

UN FROID VIVIFIANT ET UNE FABRICATION EXPERTE

Découvrez le Bain Froid Emerge™



Le complément parfait à votre routine de bien-être, par Caldera Spas®.

Pourquoi se jeter à l'eau ?

Découvrez les bienfaits de la thérapie par le froid avec Emerge™ de Caldera®, une solution révolutionnaire d'immersion en eau froide, conçue pour vous apporter récupération musculaire et bien-être holistique depuis le confort de votre maison. Cette pratique reconnue et plébiscitée par les athlètes contribue à réduire les inflammations, à soulager les douleurs musculaires, à accélérer la récupération et à améliorer les performances physiques. Elle est désormais accessible à tous ceux qui souhaitent atteindre un nouveau niveau de bien-être et profiter plus longtemps de leurs activités préférées. Découvrez l'harmonie du corps et de l'esprit avec Emerge.

La science de l'exposition au froid.¹



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.

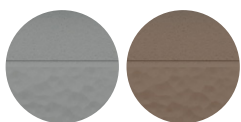
¹ <https://www.hubermanlab.com/episode/using-deliberate-cold-exposure-for-health-and-performance>



Le savoir-faire allié à l'innovation.

Le système Emerge™ de Caldera® offre une expérience de bain froid inégalée. Conçu avec les mêmes standards de qualité qui font la réputation des spas Caldera®, Emerge™ est le complément idéal de votre routine bien-être, offrant des performances optimales, allées à un design épuré. Les adeptes de bains froid sont en quête d'expériences uniques, avec son design élégant et ergonomique, ses réglages de température personnalisables et son système de remplissage facile, Emerge™ tient ses promesses à tous les niveaux. Il vous aidera à gagner en endurance et à récupérer plus rapidement.

HABILLAGES



CENDRE

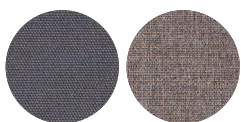
MOCHA

COQUE



BLANC ARCTIQUE

COUVERTURES



GRIS

GRIS ORAGE



CARACTÉRISTIQUES

Taille 224 × 107 × 74 cm

Sièges 1

Temp. la plus basse 5 °C

Poids à sec 165 kg

Contenance 425 litres

Exigences 230 V / 13 A



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 Caldera® apaisant et du bain froid vivifiant Emerge™. Ce rituel bien-être complet 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. Découvrez comment atteindre le bien-être total grâce à cette routine conçue pour accélérer la récupération musculaire, renforcer votre 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 Caldera® local pour découvrir pourquoi Emerge™ est l'atout idéal de votre rituel de récupération et de régénération au quotidien.

