

COLD RECOVERY

GUÍA INFORMATIVA

ACTIVE

"SI NUNCA SALES
DEL CONFORT, NO
DESCUBRIRÁS LAS
CAPACIDADES MÁS
PROFUNDAS DE LA
MENTE Y EL
CUERPO."



- WIM HOF.

CONTENIDO

¿QUE ÉS UNA TINA DE FRÍO? //	06
¿POR QUÉ ES BUENA PARA TI? //	07
BENEFICIOS DEL COLD RECOVERY //	08
PRECAUCIONES &	
CONTRAINDICACIONES //	12
PROTOCOLO DE USO //	14
MÉTODO DE WIM HOF //	15
¿CUÁNDO ES MEJOR USARLA? //	16
RUTINAS DE RECOMENDACIÓN //	17
RECOVERY DAY //	18
BEFORE WORKOUT //	19
AFTER WORKOUT //	20
STRETCHING COOL DAY //	21
HORARIOS DE ATENCIÓN //	23
LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDAD //	24

La idea de meterte a una tina fría no es atractiva, lo sabemos, no es cómodo, así como entrenar no es cómodo todo el tiempo, ni comer saludable, o madrugar, tener disciplina o empezar algo nuevo.

Básicamente, todas las cosas que implican crecimiento y transformación en nuestra vida, que nos impulsan a salir de nuestra zona de confort, son incómodas.

Pero ahí está la clave, tenemos que enseñarle a nuestra mente que estar incómodo también está bien, porque eso significa que somos capaces de salir de nuestra comodidad y tomar decisiones en pro de nuestro bienestar, a pesar de que estas elecciones no siempre sean las más placenteras.

Sí, meterte a una tina fría no es fácil al principio, pero te podemos asegurar que valdrá la pena.

COLD RECOVERY

Lo que te ofrecemos en ACTIVE para complementar tu experiencia FitWell. Dale un plus a tu cuerpo, alma y mente.

¿QUÉ ES UNA TINA DE FRÍO?

Una tina de frío, también conocida como baño de hielo [ice bath] es una técnica de recuperación y tratamiento terapéutico que se basa en los fundamentos de la crioterapia, haciendo uso de la exposición controlada al frío extremo.

Este método proporciona una gran variedad de beneficios para la salud, razón por la cual es muy utilizada por atletas y personas que buscan reducir el dolor muscular, contrarrestar el cansancio y acelerar la recuperación después del ejercicio.

Pero sus efectos positivos van mucho más allá de esto.

¿POR QUÉ ES BUENA PARA TI UNA TINA DE FRÍO?

¿Has visto como se ha popularizado el usar hielo en el rostro para desinflamarlo y darle una apariencia más bonita? Ahora, imagina usar esos beneficios pero en todo tu cuerpo.

Cuando una persona toma un baño frío, indiscutiblemente, su cuerpo experimenta cambios. Desde generar fortaleza mental, hasta activar la quema de grasa y la pérdida de peso, los beneficios que puede aportar una tina fría como parte de tu rutina son múltiples, ayuda a fortalecer el sistema inmune y la salud cardiovascular, potencia la salud cerebral, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y la recuperación física.

Y aunque parezca imposible, cada vez se conocen más efectos positivos de la exposición al frío. ¡Y cada vez son más las personas que se animan a probarlo!

Te contamos los beneficios más detallados a continuación.

BENEFICIOS DE NUESTRO COLD RECOVERY



DISMINUYE LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR

La inmersión en agua fría puede ayudar a reducir el dolor muscular de origen tardío [agujetas] al contraer los vasos sanguíneos y reducir la inflamación, lo que puede mejorar el rendimiento durante el entrenamiento.



MEJORA EL TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Al reducir el dolor muscular, una tina de frío también puede ayudar a los atletas a recuperarse más rápido y estar listos para su próximo entrenamiento.



DISMINUYE LA INFLAMACIÓN

Como mencionamos, también puede ayudar a reducir la inflamación en el cuerpo, lo que puede ser beneficioso para las personas con inflamación crónica o afecciones inflamatorias como la artritis.



MEJORA LA CIRCULACIÓN

El uso de la tina fría puede estimular el flujo sanguíneo y mejorar la circulación, lo que puede ayudar con la recuperación y reducir el riesgo de lesiones.



ACTIVA EL METABOLISMO

Para compensar el descenso brusco de temperatura, se genera un aumento metabólico considerable a través del aumento del tejido adiposo pardo o grasa parda, la cual ayuda a la activación de la quema de grasa y en la pérdida de peso.



FORTALECE EL SISTEMA INMUNE

La exposición regular al frío está asociada a una mejora de los niveles de inmunidad lo que significa que estaremos ayudando a nuestro cuerpo a ser más fuerte para protegerse de una manera más óptima de infecciones y enfermedades, desde virus gripales hasta enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad y otras enfermedades crónicas.



SEGREGA DOPAMINA

La práctica segrega neurotransmisores importantes como la dopamina, encargada de la motivación, la energía y el estado de ánimo. Además de disminuir la ansiedad y la depresión, eso incluso después de 6 horas de la inmersión.

La tina de frío nos ayuda a tener mayor equilibrio mental, creando un estado de bienestar, sensación de felicidad y relajación.



MINDSET Y ADAPTACIÓN

Somos sinceros, estos estímulos inicialmente van a ser dolorosos e incluso, un poco intolerables, pero ahí es donde juega el mindset y la adaptación progresiva. Esta técnica nos ayuda en gran medida a dominar la mente, estamos tomando la decisión consciente de someternos a cierta incomodidad por nuestra salud y bienestar.

LA EXPOSICIÓN AL
FRÍO NOS HACE
PERSONAS MÁS
SANAS, FELICES Y
LONGEVAS.



PRECAUCIONES & CONTRAINDICACIONES

Es importante tener en cuenta que las tinas de frío no son adecuadas para todos y pueden ser incómodas o incluso peligrosas para algunas personas. Si tienes algún problema de salud, te recomendamos consultar con un profesional médico antes de probarla.

Algunas de las contraindicaciones son:



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La exposición al frío y las técnicas de respiración profunda pueden aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.



EMBARAZO

Las mujeres embarazadas deben evitar el uso de la tina de frío ya que puede estresar al feto.



EPILEPSIA

La estimulación y las técnicas de respiración recomendadas durante el proceso pueden causar hiperventilación y desencadenar ataques.



ENFERMEDAD DE RAYNAUD

La exposición al frío puede exacerbar los síntomas de esta enfermedad, caracterizada por espasmos en los vasos sanguíneos de manos y pies.



AFECCIONES RESPIRATORIAS

Las personas que padezcan de afecciones respiratorias crónicas, como el asma o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), deben tener precaución al intentar usar la tina fría.



ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Debido a que el aumento de la activación del sistema inmune podría empeorar las enfermedades de este tipo, siendo ejemplos de estas la hepatitis, la diabetes tipo 1, la artritis reumatoide, el lupus, la celiaquía, escleriosis, colitis ulcerativa, entre otras.

Asimismo, se debe tener precaución si existen alergias al frío, heridas abiertas o la piel dañada, si padece de hipertensión y no la tiene controlada, o sufre de problemas circulatorios.

PROTOCOLO DE USO

- ◇ Para hacer uso del Cold Recovery debes reservar a través de la app con al menos 3 horas de anticipación.
- ◇ Siempre debe estar presente un miembro del equipo ACTIVE para el encendido de la bomba.
- ◇ No exponerse a sol intenso o altas temperaturas antes de meterse a la tina.
- ◇ Ducharse con agua templada [entre fría y media] antes de entrar a la tina.
- ◇ Los primeros 30 segundos de la inmersión son cruciales, ya que es el tiempo mínimo que necesita el ser humano para adaptarse y soportar la sensación.
- ◇ Al entrar en el agua fría, el cuerpo recibe un shock y es normal empezar a respirar de manera entrecortada y más rápido de lo normal. No te desesperes y enfocate en tu respiración, inhala profundamente para que el oxígeno se distribuya por todo el cuerpo. [Te recomendamos seguir el método de respiración de Wim Hof]
- ◇ Colocar tus manos en las axilas puede ayudar a controlar mejor el dolor ocasionado por el frío.
- ◇ El tiempo máximo de uso es de 15 minutos para expertos. Se recomienda empezar con tiempos bajos, iniciar con 2 minutos y progresivamente ir avanzando, por ejemplo.
- ◇ Al salir, asegúrate de tener una toalla abrigada.
- ◇ Lo ideal es ducharse empezando con agua tibia e ir subiendo de temperatura. Recuerda que el cuerpo podría durar hasta 20 minutos en volver a su estado normal.

MÉTODO DE RESPIRACIÓN DE WIM HOF

La técnica de respiración Wim Hof consiste en tres rondas de inhalaciones fuertes, seguidas de exhalaciones relajadas y contención de la respiración.

El objetivo de esta técnica respiratoria especializada es dominar los sistemas cardiovascular, nervioso e inmunitario aumentando los niveles de oxígeno en el organismo. Mediante la práctica regular, las personas pueden mejorar su salud y bienestar general.

- Inhale profundamente por la nariz
- Exhale lentamente por la boca
- Repite este patrón durante 30 respiraciones
- Una vez completados los 30 ciclos respiratorios, exhale hasta el 90% de su capacidad y aguante la respiración el mayor tiempo posible.
- Cuando tu cuerpo necesite respirar de nuevo, inhala a fondo para recuperar el aliento y mantenlo así durante 15 segundos antes de soltarlo. Esto se llama hiperventilación controlada.
- Completa este proceso dos veces más.

¿CUÁNDO ES MEJOR USAR LA TINA FRÍA?

Por el llamado ritmo circadiano que determina el reloj biológico de todas nuestras funciones vitales y los niveles hormonales en un ciclo normal de 24 horas, estamos más preparados para afrontar situaciones estresantes y exigentes en las primeras horas del día.

Los niveles de las hormonas contrarreguladoras [la hormona de crecimiento, la adrenalina y el cortisol] están sujetas a este ritmo circadiano que se repite cada 24 horas, y estos ritmos señalan al cuerpo, independientemente del grado de estrés, cuando debe activarse y cuando se puede relajar.

De manera natural, los niveles de estas hormonas alcanzan el máximo antes de despertarnos en las primeras horas, por ello, si se realiza el baño frío en las primeras horas del día, respetando estos ritmos naturales, aumenta nuestra capacidad de alerta, el buen estado de ánimo y las ganas de exprimir el día al máximo. Además de aprovechar mucho más los beneficios ya mencionados en esta guía.

Sin embargo, para fines atléticos también se recomienda su uso dependiendo de lo que se busca, ya sea antes o después del entrenamiento.

RUTINAS DE RECOMENDACIÓN ACTIVE

RECOVERY DAY

RUTINA DE RECUPERACIÓN EN TINA FRÍA	
25 30 minutos	
PASO 1	Estiramientos: ▪ Cuello, hombros, espalda, cadera y tobillos.
PASO 2	Respiración: ▪ Abdominal, completa y Nadi Shodana (inhalaciones profundas tapando una fosa nasal).
PASO 3	Tina Fría: ▪ Ajusta a 10-15°C. ▪ Inmersión de 5-10 minutos totales. ▪ Sal lentamente y descansa 10 minutos.
PASO 4	Hidratación: ▪ Hidrátate y come alimentos nutritivos.

Adapta según tu comodidad y necesidades. Escucha a tu cuerpo y ajusta gradualmente.

BEFORE WORKOUT

USO DE TINA FRÍA PARA POTENCIAR ENTRENAMIENTO	
25 30 minutos	
PASO 1	Ducha Rápida: ▪ Limpia tu cuerpo con una ducha tibia.
PASO 2	Respiración y Relajación: ▪ Respira profundamente durante 3-5 minutos.
PASO 3	Tina Fría: ▪ Sumérgete 3-5 minutos, respirando profundamente.
PASO 4	Estiramientos Dinámicos: ▪ Realiza movimientos articulares en el agua fría.
PASO 5	Respiración de Activación: ▪ Antes de salir, respira enérgicamente.
PASO 6	Movimientos simulados: ▪ Practica movimientos de tu entrenamiento.
PASO 7	Hidratación: ▪ Bebe agua antes y después.

Adapta según tu comodidad y necesidades. Escucha a tu cuerpo y ajusta gradualmente.

AFTER WORKOUT

USO DE TINA FRÍA PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO	
25 30 minutos	
PASO 1	Ducha Preliminar: ▪ Limpia tu cuerpo antes de entrar.
PASO 2	Ropa Adecuada: ▪ Ropa limpia y adecuada.
PASO 3	Después de Cardio: ▪ Espera 30-60 minutos después de cardio intenso para permitir que tu cuerpo se enfríe naturalmente.
PASO 4	Condiciones Climáticas: Evita estar bajo sol intenso antes de entrar.
PASO 5	Inmersión en Tina Fría: ▪ Ajusta a 10-15°C. ▪ Sumérgete durante 10-15 minutos.
PASO 6	Respiración Profunda: ▪ Practica respiración profunda durante la inmersión.
PASO 7	Ducha Final: ▪ Enjuaga con agua a temperatura ambiente para eliminar la sensación de frío.
PASO 8	Hidratación y Nutrición: ▪ Hidrátate y come alimentos nutritivos.

Adapta según tus necesidades y evita si tienes condiciones médicas contraindicadas.

STRETCHING

COOL DAY

ESTIRAMIENTO	
25 30 minutos	
PASO 1	Ducha Preliminar: ▪ Comienza con una ducha tibia para limpiar el cuerpo.
PASO 2	Activación Muscular: ▪ Realiza algunos movimientos ligeros para activar los músculos, como saltos suaves o rodillas altas.
PASO 3	Inmersión en Tina Fría: ▪ Ajusta a 10-15°C. ▪ Sumérgete durante 10-15 minutos.
PASO 4	Estiramientos Comunes de CrossFit: ▪ Realiza estiramientos de movilidad.
PASO 5	Respiración Profunda: ▪ Practica respiración profunda durante los estiramientos para mejorar la relajación y flexibilidad.
PASO 6	Ducha Final: ▪ Concluye con una ducha tibia/ambiente para relajar los músculos y eliminar cualquier sensación de frío.

Ajusta la intensidad y duración según tus preferencias y necesidades individuales. Este protocolo combina la ducha fría con estiramientos específicos para promover la recuperación y flexibilidad.

Las sesiones de estiramientos pueden realizarse tanto antes como después de la inmersión en agua fría, y la elección depende en gran medida de tus preferencias personales y objetivos específicos.

"SOMOS LOS ALQUIMISTAS
DE NUESTRO PROPIO
CUERPO."

- WIM HOF.

HORARIOS DE LA TINA DE FRÍO

➤	LUNES	Cerrada
➤	MARTES	8am a 8pm
➤	MIÉRCOLES	8am a 8pm
➤	JUEVES	8am a 8pm
➤	VIERNES	8am a 8pm
➤	SÁBADO	10am a 1pm
➤	DOMINGO	10am a 1pm
➤	FERIADOS	10am a 1pm

LIBERACIÓN DE RESPONSABILIDAD

➤ **Propósito del uso:**

Entiendo que la tina fría de recuperación está diseñada principalmente para atletas/deportistas o personas que realicen un entrenamiento con bastante frecuencia con el objetivo de facilitar la recuperación muscular. Reconozco que no se recomienda su uso con fines recreativos y que la instalación no está destinada para actividades de entretenimiento.

➤ **Evaluación médica:**

Atestiguo que he consultado a un profesional de la salud antes de utilizar la tina fría de recuperación. Confirmo que no tengo ninguna condición médica preexistente que pueda ser agravada por la exposición al frío y que estoy físicamente apto para participar en este tipo de terapia.

➤ **Riesgos conocidos:**

Soy consciente de los posibles riesgos asociados con el uso de la tina fría de recuperación, incluyendo, pero no limitándose a, efectos sobre el sistema circulatorio, aumento temporal de la presión arterial, y posibles reacciones adversas en personas con condiciones médicas específicas.

➤ **Uso adecuado:**

Acepto utilizar la tina fría de recuperación de acuerdo con las instrucciones proporcionadas por el personal capacitado. Entiendo la importancia de seguir las pautas de tiempo recomendadas y respetar los protocolos de seguridad establecidos.

➤ **Menores de edad:**

En caso de que el usuario sea menor de edad, confirmo que soy el padre, tutor legal o representante autorizado del menor y otorgo mi consentimiento para que participe en el uso de la tina fría de recuperación.

Reconozco los riesgos inherentes a esta terapia y libero de cualquier responsabilidad a ACTIVE. Mi participación es voluntaria y asumo plenamente los riesgos asociados con la utilización de la tina fría de recuperación. Comprendo y acepto que cualquier lesión, pérdida o daño que pueda ocurrir, ya sea de manera directa o indirecta, es responsabilidad exclusiva mía.

ATRÉVETE A SALIR
DE TU ZONA DE
CONFORT,
ES LO ÚNICO QUE TE
PERMITIRÁ CRECER
COMO PERSONA.

ACTIVE