



IMMERSIONE A FREDDO:  
SCOPRITE  
VIGOR™ COLD PLUNGE



Da Hot Spring® Spas il complemento perfetto per la vostra routine di benessere.

## Perché immergersi in acqua fredda?<sup>1</sup>

Acquisite una marcia in più e infondete vitalità in ogni aspetto della vostra vita con la vasca per l'immersione a freddo Vigor™. Provate l'esperienza dell'immersione in acqua fredda: rinvigorisce il corpo, aumenta la concentrazione e migliora l'umore. Inoltre, riduce le infiammazioni, accelera il recupero e ottimizza la performance dopo l'attività fisica. Inserendo l'immersione a freddo nella vostra routine di benessere, sarete più energici, rinforzerete il sistema immunitario e aumenterete la resilienza. Sfruttate i benefici della terapia dell'acqua fredda e diventate la versione rigenerata e più forte di voi stessi, pronta ad affrontare qualsiasi sfida.

## La scienza dell'esposizione al freddo<sup>2</sup>



### MIGLIORAMENTO DELL'UMORE, DELLA CONCENTRAZIONE E DELL'ATTENZIONE

L'esposizione al freddo stimola il rilascio di noradrenalina e dopamina, che migliorano l'umore, la motivazione e l'acutezza cognitiva.



### MAGGIORE RESILIENZA ALLO STRESS

Superare gli "ostacoli mentali" attraverso una regolare esposizione al freddo allena il sistema nervoso a gestire lo stress con calma, riducendo nel tempo l'ansia.



### ENERGIA

L'acqua fredda migliora il naturale processo di raffreddamento del corpo, facendovi sentire più vigili e ricaricati. A seconda del vostro stato di salute e della vostra sensibilità, l'immersione in acqua fredda può lasciarvi riposati, rinvigoriti e pronti ad affrontare la giornata.



### RIDUZIONE DEL DOLORE MUSCOLARE

Abbassando la temperatura dei tessuti, l'esposizione al freddo aiuta ad accelerare il recupero muscolare e a ridurre l'indolenzimento, rendendola ideale per gli atleti e le persone attive.

<sup>1</sup> I risultati individuali possono variare

<sup>2</sup><https://www.hubermanlab.com/episode/using-deliberate-cold-exposure-for-health-and-performance>



## L'esperienza incontra l'innovazione

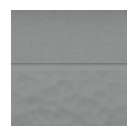
Caratterizzata dalla stessa qualità, durevolezza e innovazione che rende Hot Spring Spas il marchio di vasche idromassaggio più venduto al mondo, Vigor reinterpreta l'esperienza dell'immersione a freddo. Dotata di una pompa ultra silenziosa e caratterizzata da un design ergonomico, crea l'ambiente ideale per un recupero mirato. Gli avanzati sistemi di raffreddamento e filtrazione assicurano acqua perfettamente raffreddata e cristallina, mentre l'isolamento potenziato mantiene costante la temperatura e garantisce l'efficienza energetica. Vigor offre praticità, affidabilità e prestazioni impareggiabili: il complemento perfetto per la vostra routine di benessere.



### CARATTERISTICHE TECNICHE

<b>Dimensioni</b>	224 × 107 × 74 cm
<b>Posti a sedere</b>	1
<b>Temp. minima</b>	5°C
<b>Peso a vuoto</b>	165 kg
<b>Capacità idrica</b>	425 litri
<b>Impianto elettrico</b>	230 V / 13 A

### RIVESTIMENTO ESTERNO SCOCCA



Ash



Mocha

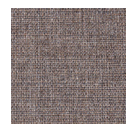


Alpine White

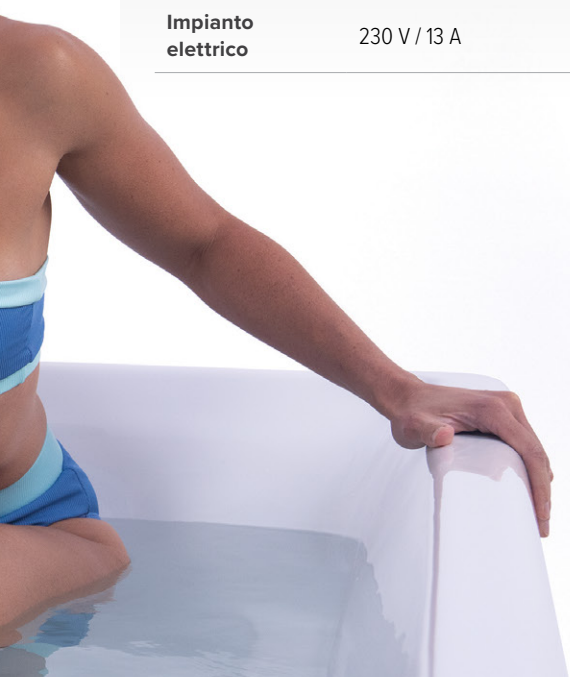
### COPERTURE



Grey



Storm





## Terapia del caldo e del freddo in perfetta armonia

Sperimentate il potere della terapia del contrasto con la combinazione vincente di una vasca idromassaggio Hot Spring® e una vasca per l'immersione a freddo Vigor™. Adottata da appassionati di fitness e atleti d'élite, questa rinvigorente pratica di benessere alterna l'idroterapia con acqua calda a quella con acqua fredda per offrire diversi benefici per la salute, come il rafforzamento del sistema immunitario, la riduzione delle infiammazioni, il miglioramento del sonno e la resilienza allo stress. Raggiungete il benessere totale con questa routine pensata per accelerare il recupero muscolare, aumentare la resistenza e migliorare la vostra salute.

## Come creare una routine di immersioni a freddo\*

**Creare una routine di immersioni a freddo personalizzata sulla base dei propri obiettivi è semplice:**

### INIZIARE IN MODO GRADUALE E SICURO

Iniziate con una temperatura dell'acqua compresa fra 7 e 15,5°C per 1-2 minuti, prolungando gradualmente la durata e abbassando la temperatura man mano che aumenta la tolleranza.

### FREQUENZA

Mirate a 2-4 sessioni settimanali, per un totale di 11 minuti alla settimana. Questo approccio è in linea con la ricerca che evidenzia i benefici ottimali di una esposizione al freddo regolare.

### ATTEGGIAMENTO

Considerate il disagio iniziale come un'opportunità per acquisire calma e resilienza. Tecniche di respirazione controllata, come respiri lenti e regolari, possono aiutare a gestire il freddo e a prolungare la durata dell'immersione.

## Siete pronti a immergervi?

Visitate il nostro sito internet o contattate il rivenditore locale Hot Spring Spas per scoprire come acquisire una marcia in più con VIGOR, l'unica vasca per l'immersione a freddo di Hot Spring Spas.

\* Prima di iniziare una qualsiasi routine di immersione a freddo, consultate il vostro medico per verificare che sia sicura per voi, soprattutto se soffrite di patologie pregresse, problemi circolatori o sensibilità al freddo.

