



OSVIEŽUJÚCO STUDENÁ, PRECÍZNE NAVRHNUTÁ:
VIGOR™ COLD PLUNGE
ZOZNÁMTE SA S OTUŽOVACOU KAĎOU



Ideálny doplnok vašej wellness rutiny od Hot Spring® Spas.

Prečo sa ponoriť do chladu?¹

Posuňte svoje limity a vneste vitalitu do každého aspektu svojho života s otužovacou kadou Vigor™. Zažite ponor do studenej vody, ktorý oživí vaše telo, zostří sústredenie a zlepší náladu. Nie je to len o dobrom pociť – je to o zrýchlenej regenerácii svalov, ostrejšej mysli a celkovej pohode. Keď sa otužovanie stane súčasťou vašej rutiny, zvýšite svoju hladinu energie, vybudujete odolnosť a vstúpíte do silnejšej, energetickejšej verzie seba samého – pripraveného zvládnuť akúkoľvek výzvu.

Veda o vystavení chladu²



ZVÝŠENÁ NÁLADA, SÚSTREDENIE A MENTÁLNA OSTROST'

Vystavenie chladu stimuluje uvoľňovanie noradrenalínu a dopamínu, ktoré zlepšujú náladu, motiváciu a mentálnu bystrosť.



ZVÝŠENÁ ODOLNOSŤ VOČI STRESU

Prekonávanie „mentálnych prekážok“ pravidelným vystavovaním sa chladu trénuje nervový systém reagovať na stres s pokojom, čím sa postupne znižuje základná úroveň úzkosti.



ENERGIA

Studená voda podporuje prirodzený chladiaci mechanizmus tela, vďaka čomu sa cítite bdelší a nabití energiou. V závislosti od vášho zdravotného stavu a citlivosti vás otužovanie dokáže osviežiť, posilniť a pripraviť na celý deň.



ZMÄRNNIE SVALOVEJ BOLESTI

Znížením teploty tkanív pomáha vystavenie chladu urýchliť regeneráciu svalov a zmierniť bolesť, čo z neho robí ideálne riešenie pre športovcov a aktívnych ľudí.

Remeselná precíznosť sa stretáva s inováciou

Vyrobená s rovnakou kvalitou, odolnosťou a inovatívnym prístupom, ktoré robia z Hot Spring Spas najpredávanejšiu značku víriviek na svete, Vigor prináša nový pohľad na zážitok z otužovania. Vďaka mimoriadne tichému čerpadlu a ergonomickému dizajnu vytvára ideálne prostredie na sústredenú regeneráciu. Pokročilé systémy chladenia a filtrácie zabezpečujú dokonale vychladenú a krištáľovo čistú vodu vždy pripravenú na použitie, zatiaľ čo vylepšená izolácia udržiava stabilnú teplotu a šetrí energiu. Vigor je dokonalý doplnok vašej wellness rutiny – prináša pohodlie, spoľahlivosť a výkon bez kompromisov.



TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmery	224 × 107 × 74 cm
Počet miest	1
Minimálna teplota	5°C
Hmotnosť (suchá)	165 kg
Kapacita vody	425 litres
Elektrické napájanie	230V / 13 amp

CABINETS



Ash



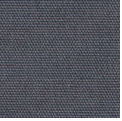
Mocha

SHELL



Alpine White

COVERS



Grey



Storm

¹ Individuálne výsledky sa môžu líšiť

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

Horúca a studená terapia v dokonalej harmónii

Zažite silu kontrastnej terapie s ideálnou kombináciou vírivky Hot Spring® a otužovacej kade Vigor™. Táto osviežujúca wellness prax, obľúbená medzi športovcami a nadšencami zdravého životného štýlu, strieda teplú hydroterapiu s intenzívnym chladom a prináša celý rad benefitov – od zvýšenia hladiny energie, zmiernenia svalovej bolesti, až po zlepšenie spánku a posilnenie odolnosti voči stresu. Objavte celkovú rovnováhu tela a mysle s rutinou, ktorá urýchľuje regeneráciu, posilňuje výdrž a zvyšuje vašu celkovú pohodu.

Budovanie vašej otužovacej rutiny*

Nastaviť si otužovaciu rutinu prispôsobenú vašim cieľom je jednoduché:

ZAČNITE BEZPEČNE A POSTUPNE

Začnite s teplotou vody medzi 7 – 15,5 °C na 1–2 minúty a postupne predlžujte čas a znižujte teplotu, ako sa bude vaša tolerancia zvyšovať.

FREKVENCIA

Zamerajte sa na 2–4 ponory týždenne, s celkovým časom približne 11 minút za týždeň.

Tento prístup vychádza z výskumov, ktoré poukazujú na najlepšie účinky pri pravidelnom vystavení chladu.

NASTAVENIE MYSLENIA

Prijmite počiatočný diskomfort ako príležitosť precvičiť si pokoj a odolnosť. Pomáhajú techniky kontrolovaného dýchania – napríklad pomalé rytmické nádychy a výdychy – ktoré uľahčia zvládanie chladu a umožnia vám predĺžiť pobyt vo vode s väčším pohodlím.

Ste pripravení ponoriť sa do chladu?

Navštívte našu webstránku alebo kontaktujte najbližšieho predajcu Hot Spring Spas a zistíte, ako vám VIGOR – jediná otužovacia kada od Hot Spring Spas – pomôže posunúť vašu vitalitu na novú úroveň.

* Pred začatím akejkoľvek otužovacej rutiny sa poraďte so svojím lekárom, aby ste sa uistili, že je pre vás bezpečná – najmä ak trpíte zdravotnými problémami, poruchami krvného obehu alebo ste citliví na chlad.

