



Immagine courtesy TechnoAlpin Indoor

## La neve e i suoi benefici a portata di mano

Molto spesso la sola osservazione della neve, il suo ritmo lento nella caduta e il silenzio che porta con sé sono fonte di tranquillità e relax. Tutto questo, insieme ai benefici legati al freddo, viene portato all'interno delle spa, delle piscine o delle palestre, così da inaugurare un nuovo modello di wellness tanto per le strutture pubbliche quanto per quelle private. Dopo l'introduzione, già da qualche anno, delle SnowRoom per beneficiare dei vantaggi di un clima freddo e secco e della bellezza di un paesaggio innevato pur rimanendo in un ambiente interno, TechnoAlpin Indoor ha ora progettato una SnowSky, ovvero un'area dove sperimentare sulla propria pelle l'effetto dei fiocchi di neve. Come dimostrato da numerosi studi, l'esposizione del corpo al freddo porta vantaggi tanto per la salute fisica quanto per quella mentale: nel caso della SnowSky, la rivitalizzazione dello spirito

passa sia attraverso il refrigerio dei fiocchi sia attraverso la luce fredda circostante. In virtù delle sue dimensioni compatte e della caduta di 20 l/h di neve a temperatura ambiente, vi è inoltre la possibilità di installarla nei posti più diversi, tanto di nuova realizzazione quanto già esistenti: con un po' di fantasia, persino nella hall di un albergo o in un cocktail bar. Entrambi i prodotti – SnowRoom e SnowSky – puntano a trarre il meglio dal cosiddetto stress positivo del passaggio caldo-freddo in relazione a un benessere olistico di mente e corpo. Tra i benefici principali, una miglior

circolazione sanguigna e un maggior stimolo del sistema cardiovascolare, nonché un rafforzamento del sistema immunitario. Il freddo secco, poi, permette alle vie respiratorie, ai polmoni e anche alle cellule cerebrali di raffreddarsi lentamente e nel modo più delicato possibile. Se l'abbinamento di questi sistemi alla sauna permette un passaggio sotto zero dopo aver sudato, quello con la palestra permette di facilitare il processo rigenerativo post-allenamento. Il corpo, dunque, torna in forma in tempi più rapidi grazie a un inverno che dura tutto l'anno.

### TECHNOALPIN INDOOR

Via P. Agostini, 2 - I - 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 550 550

E-mail: [indoor@technoalpin.com](mailto:indoor@technoalpin.com) - [indoor.technoalpin.com](http://indoor.technoalpin.com)

