



Qu'est-ce que la Cryothérapie Corps Entier ?

Tout d'abord, il est important de savoir ce qu'est la Cryothérapie. La Cryothérapie Corps Entier consiste à induire un choc thermique sur l'organisme en l'exposant pendant 3 minutes à une température très basse, comprise entre -110°C et -150°C, dans un but thérapeutique, de récupération ou de bien-être.

Les différentes approches de la cryothérapie corps entier :

Sportivement

- Réduit les douleurs musculaires et articulaires
- Accélère le processus de réhabilitation (guérison)
- Diminue les douleurs et les inflammations
- Augmente l'énergie
- Meilleure récupération du métabolisme
- Élimine les toxines
- Meilleure récupération après blessures graves

Pour le bien être

- Élimination de la fatigue
- Amélioration de l'immunité
- Libération d'endorphine
- Amélioration du sommeil et diminution des troubles de l'humeur
- Peau plus ferme
- Augmentation de l'énergie

Pathologies

- Traitement des traumatismes d'origines diverses : post-opératoires, liés à la pratique sportive, aux mouvements répétitifs (tendinite, entorse, ...)
- Maladie dégénératives et inflammatoires : polyarthrite, spondylarthrite, arthrose, fibromyalgie...
- Douleurs chroniques
- Affection des maladies neurologiques, neurodermites, capsulite rétractile de l'épaule.



Les précautions à prendre avant la séance de Cryothérapie

Une fois votre questionnaire rempli, nos Experts vous inviteront à vous diriger dans le vestiaire afin de vous préparer et vous rappelez les consignes à respecter pour le bon déroulement de la séance, à savoir :

- Relever et d'attacher vos cheveux s'ils sont longs.
- Tout élément métallique (bijoux, piercing...) doit être enlevé.
- Les plaies cutanées et cicatrices récentes doivent quand à elles être recouvertes d'un sparadrap.
- Pas de crème sur votre corps durant les 3 heures qui précède votre séance.
- Pas d'activité sportive une demi-heure auparavant.
- Epilation ou rasage deux jours avant plutôt que la veille ou le jour-même.
- Etat de sobriété obligatoire.
- Avoir une paire de chaussette aux pieds ou les apporter.

Déroulement de votre séance de Cryothérapie Corps Entier

Avant de rentrer dans la cabine d'essayage ou vous vous mettez en sous-vêtements l'opérateur vous fournira des gants et des chaussons pour protéger les extrémités de votre corps.

Une fois équipé, vous êtes prêts à pénétrer dans la cabine de Cryothérapie.

Placez-vous au centre de la plateforme, en position debout, les bras le long du corps.

Ne touchez pas les parois de la cabine.

Inspirez par le nez et expirez par la bouche.

Ne frottez pas votre peau durant la séance.

Les séances sont effectuées sous contrôle d'un membre de l'équipe formé et habilité.

Notre établissement dispose de toutes les assurances légales à la pratique de la cryothérapie corps entier ainsi que les certificats de conformité pour notre machine.

L'Expert qui s'occupe de vous reste à vos côtés durant toute la séance de Cryothérapie et il prend régulièrement de vos nouvelles et vous annonce le temps restant si vous lui demandez.

Une fois la séance terminée vous pourrez vous rhabiller et vous devrez vous accorder un temps de repos de 40 minutes sans effort physique ni entraînement sportif.

Bonne séance.