



**BEAMED**

CLINICA DEL BENESSERE PER CORPO E MENTE

# LA CRIOSAUNA

Il freddo che potenzia il corpo e accelera il recupero



PREMATCH  
JERSEY  
SPONSOR

# CRIOSAUNA

## COS'È?

La Criosauna è una tecnologia avanzata che sfrutta il **potere rigenerante del freddo estremo**, tramite l'utilizzo di azoto liquido in cabina aperta, per ottimizzare il recupero muscolare post allenamento, ridurre le infiammazioni, migliorare la performance atletica e prevenire gli infortuni.

Il freddo generato in cabina criogenica è secco e asciutto e per questo facilmente tollerabile.

Dona al corpo una serie di benefici conosciuti sin dai tempi antichi



BEAMED

CLINICA DEL BENESSERE PER CORPO E MENTE

# Il freddo che potenzia il corpo e accelera il recupero

**-170 GRADI     3 MINUTI**

Con la Criosuana, BEAMED offre un servizio di recupero di ultima generazione, già utilizzato dai migliori atleti e club sportivi al mondo.

Grazie a sessioni rapide di soli 2-3 minuti

a temperature tra  $-140^{\circ}\text{C}$  e  $-170^{\circ}\text{C}$ ,

gli atleti possono beneficiare

di un recupero muscolare

più veloce,

una maggiore ossigenazione

dei tessuti e un incremento

della resistenza fisica.



# Perché è un gamechanger

PER UN ATLETA



**Riduce i tempi di recupero** muscolare dopo allenamenti e partite

**Aumento della resistenza fisica:**

Migliora l'ossigenazione muscolare e previene gli infortuni



**Diminuisce le infiammazioni e i dolori:** un aiuto concreto per prevenire e trattare microtraumi e affaticamento muscolare

**Ottimizzazione del metabolismo** e della composizione corporea: il freddo accelera il consumo calorico.



**Migliora la gestione dello stress fisico e mentale** riducendo tensioni e migliorando il sonno

# Benefici

## Performance, Recupero e Longevità Sportiva

### LA CRIOSAUNA

è una pratica supportata da numerosi studi scientifici che dimostrano i benefici dell'esposizione al freddo estremo.

I benefici della Criosauna sono tangibili già **nell'immediato** e si estendono nei giorni successivi, contribuendo a un recupero più rapido ed efficace.

Tuttavia, per ottenere il massimo risultato, **è fondamentale ripeterla con costanza**: il trattamento può essere eseguito fino a tre volte al giorno, con un intervallo minimo di otto ore.

**Per gli atleti**, l'utilizzo ideale è dopo gli allenamenti più intensi e come scarico post-partita, quando il corpo ha maggiore bisogno di accelerare i processi di recupero e ridurre l'infiammazione muscolare.

# Evidenze Scientifiche

## RISPOSTA BIOLOGICA

Le temperature estremamente basse stimolano il sistema nervoso simpatico, provocando una vasocostrizione periferica seguita da una rapida vasodilatazione post-trattamento nelle ore successive. Questo effetto chiamato blood shift o vasomotricità paradossale aumenta il flusso sanguigno ai muscoli e ai tessuti. Si osserva quindi un AUMENTATA OSSIGENAZIONE velocizzando il recupero.

## RIDUZIONE DELLE INFIAMMAZIONI

Il freddo riduce la produzione di citochine pro-infiammatorie (come IL-6 e TNF- $\alpha$ ), contrastando l'infiammazione e migliorando la risposta del sistema immunitario.

# Evidenze Scientifiche

## MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE

L'esposizione al freddo aumenta la concentrazione di noradrenalina fino a 5 volte, favorendo la resistenza alla fatica e migliorando la funzione neuromuscolare.

## STIMOLAZIONE DEL METABOLISMO

La crioterapia induce la produzione di grasso bruno (BAT - Brown Adipose Tissue), che accelera la combustione calorica e migliora la regolazione termica del corpo.

## AZIONE ANALGESICA

L'abbassamento rapido della temperatura riduce la sensibilità dei recettori del dolore, offrendo un sollievo immediato in caso di dolori muscolari o articolari.

# Evidenze Scientifiche

## MIGLIOR QUALITA' DEL SONNO

a criosauna può migliorare la qualità del sonno stimolando il rilascio di endorfine, che promuovono il rilassamento e diminuiscono lo stress. Il freddo intenso aiuta anche a regolare i ritmi circadiani, contribuendo a un sonno più profondo e riposante.

## STIMOLAZIONE DEL METABOLISMO

Ridurre l'infiammazione può influenzare la visibilità della cellulite. L'abbassamento della temperatura corporea stimola inoltre il metabolismo dei grassi, aiutando a ridurre gli accumuli che formano la cellulite.

## EFFETTO ANTIAGE

L'esposizione al freddo estremo durante una sessione di criosauna può aumentare la produzione di collagene, contribuendo a una pelle più tonica e giovane.



# FAQ

## LA CRIOAUNA È SICURA?

Sì, la criosauna è considerata sicura per la maggior parte delle persone. Tuttavia, sono in atto protocolli di sicurezza per proteggere da rischi quali frostbite o ipotermia, e il personale è formato per gestire l'apparecchiatura correttamente.

## SENTIRÒ FREDDO DURANTE IL TRATTAMENTO?

Sì, il freddo è intenso ma sopportabile. La maggior parte delle persone trova il trattamento energizzante e rivitalizzante.

## QUANTO SPESSO POSSO FARE LA CRIOAUNA?

La frequenza può variare in base agli obiettivi individuali, ma molti trovano beneficio da sessioni 1-2 volte a settimana. Per atleti in fase intensiva di allenamento o recupero, le sessioni possono essere più frequenti.



**BEAMED**

CLINICA DEL BENESSERE PER CORPO E MENTE

# FAQ

## **COSA DEVO INDOSSARE DURANTE IL TRATTAMENTO?**

Durante una sessione, si indossano calze, pantofole e biancheria intima per proteggere le estremità dal freddo intenso.

## **COSA SUCCEDA SE MI SENTO MALE DURANTE LA SESSIONE?**

La sicurezza è la nostra priorità. La sessione può essere interrotta in qualsiasi momento se ti senti a disagio. Il personale è addestrato per assistere immediatamente in caso di necessità.

## **LA CRIOTERAPIA PUÒ AIUTARE CON IL DOLORE CRONICO?**

Molti utenti con condizioni di dolore cronico, come l'artrite o il mal di schiena, trovano sollievo grazie alla crioterapia. Il freddo può ridurre l'infiammazione e il dolore in modo significativo.

# PARTNERSHIP

## LA CRIOSAUNA NON È SOLO UN TRATTAMENTO INNOVATIVO

ma un vero e proprio alleato per il benessere e il rendimento degli atleti.  
**Per questo siamo orgogliosi di poter offrire questa tecnologia ai nostri giocatori rossoblù**, supportandoli nel loro percorso verso la massima prestazione.



PREMATCH  
JERSEY  
SPONSOR



# Contatti

## CI TROVIAMO

Presso il circolo SportLife - Via Ariosto 1 - Su Planu, Selargius (Cagliari)



3662120211



[info@centrobeamed.it](mailto:info@centrobeamed.it)



[www.centrobeamed.it](http://www.centrobeamed.it)



[@centrobeamed](https://www.instagram.com/centrobeamed)



[@beamedcagliari](https://www.facebook.com/beamedcagliari)



**BEAMED**

CLINICA DEL BENESSERE PER CORPO E MENTE