



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

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



¿Por qué atreverse?¹

Eleve su estilo e inyecte vitalidad a todos los aspectos de su vida con el baño frío Vigor™. Experimente la inmersión en agua fría que revitaliza su cuerpo, agudiza su concentración y mejora su estado de ánimo. No se trata solo de sentirse bien, sino también de acelerar la recuperación muscular, agudizar la agudeza mental y favorecer el bienestar general. Si incorpora el baño frío a su rutina, aumentará sus niveles de energía, desarrollará su resistencia y logrará una versión de sí mismo, más fuerte y vigorizada, listo para afrontar cualquier reto.

La ciencia detrás de la exposición al frío²



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.



ENERGÍA

El agua fría favorece el proceso natural de enfriamiento del cuerpo para que se sienta más despierto y recargado. Dependiendo de su salud y sensibilidad, un baño frío puede dejarle fresco, revitalizado y listo para afrontar el día.

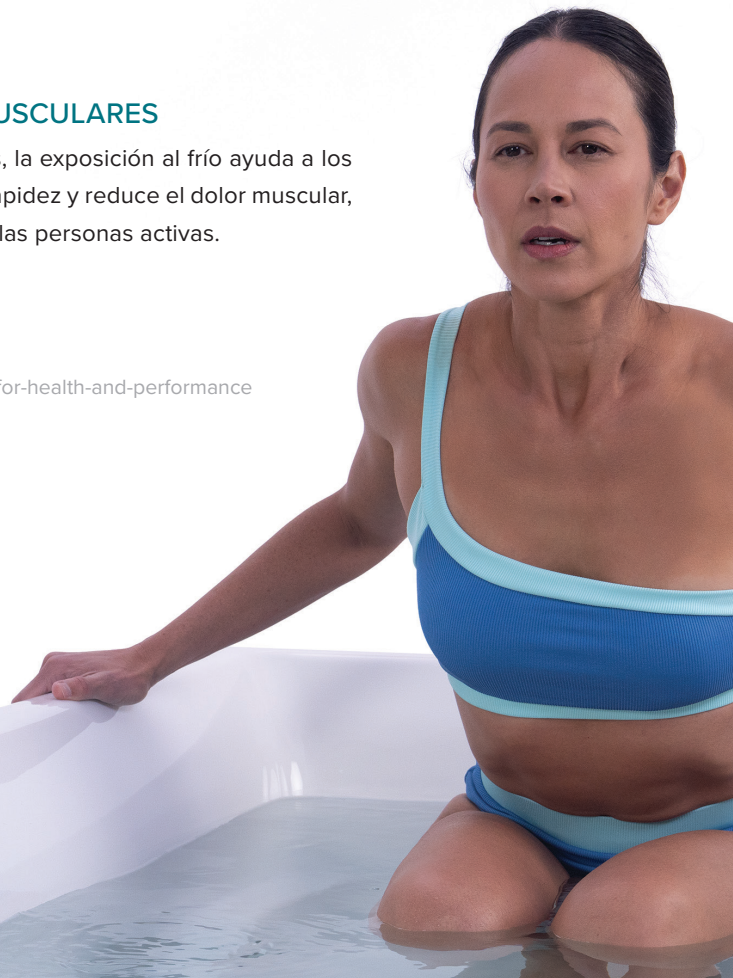


REDUCCIÓN DE DOLORES MUSCULARES

Al bajar la temperatura de los tejidos, 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.

¹ Los resultados individuales pueden variar

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



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 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	224 × 107 × 74 cm
Asientos	1
Temperatura más baja	5 °C
Peso vacío	165 kg
Capacidad de agua	425 litros
Requisitos de electricidad	230 V /13 amp

GABINETES

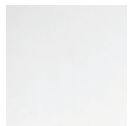


Ash



Mocha

CASCO



Alpine White

CUBIERTAS



Gris



Storm



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 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.

* Antes de iniciar cualquier rutina de baño frío, consulte a su médico para asegurarse de que es seguro para usted, especialmente si tiene condiciones de salud precarias, problemas circulatorios o sensibilidad a la exposición al frío.



© 2026 Watkins Wellness, 1280 Park Center Drive, Vista, California 92081, USA. Todos los derechos reservados. Todas las marcas comerciales son propiedad de Watkins Wellness Corporation. Las características, los colores y materiales de las superficies pueden ser modificados sin previo aviso. No todas las características están disponibles en todos los productos.