



ASESORAMIENTO PARA PREPARACIÓN DE LA PIEL CON SIXPRO® SPORT

En general las personas solemos generar piel “muerta” que se va eliminando de manera natural. En el caso de los pies y a consecuencia de la presión y el peso en cada pisada, se compacta y se genera una Hiperqueratosis o como solemos conocer coloquialmente callo o duricia. Estas deformaciones de piel muerta varían dependiendo de la pisada de cada persona. En el caso de los deportistas que practican Ultra- Trails y en general pruebas de largas distancias es muy importante eliminar esta capa de piel muerta ya que a consecuencia de un exceso de humedad ya sea externa o interna, tenderá a reblandecerse y desprenderse, ocasionando en muchos casos una gran herida.



En otros casos donde no existe esta humedad, las ampollas suelen aparecer bajo esa dura capa de piel provocando un fuerte pinchazo en cada pisada similar a tener una piedra clavada. Eliminar esa ampolla interna es muy difícil y en la mayoría de los casos hay que dejar que se absorba de manera natural, o Desbridarla de mano de un profesional, lo que nos llevará algunos días **SIN PODER APOYAR EL PIE CON NORMALIDAD.**

Hay que tener en cuenta que correr durante algunos kilómetros teniendo lesiones en la piel de los pies va a provocar que de manera involuntaria modifiquemos la pisada para eliminar el dolor y ese cambio puede ocasionar una lesión más importante a nivel muscular.

Por esos motivos es sumamente importante crear un hábito sencillo que llevará a tener unos pies sin excesos de piel, hidratados y nutridos cuyo resultado será:

ELASTICIDAD/ FLEXIBILIDAD.

PREPARACIÓN EN LOS PIES

(Desde SIXPRO® SIEMPRE aconsejamos visitas periódicas en centros podológicos donde revisaran el estado de vuestra piel y el control de la pisada que es sumamente importante.)

1

Importantísimo eliminar de manera gradual y suave los excesos de piel muerta y callosidades. No intentar hacerlo de una sola vez, es importante ir eliminando suavemente para no agredir la piel y acostumbrar a los pies a la ausencia de ésta.

2

Para la eliminación de esta piel utilizar una “piedra Pómez” siempre con la piel húmeda y aprovechando las duchas, en tu caso con 1 o 2 veces por semana será suficiente. No habrá que invertir más de un minuto por lo tanto puede ser una pauta habitual de higiene. A continuación y una vez los pies estén bien secos aplicar una pequeña capa de **SIXPRO® SPORT** (no hacer masaje, solo aplicar) y colocar unos calcetines. **(IMPORTANTE: no dejar la Piedra Pómez en la ducha, ya que al ser porosa puede infectarse por hongos y contaminar los pies).**



3

Por las mañanas antes de calzarse, aplicar una pequeña cantidad del producto planta, talón, dedos, laterales y uñas (sin masajear) a continuación colocar los calcetines. (La aplicación diaria se aconseja en las primeras semanas hasta alcanzar la elasticidad ideal o antes de competiciones extremas o por etapas. Cuando se aprecie una calidad óptima en la piel puede espaciarse las aplicaciones diarias a 3 veces por semana para un mantenimiento adecuado).

PREPARACIÓN EN ZONAS ÍNTIMAS

1

Aunque no se sufra en estas zonas, **IMPORTANTE** aplicar en zonas íntimas y ano, una pequeña cantidad de **SIXPRO® SPORT** justo antes de ir a dormir, al menos 3 días por semana, ya que durante la noche la piel regenera mucho mejor y conseguiremos en esas zonas donde la piel es muy fina, una elasticidad y nutrición excelente.

2

Evitar depilaciones de estas zonas al menos en 1 mes antes al inicio de la competición para evitar irritaciones e infecciones en los poros.

ENTRENOS Y ULTRA TRAILS

Los días de entreno o Ultra Trail tenemos que pensar que el producto va a hacer la función de lubricante. Por lo tanto la aplicación deberá ser más generosa. En caso de **LLUVIA** deberá aplicarse **SIXPRO® SPORT** también por la parte superior del pie hasta el tobillo ya que la cera virgen de Abejas crea una película impermeable que va a proteger la piel.

ANTES DE LA SALIDA

Aplicar una cantidad generosa en los pies y en zonas íntimas y ano. Repetir la operación las veces que sea necesaria, imprescindible en la “Base de Vida”.

AL FINALIZAR LA COMPETICIÓN

Después de la ducha aplicar una pequeña cantidad para regenerar y reparar las zonas.

Consejos sobre el calzado. Tras varios estudios, estamos observando que muchos corredores no tienen la precaución de ajustar durante las competiciones los cordones del calzado. Pensemos que en pruebas de asfalto no hay tanta necesidad ya que el terreno es firme y la pisada es siempre estable. En el caso de los corredores de Ultra Trail o como en el caso de Marathon des Sables por el desierto, el terreno es totalmente inestable, tanto en perfil (ascenso –descenso) como terreno (piedras, raíces, surcos...). Esto ocasiona un movimiento del pie dentro del calzado que provoca que se afloje la sujeción. Recomendamos aprovechar los avituallamientos para ajustar el calzado sobre todo cuando sepamos que en breve vamos a encontrar un fuerte y largo descenso.

www.sixpro.eu
info@sixpro.eu

