

SOIGNER-STIMULER REPARER

De plus, Hibernatus offre
des conditions particulières
à tout athlète sous licence
et tout membre du staff !
N'hésitez plus faites-vous
du bien... faites du bien...

Individuel

Séance

Tarifs

1	40.00 CHF
10	350.00 CHF
20	600.00 CHF

Groupe

Personnes

Tarifs

1 à 3	35.00 CHF
4 à 9	30.00 CHF
10 et +	25.00 CHF



HIBERNATUS

C R Y O
S P O R T

LA THÉRAPIE PAR LE FROID

SÉANCE DÉCOUVERTE CHF 25.-

JOURNÉE PORTES OUVERTES - JEUDI 12 AVRIL DE 10H00 À 19H00



BELLISSIMA

Centre de thérapie et de bien-être
www.institut-bellissima.ch

2854 Bassecourt

079 311 77 43

Nassima & Christine - Champ Hulaï 10

ASSOULPIT LES MUSCLES
FAVORISE LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE
AUGMENTE L'OXYGÉNATION DU SANG

PRINCIPE DE LA CRYOTHÉRAPIE DU CORPS ENTIER (CCE)

En exposant le corps à une température extrême durant une courte période (maximum 3 minutes), la CCE crée un choc thermique sans entraîner de baisse de la température du corps. Ce choc thermique a notamment un effet analgésique (réduction de la douleur), anti-inflammatoire et stimulant.



Nicole Donzallaz
Championne suisse 30 km
Vice-Championne d'Europe longue distance
5^e Coupe du monde longue distance
Transjurassienne



Julien Sprunger
Capitaine et Top scoreur HC Fribourg Gottéron

SPORTIFS

Le grand froid diminue les douleurs, réduit l'inflammation, détend les muscles mis à rude épreuve par votre surentraînement et vos compétitions. Il favorise votre circulation et l'élimination des déchets de l'organisme suite à vos efforts. La cryothérapie du corps entier permet de diminuer le taux d'enzymes musculaires CPK responsables des fatigues musculaires, myalgies post effort, courbatures. Le grand froid permet d'améliorer la capacité de stockage de la chaleur à l'intérieur des muscles améliorant ainsi les performances musculaires.

La cryothérapie du corps entier permet par ses actions d'optimiser la récupération après l'activité sportive, d'intensifier son entraînement ou de soigner ses blessures sportives.

- Préparation générale
- Récupération post-traumatique immédiate
- Rééducation
- Réadaptation
- Réathlétisation
- Augmentation du drainage tissulaire par une technique non dopante

Les effets

	Sport	Santé	Esthétique	Bien-être	Fréquence
Améliore le sommeil	•	•	•	•	1-2x / semaine
Élimine le tissu adipeux (cellulite)			•		2x / semaine
Raffermit la peau (peau d'orange)			•		2x / semaine
Soutient la réduction de poids (300 kcal / séance)		•	•	•	10-20x
Favorise la récupération sportive	•				1-2x / semaine
Augmente la résistance au stress		•	•		1-2x / semaine
Réduit l'anxiété			•		1-2x / semaine
Accélère et stimule la cicatrisation		•			10-20x
Améliore la circulation sanguine	•	•			1-2x / semaine
Réduit la sensibilité à la douleur	•	•			1-2x / semaine
Régule le système hormonal (acné, ménopause, ...)		•	•		10-20x
Combat les jambes lourdes			•		1-2x / semaine
Stimule le système psychique (améliore l'humeur et la motivation)	•	•	•		1-2x / semaine
Élimine la sensation de fatigue			•		1-2x / semaine
Apaise les pathologies inflammatoires		•			10-20x
Réduit la rétention d'eau	•	•	•		1-2x / semaine
Assouplit les muscles tendus	•	•			1-2x / semaine
Intensifie le passage sanguin dans les muscles	•	•			1-2x / semaine
Intensifie le passage sanguin dans les organes internes	•	•			1-2x / semaine
Augmente l'oxygénation du sang et l'élimination des déchets	•				1-2x / semaine
Diminue les microlésions	•	•			1-2x / semaine

PATHOLOGIES

Pour toutes les pathologies, il est recommandé de pratiquer des séances quotidiennes. Les résultats ne se font sentir qu'après une série d'au minimum 10 traitements. N'hésitez pas à nous consulter.

- Rhumatismes inflammatoires
- Fibromyalgie
- Lésions traumatiques aiguës (entorses ...)
- Spondylarthropathie ankylosante
- Spasticité musculaire
- Neurodermites
- Psoriasis et lichen plan
- Contusion musculaire
- Tendinopathies
- Rééducation du sportif blessé, en phase de renforcement
- Cicatrisation
- Douleurs et inflammations post-opératoires
- Sclérose en plaques

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Après avoir été accueilli, le patient se dévêtit et conserve uniquement les sous-vêtements. Il est placé dans le cryosauna pendant 2 à 3 minutes où son corps entier (hormis la tête et les mains) est exposé à une température entre -130° et -170°. Le froid est très supportable car il est totalement sec. A la fin du traitement, le patient se rhabille et peut poursuivre ses activités tout-à-fait normalement.

CONSEILS D'UTILISATION POUR LES SPORTIFS

- Avant les entraînements, la cryothérapie du corps entier stimule les muscles et les prépare aux charges d'efforts.
- Après les entraînements, la cryothérapie du corps entier réduit les risques de courbatures, de crampes et la fatigue.
- Avant les compétitions, la cryothérapie du corps entier stimule l'athlète et améliore les performances.
- Après les compétitions, la cryothérapie du corps entier réduit les microlésions, les douleurs et accélère la récupération.



HIBERNATUS