



UN FROID VIVIFIANT
ET UNE FABRICATION EXPERTE :
VOICI LE BAIN FROID VIGOR™



Le complément parfait à votre routine de bien-être, de Hot Spring® Spas.

Pourquoi se jeter à l'eau ?

Atteignez le meilleur de vous-même et insufflez de la vitalité dans tous les aspects de votre vie avec le bain froid Vigor™ de Hot Spring®. Faites l'expérience de l'immersion en eau froide qui revitalise le corps, aiguise votre esprit et vous met de bonne humeur. Au-delà du bien-être qu'elle procure, l'immersion permet de réduire les phénomènes inflammatoires, d'accélérer la récupération musculaire et de renforcer les performances physiques. Intégrer la plongée dans le froid à votre programme vous permettra de faire le plein d'énergie, de renforcer votre système immunitaire et de développer votre endurance. Découvrez les bienfaits de la thérapie par l'eau froide sur votre vie et devenez une nouvelle version de vous-même, plus dynamique et plus forte, prête à relever tous les défis.

La science de l'exposition au froid¹



HUMEUR AMÉLIORÉE, CONCENTRATION ET CLARTÉ MENTALE

L'exposition au froid stimule la libération de norépinéphrine et de dopamine, qui améliorent l'humeur, la motivation et la clarté mentale.



PLUS GRANDE RÉSILIENCE FACE AU STRESS

Franchir les « barrières mentales » grâce à une exposition régulière au froid permet d'entraîner le système nerveux à mieux gérer le stress, ce qui au fil du temps, aide à réduire le niveau d'anxiété.



MÉTABOLISME ACCÉLÉRÉ

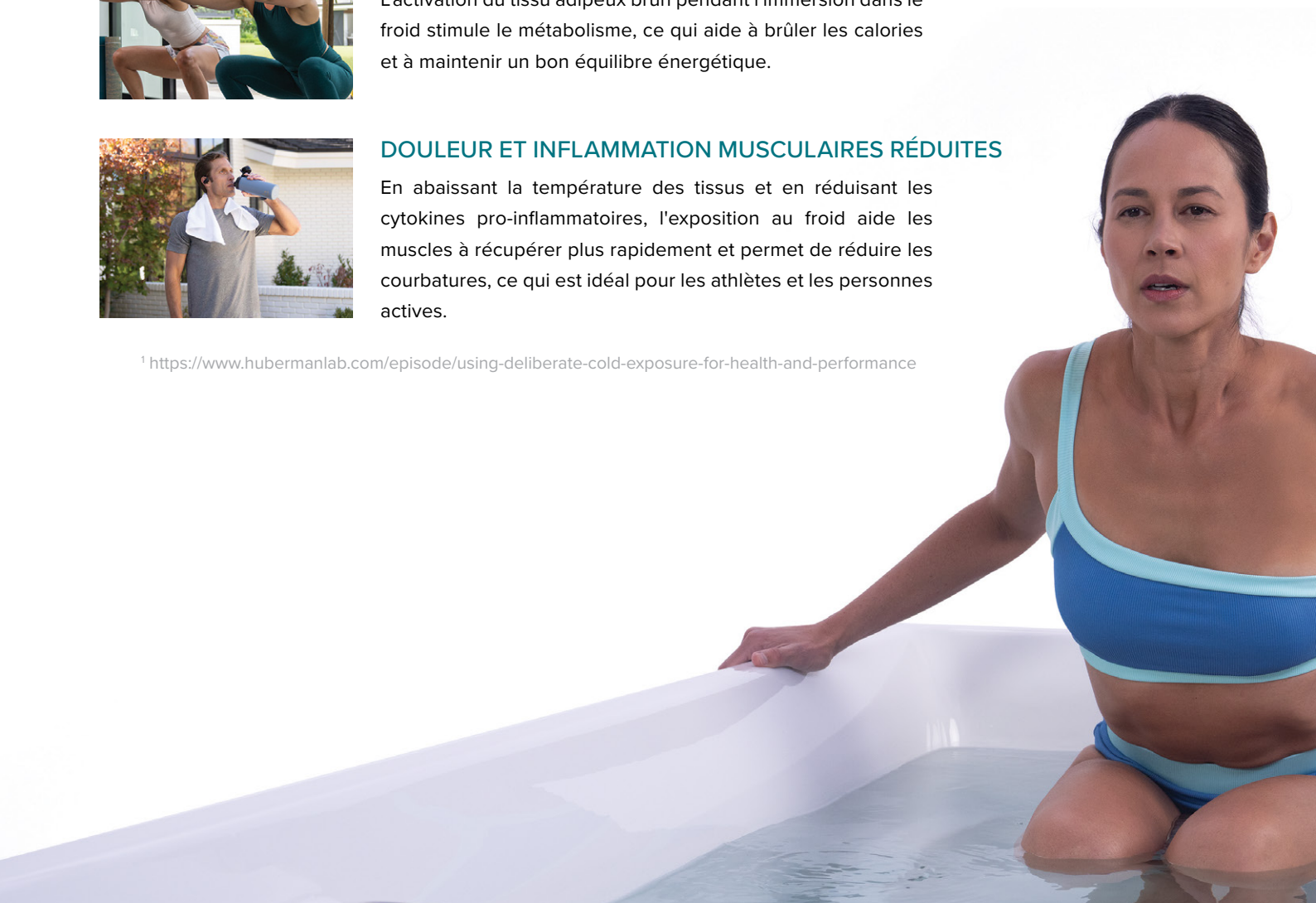
L'activation du tissu adipeux brun pendant l'immersion dans le froid stimule le métabolisme, ce qui aide à brûler les calories et à maintenir un bon équilibre énergétique.



DOULEUR ET INFLAMMATION MUSCULAIRES RÉDUITES

En abaissant la température des tissus et en réduisant les cytokines pro-inflammatoires, l'exposition au froid aide les muscles à récupérer plus rapidement et permet de réduire les courbatures, ce qui est idéal pour les athlètes et les personnes actives.

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



Le savoir-faire allié à l'innovation

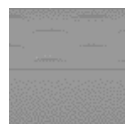
Conçu avec les mêmes standards de qualité, de durabilité et d'innovation qui font des spas Hot Spring® la marque la plus vendue au monde, le système Vigor™ redéfinit l'expérience du bain froid. Avec sa pompe ultra silencieuse et son design ergonomique, il crée l'environnement idéal pour une récupération ciblée. Les systèmes de filtration et de refroidissement avancés garantissent une eau parfaitement froide et limpide à tout moment, alors que l'isolation renforcée maintient des températures stables et éco-énergétiques. Le système Vigor™ est le meilleur allié de votre routine de bien-être et vous garantit une fiabilité, une performance et un confort inégalés.



SPÉCIFICATIONS

Dimensions	224 × 107 × 74 cm
Sièges	1
Temp. la plus basse	5 °C
Poids à sec	165 kg
Contenance	425 litres
Électricité	230 V / 13 A

HABILLAGES



Cendre

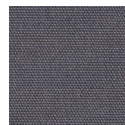


Mocha

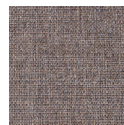


Blanc alpin

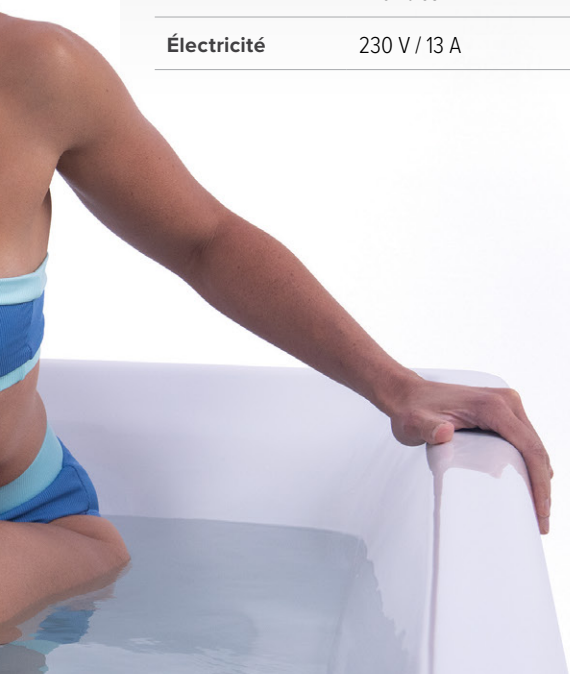
COUVERTURES



Gris



Gris orage



Thérapie par le chaud et par le froid : une harmonie parfaite

Découvrez la puissance de la thérapie de contraste avec la combinaison gagnante d'un spa Hot Spring® et du bain froid Vigor™. Adoptée par les amateurs de fitness et les athlètes de haut niveau, cette pratique de bien-être vivifiante alterne l'hydrothérapie en eau chaude et le froid revigorant, afin de procurer toute une série de bienfaits à la santé : du renforcement du système immunitaire, à la réduction des inflammations, en passant par l'amélioration du sommeil et une meilleure gestion du stress. Atteignez le bien-être total grâce à cette routine conçue pour accélérer la récupération musculaire, renforcer l'endurance et améliorer votre santé.

Développer sa routine de bain froid

Mettre en place une routine de bain froid adaptée à vos objectifs est simple :

COMMENCEZ DE MANIÈRE PROGRESSIVE ET EN TOUTE SÉCURITÉ :

Commencez avec une eau entre 7 et 15,5°C pendant 1 à 2 minutes, en augmentant progressivement la durée et en abaissant la température au fur et à mesure que vous développez votre tolérance.

FRÉQUENCE :

Visez 2 à 4 séances par semaine, en ciblant 11 minutes par semaine en tout. Cette approche repose sur des recherches qui mettent en évidence les avantages d'une exposition régulière.

ÉTAT D'ESPRIT :

La sensation initiale d'inconfort est une occasion de s'exercer à garder son calme et développer sa résistance. Des techniques de respiration contrôlée, comme la respiration lente et rythmée, peuvent aider à gérer le froid et à prolonger votre temps sereinement.

Prêts à vous jeter à l'eau ?

Visitez notre site web ou contactez votre revendeur de spas Hot Spring® local et découvrez comment vous pouvez atteindre le meilleur de vous-même avec Vigor™, le seul bain froid de Hot Spring®.

