

CRIOTERAPIA Y NATACIÓN

La **NATACIÓN**, como deporte cíclico en el que el nadador repite innumerables veces el mismo gesto técnico, puede producir molestias articulares si la técnica no es correcta o cuando el volumen e intensidad del entrenamiento alcanzan valores elevados.

El **WATERPOLO**, comparte con la natación el medio en el que se desarrolla y casi idénticos tipos de desplazamiento, añadiendo gestos técnicos propios, fundamentalmente: pases, lanzamientos.

La **SINCRONIZADA** y los **SALTOS** tienen sus propias características que coinciden en un gran volumen de entrenamiento y exigencia articular a sus deportistas.

La utilización del FRIO en el deporte es habitual y cuenta con una amplia y dilatada experiencia. Sus efectos preventivos y terapéuticos, son de sobra conocidos.

La CRIOTERAPIA de Cuerpo Entero potencia estos efectos y aporta otros nuevos que hacen que su empleo se esté extendiendo en el deporte. La única barrera es económica, el equipo necesario tiene un alto coste, por lo que sólo los equipos y deportistas profesionales con ingresos elevados tienen acceso a ella.

CRYOWELLNESS BARCELÓ, ha eliminado esa barrera y pone al alcance de los nadadores los múltiples beneficios de la CRIOTERAPIA:

Recuperación. Mayor y más rápida tras esfuerzos exigentes. Podrás entrenar más y recuperarte mejor.

Prevención. Su efecto antiinflamatorio liberará a tus articulaciones de los peligrosos y dolorosos efectos de la sobrecarga producida por el entrenamiento. Podrás entrenar más reduciendo el peligro de lesiones en tus articulaciones, si has padecido dolor de hombros, sabrás a lo que nos referimos, pero no olvides la importancia de la técnica.

Rendimiento. La mayor oxigenación celular, la eliminación de toxinas, la mejora de la circulación sin duda beneficiarán tu rendimiento.

Lesiones. Lo ideal es prevenir, pero si ya tienes molestias o alguna lesión a causa de la sobrecarga del entrenamiento, en natación la mayoría tienen en común la inflamación articular y/o microrroturas fibrilares. La CRIOTERAPIA te ayudará a acortar el tiempo de recuperación. Podrás volver antes y mejor a tus entrenamientos.

LA SESIÓN DE CRIOTERAPIA.

Es SEGURA, fácil y rápida, desde 100 segundos hasta un máximo de 3 minutos de duración. Se realiza en una cabina en la que estaremos de pies, con la cabeza fuera de ella. Los programas someten al cuerpo a temperaturas extremadamente bajas de frío seco, lo que hace que sean perfectamente soportables. Nada que ver con duchas de agua fría o el empleo de bañeras de hielo.

RESUMEN PRINCIPALES EFECTOS.

Antiinflamatorio	Analgésico
Activa el sistema inmunológico	Libera endorfinas
Quema calorías	Oxigena las células
Mejora la circulación sanguínea	Elimina toxinas

CONTRAINDICACIONES

Existen y todas guardan relación con la ausencia de patologías graves. Antes de iniciar el tratamiento es necesario leer y firmar el consentimiento informado que se ofrece en CRYOWELLNESS BARCELÓ.

¿CUÁNTAS SESIONES SON NECESARIAS?

Depende del objetivo y de cada caso:

Para prevenir lesiones se recomienda una sesión semanal en periodos de alta carga de entrenamiento.

Para la mejora de lesiones. Dependiendo de la lesión, se recomienda una sesión diaria durante una semana o más si la lesión es de mayor alcance.

Para la recuperación entre esfuerzos, días alternos en periodos de entrenamiento intenso.



OFERTA ESPECIAL

PARA NADADORES FEDERADOS DEL CLUB

BONOS de 5 sesiones. **42€ / sesión**, 210€ iva incluido. (Validez 5 semanas)

BONOS de 10 sesiones. **40€ / sesión**, 400€ iva incluido. (Validez 10 semanas)

Los bonos de 5 y de 10 sesiones son personales.

BONO CLUB 25 sesiones. **40€ / sesión**, 1.000€ iva incluido. Irá a nombre del Club, para su utilización por cualquiera de sus deportistas, con un mínimo de 5 sesiones por persona. (Validez 20 semanas)

CRYOWELLNESS BARCELÓ

C/ APODACA, 16

Teléfonos de información y citas

 81 052 54 17

 608 90 85 35