



RECOVERY STUDIO

by **CTN**

CONTACT

+34 965 84 12 00

mice@hotelcapnegret.es

Du mardi au vendredi, de 11 h à 19 h. Le samedi, de 9 h à 14 h.

Partida Cap Negret, 7, 03590 Altea, Alicante

HOTEL
cap negret

QU'EST-CE QU'UN RECOVERY STUDIO?

La récupération est un élément clé de notre bien-être global.

Une bonne santé entraîne une augmentation de l'énergie, de la productivité et du bonheur. Par conséquent, investir dans sa santé, c'est aussi miser sur son succès.

Notre salle **Recovery Studio** est une proposition innovante qui intègre des équipements CTN de pointe avec une technologie de dernière génération, créant ainsi un espace de traitement conçu pour offrir des expériences de récupération complètes, sûres et hautement efficaces.

Les sportifs, qu'ils soient professionnels ou amateurs, demandent en permanence à leur corps de leur donner le maximum. Pour atteindre des performances optimales, il faut non seulement travailler dur, mais aussi disposer de solutions de récupération efficaces. Les technologies de cryothérapie de CTN transforment la récupération sportive en réduisant l'inflammation, en soulageant les douleurs musculaires et en accélérant le processus de guérison.

Dans cette salle, vous trouverez différents services tels que la cabine de récupération pour tout le corps, l'**e°CABIN™**, le dispositif de cryothérapie localisée **X°CRYO™**, le dispositif de stimulation musculaire **X-TONE™**, la chambre à oxygène hyperbare **OxyPro™**, la capsule de lumière rouge **LedPro™** avec infrarouge proche (NIR), le pistolet de massage **X°GUN™** avec une fonction unique chaud/froid et le pantalon de pressothérapie.

Ces appareils offrent des traitements efficaces qui sont nettement moins longs et indolores que les méthodes traditionnelles.

À PROPOS DE CTN

CTN, dont le siège social est situé en Finlande, est une entreprise leader dans le secteur technologique, spécialisée dans la création de dispositifs avancés de récupération.

Sa collaboration avec le Comité olympique finlandais et son implication dans plusieurs sports professionnels, tels que le fitness, le golf, le hockey sur glace et le football, soulignent son leadership dans le domaine des technologies mondiales du bien-être.

SERVICES

1.CTN e°CABIN

Cryothérapie générale

page **2**

2.CTN X°CRYO

Cryothérapie localisée

page **4**

3.CTN X-TONE

Stimulateur musculaire électromagnétique

page **6**

4.CTN LedPro

Thérapie par lumière rouge combinée à l'infrarouge

page **9**

5.CTN OxyPro

Oxygénothérapie hyperbare avancée

page **11**

6.CTN Gun

Pistolet de massage pour thérapie par le froid et la chaleur

page **13**

7.Pressothérapie

Pression d'air contrôlée

page **14**

CRYOTHÉRAPIE

LA TECHNOLOGIE DE RÉCUPÉRATION FINLANDAISE AMÉLIORE LA QUALITÉ DE VIE

La cryothérapie offre une méthode à la fois simple et confortable pour stimuler les mécanismes naturels de récupération de l'organisme. Cette **thérapie par le froid** provoque un choc thermique dans les cellules superficielles du corps, créant ainsi un état d'urgence simulé. En réaction, les cellules activent le système nerveux parasympathique, qui déclenche une réaction de lutte ou de fuite.

Cela conduit à la **production de plusieurs enzymes et hormones** telles que l'adrénaline, le cortisol, les endorphines et la testostérone, qui contribuent à augmenter la sensation de bien-être.

La cryothérapie est disponible dans notre salon en tant qu'option holistique dans une cabine pour tout le corps avec **l'e°CABIN**, ou localement, en ciblant une zone spécifique du corps avec l'appareil **X°CRYO™**.

BIENFAITS GÉNÉRAUX

- Favorise la récupération après des blessures/une chirurgie.
- Favorise les performances sportives.
- Favorise la récupération musculaire.
- Favorise une meilleure qualité de sommeil.
- Aide à combattre le stress et l'anxiété.
- Favorise le bien-être général.

Pour la peau et la beauté

- Favorise la production de collagène.
- Favorise le rajeunissement de la peau.
- Aide pour divers problèmes de peau (psoriasis, rosacée et acné).
- Favorise la fonction des veines superficielles.
- Choix approprié pendant et après le traitement au laser/IPL.

CTN e°CABIN

Nous présentons **e°CABIN**, une avancée révolutionnaire dans la **cryothérapie du corps tout entier**. Cette cabine de dernière génération est un sanctuaire où technologie et design se conjuguent pour offrir une expérience de récupération sans pareille.

Elle offre un **traitement 100 % électrique et totalement sûr**, sans besoin d'azote, de gaz toxiques ou de manipulation de liquides cryogéniques, ce qui élimine tout risque associé. De plus, cela ne nécessite pas de contact physique direct, ce qui garantit une expérience hygiénique, confortable et adaptée même aux personnes sensibles au froid.

Grâce à son **système de personnalisation intelligent**, l'e CABIN ajuste automatiquement la température, la durée et le niveau d'exposition en fonction du profil de chaque utilisateur, offrant ainsi une expérience efficace et totalement adaptée à vos besoins.



BIENFAITS

- **Stimule la récupération musculaire:** idéal pour les sportifs, réduit la fatigue et la douleur post-entraînement.
- **Diminue l'inflammation et les œdèmes:** efficace dans les processus inflammatoires aigus ou chroniques tels que la tendinite, l'arthrite ou les lésions articulaires.
- **Active la circulation sanguine et lymphatique:** améliore l'oxygénation et le transport des nutriments vers les tissus endommagés.
- **Stimule la production naturelle de collagène:** améliore la fermeté et l'élasticité de la peau, ralentit le vieillissement.
- **Réduit la cellulite et améliore le tonus de la peau:** en activant le système lymphatique et le métabolisme des graisses.
- **Favorise la perte de graisse corporelle:** accélère le métabolisme et brûle des calories même après la séance.
- **Augmente l'énergie et la vitalité:** libère des endorphines, de la dopamine et de l'adrénaline qui améliorent l'humeur.
- **Améliore la qualité du sommeil:** régule le système nerveux parasympathique et combat l'insomnie de manière naturelle.
- **Renforce le système immunitaire:** active les mécanismes de défense et réduit la fréquence des rhumes ou des infections légères.
- **Réduit le stress et l'anxiété:** grâce à son effet immédiat sur le système nerveux central.
- **Aide en cas de dépression légère et de fatigue chronique:** améliore l'humeur et la perception de la douleur.
- **Améliore la fonction articulaire et la mobilité:** idéal pour les personnes souffrant d'arthrite, d'arthrose ou de problèmes rhumatisants.
- **Optimise la récupération après une chirurgie ou des blessures:** accélère la régénération tissulaire et réduit la douleur.
- **Améliore les performances sportives:** en permettant une récupération plus rapide entre les séances d'entraînement intenses.

CTN X°CRYO

Un appareil de **cryothérapie localisée** à la pointe de la technologie, conçu pour refroidir localement la peau, les articulations et les muscles, améliorant ainsi les traitements de bien-être et de beauté, la récupération sportive et d'autres thérapies de santé.

Contrairement aux méthodes traditionnelles, X CRYO fonctionne sans azote liquide ni CO2, et repose sur une unité de refroidissement électrique pour plus de mobilité et de facilité d'utilisation. Son système d'alimentation en air refroidi à grand volume et haute vitesse garantit un choc thermique efficace et sûr dans les zones traitées, offrant une multitude d'avantages, allant du soulagement des douleurs musculaires au rajeunissement de la peau.

Grâce à la **polyvalence des différents applicateurs** X°CRYO, n'importe quelle partie du corps peut être traitée avec une cryothérapie localisée de manière précise et efficace.

Il s'agit d'une **thérapie non invasive et sans médicaments**, qui permet d'agir directement sur des zones spécifiques sans affecter d'autres parties du corps. Un traitement habituel ne dure que 1 à 3 minutes, ce qui en fait une option rapide, confortable et sûre.

De plus, il complète parfaitement d'autres techniques de récupération, renforçant leurs effets et favorisant une meilleure récupération générale.



BIENFAITS POUR LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE

- Réduit **l'inflammation aiguë** et chronique des muscles et des articulations.
- Soulage immédiatement **les douleurs musculaires** et articulaires.
- Diminue l'œdème lors de blessures récentes.
- Accélère la **récupération musculaire** après un entraînement intense.
- Favorise la **vasoconstriction** suivie d'une vasodilatation, améliorant la circulation.
- Diminue les spasmes musculaires et la **rigidité**.
- Réduit **le risque de blessures** dues au surentraînement.
- Augmente la **mobilité articulaire** post-effort.
- Stimule l'**élimination des toxines musculaires**, telles que l'acide lactique.
- Accélère la récupération après des traumatismes mineurs.
- Réduit la **fatigue musculaire** lors des séances consécutives.
- Améliore le temps de réaction musculaire.
- Favorise la **réparation des tissus mous** (tendons, ligaments).
- Stimule le **système nerveux**, améliorant les réflexes et le tonus musculaire.
- Réduit le temps de rééducation après une blessure.

BIENFAITS ESTHÉTIQUES

- Ferme les pores et améliore la **texture de la peau**.
- Réduit **l'inflammation et les rougeurs**.
- Diminue les poches et **les cernes** sous les yeux.
- **Raffermit la peau** en stimulant la contraction des fibres de collagène.
- Améliore la **circulation sanguine** du visage.
- Stimule la production de **collagène et d'élastine**.
- Tend et **tonifie la peau** de façon immédiate.
- Diminue les ridules et **les rides**.
- Augmente la **luminosité** du visage.
- Possède **un effet détox** qui aide à éliminer les toxines.
- Réduit **les poussées d'acné** grâce à son effet anti-inflammatoire et bactéricide.
- Améliore **le contour du visage** et la définition de l'ovale.
- Aide à **décongestionner la peau** après des traitements esthétiques.
- Apporte un **effet lifting** immédiat.
- **Apaise les peaux sensibles** ou réactives.
- Active le **métabolisme cellulaire**.
- **Réduit les signes de fatigue** et de stress visibles sur le visage.
- Améliore l'**effet des cosmétiques** et des sérum appliqués ultérieurement.
- Améliore l'**oxygénéation de la peau**.

CTN X-TONE

STIMULATEUR MUSCULAIRE ÉLECTROMAGNÉTIQUE CIBLÉ À HAUTE ÉNERGIE

X-TONE représente une innovation significative dans la technologie non invasive. Grâce à l'**énergie électromagnétique focalisée**, X-TONE convient à divers traitements, comme la tonification musculaire, la réduction de la graisse et la physiothérapie.

Cet appareil de dernière génération stimule les neurones moteurs des muscles à l'aide d'impulsions électromagnétiques intenses, ce qui entraîne des **contractions musculaires à haute fréquence**. Ces contractions contribuent non seulement à tonifier et renforcer les fibres musculaires, mais favorisent également l'hyperplasie musculaire et la production de nouveau collagène, améliorant ainsi l'aspect des zones traitées.

De plus, une activité musculaire intense peut contribuer à la décomposition des membranes des cellules adipeuses, ce qui peut potentiellement aider à réduire la graisse. **Il convient à tous les niveaux sportifs** : des athlètes professionnels aux personnes actives, et il est idéal pour les phases de désentraînement ou de récupération, car il permet de maintenir le tonus et les performances sans effort physique.

X-TONE™ se distingue notamment par son potentiel pour tonifier les abdominaux, les fessiers et les cuisses.

L'Entraîneur pelvien est un accessoire supplémentaire du X-TONE qui se concentre sur le renforcement des muscles du plancher pelvien.



BIENFAITS POUR LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE

- **Augmentation de la force musculaire:** stimule les fibres musculaires profondes qui ne sont pas toujours activées par l'exercice conventionnel.
- **Augmentation de l'endurance:** améliore la capacité à maintenir l'effort musculaire plus longtemps.
- **Meilleure contraction neuromusculaire:** optimise la connexion entre le système nerveux et le muscle, accélérant la réponse motrice.
- **Renforcement du noyau:** clé pour améliorer l'équilibre, la stabilité et les performances dans n'importe quelle discipline.
- **Récupération après blessure:** permet de maintenir la masse musculaire sans impact ni surcharge articulaire.
- **Prévention des blessures:** renforce les groupes musculaires stabilisateurs et compense les déséquilibres structurels.
- **Augmentation de la puissance explosive:** idéal pour les sportifs pratiquant la vitesse, les sauts ou les sports de contact.
- **Activation musculaire sans fatigue articulaire:** entraînement efficace sans risque d'usure des articulations.
- **Amélioration de la posture du corps:** renforce les muscles posturaux qui affectent directement les performances sportives.
- **Accélère la récupération après un entraînement intense:** réduit le temps de repos nécessaire entre les séances.
- **Stimulation profonde et globale:** travaille jusqu'à 90 % des fibres musculaires à chaque session.
- **Optimise la symétrie musculaire:** corrige les déséquilibres entre les deux côtés du corps ou entre les groupes musculaires.
- **Idéal pour les phases de désentraînement ou de récupération:** maintient le tonus et les performances sans effort physique.
- **Complément à la préparation physique traditionnelle:** améliore les résultats lorsqu'il est associé à des routines fonctionnelles ou de musculation.
- **Réduit le temps nécessaire pour atteindre l'hypertrophie:** en générant des contractions plus intenses et plus fréquentes.
- **Augmente la stabilité pelvienne et lombaire:** fondamental dans les sports avec des rotations ou des changements de direction.
- **Améliore les performances fonctionnelles:** utile pour les mouvements quotidiens, l'entraînement croisé ou la récupération fonctionnelle.
- **Sessions rapides et efficaces:** optimisation parfaite du temps d'entraînement (30 minutes).
- **Aucun risque de blessures dues au surentraînement:** permet des séances intenses sans usure physique réelle.

Bienfaits esthétiques

- **Tonification visible de l'abdomen:** définit la zone médiane, marquant la silhouette sans exercice intense.
- **Élévation et fermeté des fesses:** effet «push-up» naturel, sans chirurgie ni charges. Réduction de la flaccidité musculaire: combat l'aspect mou des bras, des jambes, de l'abdomen et des fesses.
- **Affine la silhouette:** améliore la proportion corporelle en travaillant des zones clés telles que la taille, les hanches et les cuisses.
- **Réduction du volume dans des zones spécifiques:** en activant le métabolisme des graisses localisées.
- **Améliore la texture de la peau:** la peau semble plus lisse et plus ferme grâce à une stimulation profonde.
- **Effet ventre plat:** renforce les muscles abdominaux et réduit les ballonnements visibles.
- **Raffermit les cuisses et les jambes:** idéal pour ceux qui recherchent des jambes plus toniques et plus compactes.
- **Contour corporel plus défini:** résultat de la combinaison de la contraction musculaire et de la réduction de la graisse.
- **Dessine la taille:** renforce les obliques et le transverse de l'abdomen, affinant ainsi la silhouette.
- **Rajeunit l'apparence corporelle** en améliorant la fermeté musculaire et la posture.
- **Idéal pour le post-partum:** aide à retrouver la forme abdominale sans effort physique.
- **Résultats visibles en peu de séances:** changements esthétiques notables dès la 3e ou la 4e séance.
- **Alternative esthétique non invasive:** pas de scalpel, pas d'aiguilles, pas d'anesthésie.
- **Complément idéal aux traitements amincissants:** renforce les résultats de la cavitation, de la radiofréquence ou de la pressothérapie.
- **Active les muscles profonds difficiles à travailler esthétiquement:** améliore les zones comme le bas du ventre ou l'intérieur des cuisses.
- **Améliore l'harmonie du corps:** obtenez une silhouette plus symétrique et proportionnée. Ne génère pas de volume indésirable: tonifie sans hypertrophie excessive.
- **Raffermit sans exercice physique intense:** parfait pour les personnes qui manquent de temps ou qui ont des limitations physiques.

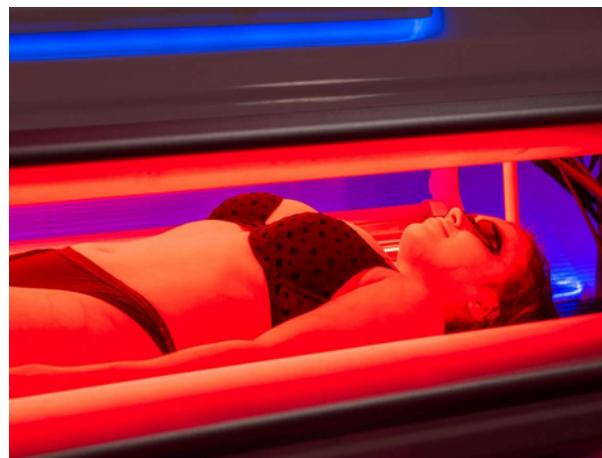
CTN LedPro

UNE PUISSANTE THÉRAPIE PAR LA LUMIÈRE ROUGE COMBINÉE À L'INFRAROUGE PROCHE

LedPro est une innovation révolutionnaire dans le domaine de la **thérapie par la lumière rouge**. Cet appareil de pointe exploite la puissance de la photobiomodulation et utilise une matrice de 11611 LED pour émettre un puissant spectre de lumière rouge et infrarouge proche

Ce qui différencie le **LedPro**, c'est sa capacité à émettre ces longueurs d'onde spécifiques avec une intensité et une distribution optimales, **garantissant une absorption maximale** par les tissus du corps. De plus, il est complètement indolore, non invasif, compatible avec d'autres thérapies et renforce leur efficacité. Idéal pour les peaux sensibles ou rosacées, grâce à son effet apaisant.

Rajeunissement complet du corps en seulement 15 minutes.



BIENFAITS POUR LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE

- Accélère la **récupération musculaire** après une pratique sportive intense.
- **Réduit l'inflammation** et l'œdème dans les tissus musculaires et articulaires.
- Réduit les douleurs musculaires d'apparition tardive (**DOMS**).
- Améliore la **circulation sanguine locale**, en optimisant le transport de l'oxygène.
- Stimule la **production d'ATP**, augmentant l'énergie cellulaire.
- Favorise la **régénération des tissus endommagés** par une surutilisation ou des blessures.
- Réduit la **fatigue musculaire**, améliorant les performances globales.
- Cela diminue la **rigidité articulaire** post-entraînement.
- Prévient les blessures dues à la surcharge, améliorant la **fonction musculaire**.
- Accélère la **récupération des microdéchirures** dans les fibres musculaires.
- Réduit le **temps de récupération** entre les séances d'entraînement.
- Améliore **l'oxygénéation cellulaire**, clé des performances sportives.
- Augmente **l'élasticité musculaire** et améliore l'amplitude de mouvement.
- Réduit les spasmes musculaires et les contractures.
- Module la réponse inflammatoire, équilibrant la récupération.
- Stimule la **production de collagène**, utile dans les lésions des tissus mous.
- Favorise la **cicatrisation rapide** des entorses et des petites déchirures.
- Améliore la **coordination neuromusculaire** après une blessure.
- Améliore la rééducation post-chirurgicale ou après une blessure.

BIENFAITS ESTHÉTIQUES

- Réduit les **ridules** et les rides d'expression.
- Améliore la **texture et la tonicité** de la peau.
- Stimule la production de **collagène et d'élastine**.
- Favorise une **peau plus ferme** et rajeunie.
- Réduit **l'inflammation** et les rougeurs.
- Éclaircit les **taches de soleil** et de vieillissement.
- Améliore **l'hydratation de la peau** au niveau cellulaire.
- Accélère la **réparation de la peau** après des traitements agressifs (laser, peelings).
- Cela diminue l'apparence des pores dilatés.
- **Unifie le teint** de la peau, apportant de la luminosité.
- Aide dans le **traitement de l'acné active** (action anti-inflammatoire et bactéricide). Réduit les cicatrices d'acné.
- Raffermit l'ovale du visage grâce à des séances régulières.
- Améliore la **microcirculation de la peau**.
- Augmente **l'oxygénéation** de la peau.
- Diminue les **poches et les cernes** sous les yeux.
- Favorise la **régénération cellulaire** quotidienne.

CTN OxyPro

OXYGÉNOTHÉRAPIE HYPERBARE AVANCÉE POUR TOUT LE CORPS

OxyPro est une chambre d'oxygénothérapie hyperbare révolutionnaire qui redéfinit l'approche du bien-être et de la récupération.

Ce dispositif de dernière génération, qui fonctionne à une pression de 1,35 à 1,4 ATA (35 à 40 kPa), offre un moyen unique et efficace de profiter des bienfaits d'une augmentation du taux d'oxygène. De plus, il complète et renforce les effets d'autres thérapies de récupération.

Soutien complet du corps avec des séances de 60, 90 ou 120 minutes.



BIENFAITS POUR LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE

- Augmente **l'oxygénation cellulaire**, même dans les tissus endommagés ou enflammés.
- Réduit **l'inflammation musculaire** et articulaire.
- Accélère la **réparation des fibres musculaires** après un entraînement intense.
- Réduit les douleurs musculaires d'apparition tardive (DOMS).
- Améliore **l'élimination de l'acide lactique**, réduisant la fatigue.
- Favorise la **cicatrisation des microlésions** et des ruptures fibrillaires.
- Accélère la **récupération des entorses**, des foulures et des contusions.
- Stimule la formation de nouveaux vaisseaux sanguins (**angiogenèse**).
- Optimise la **fonction mitochondriale**, essentielle à la performance.
- Réduit le temps de récupération entre les entraînements ou les compétitions.
- Améliore la réponse immunitaire, aidant à **prévenir les infections**.
- Diminue les **œdèmes post-entraînement** ou après une blessure.
- **Accélère la rééducation** après une chirurgie sportive.
- Réduit le **stress oxydatif** provoqué par l'exercice.
- **Améliore la mobilité** et l'amplitude articulaire après un effort physique.
- Stimule la **synthèse du collagène**, favorisant les tendons et les ligaments.
- Augmente l'énergie et l'endurance globale.
- **Améliore la concentration** et la concentration mentale (clarté mentale après l'effort).
- Favorise **l'oxygénation du cartilage** et des tissus articulaires.

BIENFAITS ESTHÉTIQUES

- Rajeunit la peau en augmentant **l'oxygénation cellulaire**.
- Stimule le **renouvellement cellulaire** et la production de collagène et d'élastine.
- Réduit les **rides** et les rides d'expression.
- Éclaircit les **taches sur la peau** et améliore le teint.
- Réduit les **poches et les cernes** en améliorant la microcirculation.
- **Accélère la guérison** après des traitements esthétiques agressifs (laser, chirurgie, peelings) et la régénération des tissus endommagés.
- Réduit les **cicatrices et les traces d'acné**.
- Améliore **l'hydratation et la texture** de la peau.
- Réduit **l'inflammation** du visage et du corps.
- Aide dans les **traitements de la cellulite**, en améliorant l'oxygénation et le drainage lymphatique.
- Favorise **l'élimination des toxines**, nettoie le tissu sous-cutané.
- Réduit le temps de récupération après les procédures de médecine esthétique.
- Favorise la **cicatrisation** après des interventions chirurgicales.
- Améliore la **fermeté de la peau** du visage, du cou et du corps.
- **Aide en cas d'alopecie**, améliorant l'oxygénation folliculaire.
- **Réduit le stress** et améliore la qualité du sommeil, ayant un impact positif sur la peau.

CTN X°GUN

PISTOLET DE MASSAGE THÉRAPEUTIQUE CHALEUR ET FROID

CTN X°GUN est le dispositif manuel d'**entretien musculaire** le plus avancé du marché. La fonction exclusive réglable chaud/froid vise à améliorer les soins musculaires.

La **fonction chaleur** est associée à une augmentation de la circulation sanguine, ce qui peut aider à soulager les raideurs et les courbatures musculaires. Elle est très prisée après l'exercice ou d'autres activités physiques.

Comme les autres appareils de cryothérapie de CTN, la **fonction froid** du X GUN est souvent utilisée par les personnes qui recherchent un soulagement dans le traitement de la douleur et de l'inflammation.



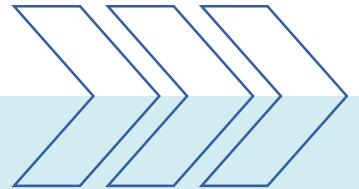
PRESSOTHÉRAPIE

La pressothérapie est un traitement non invasif qui utilise une **pression d'air contrôlée** via un système de compression pneumatique afin d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique. Il s'agit d'une technique très efficace pour la récupération musculaire après un effort physique, qui aide à réduire la rétention d'eau, à éliminer les toxines et à soulager la sensation de jambes lourdes.

Dans notre salle de récupération sportive, ce traitement est appliqué à l'aide de **bottes spécialisées** qui s'adaptent confortablement aux membres de l'athlète. Le massage séquentiel généré favorise l'oxygénation des tissus et accélère l'élimination de l'acide lactique, contribuant ainsi à une récupération plus rapide et plus efficace après des entraînements ou des compétitions intenses.

BIENFAITS POUR LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE

- Favorise le **drainage lymphatique**, en éliminant les liquides et les toxines accumulés après l'exercice.
- Réduit l'**œdème musculaire et articulaire**, en particulier après un entraînement intense.
- Soulage la **sensation de jambes lourdes** et de surcharge musculaire.
- Améliore le retour veineux, accélérant l'**oxygénation des tissus**.
- Réduit l'**inflammation post-exercice**.
- Réduit la **fatigue musculaire** accumulée.
- **Accélère la récupération** après des séances de haute intensité.
- Réduit les douleurs musculaires d'apparition tardive (**DOMS**).
- Stimule la **circulation sanguine**, en améliorant le transport de l'oxygène et des nutriments.
- Facilite l'**élimination de l'acide lactique** et des déchets métaboliques.
- Prévient la formation de **contractures musculaires**.
- Détend et **décontracte les extrémités**, procurant une sensation de soulagement immédiat.
- Il complète parfaitement le **massage sportif** et d'autres thérapies physiques.
- Apporte un **effet analgésique** et anti-inflammatoire naturel.
- Améliore la **flexibilité et la mobilité articulaire**.
- Réduit le **temps de récupération** entre les entraînements ou les compétitions.
- Aide à la **prévention des blessures** dues à la surcharge.
- Favorise la **récupération après de longs trajets** ou des efforts en altitude.
- Optimise **les performances sportives** grâce à une meilleure régénération.
- Fournit une **récupération passive, confortable et sûre**, idéale pour combiner avec le repos.



CONTACTEZ-NOUS

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations ou prendre rendez-vous pour découvrir notre salle de récupération sportive, contactez-nous du mardi au vendredi, de 11 h à 19 h et le samedi, de 9 h à 14 h, à l'adresse mice@hotelcapnegret.es ou par téléphone au **+34 965 84 12 00**.

À PROPOS DE NOUS

-  [@bikehotelcapnegret](https://www.instagram.com/bikehotelcapnegret)
-  <https://www.hotelcapnegret.es/>
-  Partida Cap Negret, 7, 03590 Altea, Alicante