ánimo. No se trata solo de sentirse bien, sino también de reducir la inflamación, agilizar la recuperación y optimizar su rendimiento. Al incorporar el baño frío en su rutina de bienestar, mejorará sus niveles de energía, reforzará su sistema inmune y desarrollará resiliencia. Aproveche los beneficios transformadores que le ofrece la terapia de agua fría y descubra una versión más resistente y revitalizada de sí mismo, que lo preparará para afrontar cualquier reto.

La ciencia detrás de la exposición al frío¹



MEJOR ESTADO DE ÁNIMO, CONCENTRACIÓN Y CLARIDAD MENTAL

La exposición al frío estimula la liberación de norepinefrina y dopamina, que mejoran el estado de ánimo, la motivación y la claridad mental.



MAYOR RESILIENCIA AL ESTRÉS

Superar los "obstáculos mentales" con una exposición habitual al frío entrena al sistema nervioso para manejar el estrés con calma, lo que con el tiempo reduce los niveles iniciales de ansiedad.



AUMENTO DEL METABOLISMO

Durante la inmersión en agua fría se activan los tejidos de grasa parda, lo que puede aumentar la tasa metabólica y contribuir a la quema de calorías y al equilibrio energético.



REDUCCIÓN DE DOLORES MUSCULARES Y LA INFLAMACIÓN

Al bajar la temperatura de los tejidos y reducir las citocinas proinflamatorias, la exposición al frío ayuda a los músculos a recuperarse con mayor rapidez y reduce el dolor muscular, por lo que es ideal para los atletas y las personas activas.

La artesanía se une a la innovación

Fabricado con la misma calidad, durabilidad e innovación que hacen de Hot Spring Spas la marca de spas más vendida del mundo, Vigor™ reinventa la experiencia del baño frío. Con una bomba ultrasilenciosa y un diseño ergonómico, crea el entorno ideal para una recuperación focalizada. Los sistemas de refrigeración y filtración avanzados garantizan que el agua esté siempre cristalina y fría a la perfección, mientras que el aislamiento mejorado mantiene las temperaturas constantes y la eficiencia energética. Vigor™ es el máximo complemento para su rutina de bienestar, ya que ofrece comodidad, fiabilidad y un rendimiento inigualable.



ESPECIFICACIONES

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| Dimensiones | 7'4" x 3'6" x 29" (224 x 107 x 74cm) |
| Asientos | 1 |
| Temperatura más baja | 40°F (5°C) |
| Peso vacío | 365 lbs / 165 kg |
| Capacidad de agua | 110 gallons / 425 litros |
| Requisitos de electricidad | 10V / 15 amp Plug In con cable GFCI |

GABINETES



Ash Mocha

CASCO

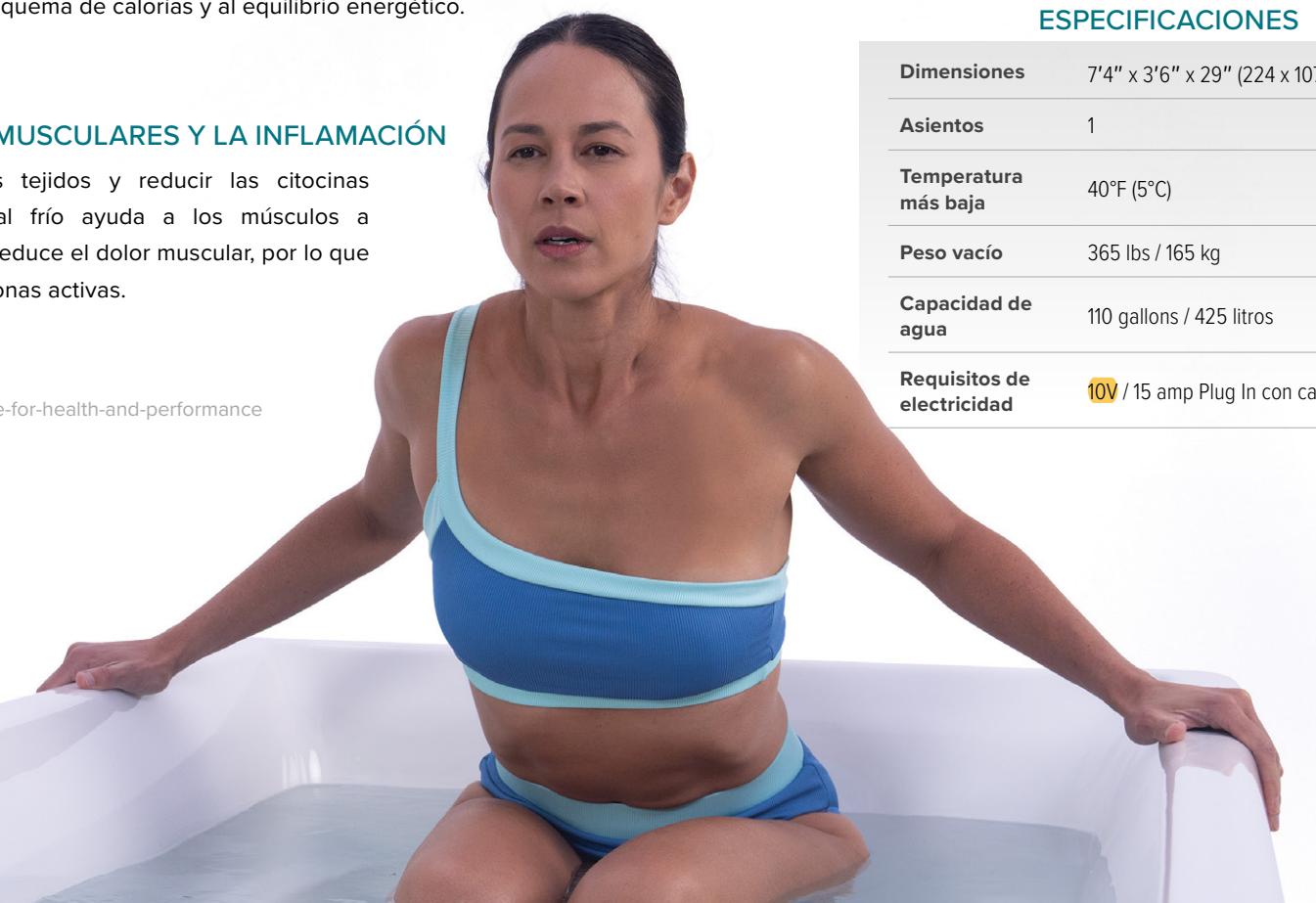


Alpine White

CUBIERTAS



Gris Storm



¹ <https://www.hubermanlab.com/episode/using-deliberate-cold-exposure-for-health-and-performance>

Terapia caliente y fría en perfecta armonía

Experimente el poder de la terapia de contraste con la exitosa combinación de un Hot Spring® Spa y el Vigor™ baño frío. Adoptada por entusiastas del fitness y atletas de élite, esta vigorizante práctica de bienestar alterna la hidroterapia de agua caliente con el frío intenso para brindarle una serie de beneficios a la salud, desde reforzar el sistema inmune y reducir la inflamación hasta mejorar el sueño y desarrollar la resiliencia al estrés. Descubra el bienestar total con la rutina diseñada para acelerar la recuperación, reforzar la resistencia y mejorar su bienestar en general.

Desarrollando su rutina de baño frío

Establecer una rutina de baño frío orientada a sus metas es sencillo:

COMIENCE DE FORMA SEGURA Y GRADUAL:

Comience con una temperatura del agua entre 45 y 60°F (7 y 15,5°C) durante 1 a 2 minutos, prolongando gradualmente la duración y reduciendo la temperatura a medida que aumenta la tolerancia.

FRECUENCIA:

Procure hacer de 2 a 4 sesiones por semana, con un objetivo de 11 minutos en total por semana. Este método se adapta a los estudios que destacan los beneficios óptimos de una exposición constante.

MENTALIDAD:

Acepte el malestar inicial como una oportunidad para practicar la calma y la resiliencia. Las técnicas de respiración controlada, tales como respiraciones rítmicas y lentas, pueden ayudarle a controlar el frío y prolongar su duración con comodidad.

¿Listo para dar el paso?

Visite nuestro sitio web o póngase en contacto con su distribuidor local de Hot Spring® Spas y obtenga más información sobre cómo puede elevar su estilo con VIGOR®, el único baño frío de Hot Spring® Spas.

