



**SIXPRO BUEN CAMINO**  
ANTIFRICCIÓN 100% NATURAL



Français

En général, nous générons une peau « morte » qui s'élimine de forme naturelle.

Pour ce qui est des pieds, suite à la pression et dû au poids à chaque foulée, la peau se compacte et génère une hyperquératose, soit cor ou durillon en langage colloquial. Ces déformations de peau morte varient selon la foulée de chaque personne. Il est très important d'éliminer cette couche de "peau morte" étant donné que dû à une humidité extrême, tant externe qu'interne, elle aura tendance à se ramollir et à se détacher, ce qui dans de nombreux cas provoquera une grande plaie.

Dans les cas où cette humidité ne se forme pas, les ampoules apparaissent souvent sous cette couche de peau dure, provoquant un fort pincement à chaque pas, comme si un caillou s'y était cloué. Éliminer cette ampoule interne est très difficile et dans

la plupart des cas il faut la laisser se résorber de forme naturelle ou la faire "débrider" de la main d'un professionnel, ce qui nous **EMPÊCHERA PENDANT QUELQUES JOURS DE POUVOIR APPUYER LE PIED NORMALEMENT.**

Il faut tenir compte du fait que courir pendant quelques kilomètres avec des lésions sur la peau des pieds va provoquer une modification involontaire de la foulée, ceci afin d'éviter la douleur, et cette modification peut occasionner une lésion importante à niveau musculaire.

Pour cette raison il est extrêmement important de prendre une habitude simple qui permettra d'avoir des pieds sans excès de peau, hydratés, nourris et dont le résultat sera : **ÉLASTICITÉ/ FLEXIBILITÉ.**

## ASSISTANCE POUR LA PRÉPARATION DE LA PEAU AVEC SIXPRO® BUEN CAMINO



### IMPORTANT

De SIXPRO® nous conseillons **TOUJOURS** des visites périodiques chez le podologue pour une révision de l'état de votre peau et le contrôle de la foulée, ce qui est extrêmement important.)

### PRÉPARATION DES PIEDS

**1**

Il est de la plus haute importance d'éliminer de manière graduelle et douce les excès de peau morte et les callosités. Ne pas essayer de le faire d'un seul coup, il est important de les éliminer petit à petit, doucement, afin de ne pas aggraver la peau et afin que les pieds s'y habituent progressivement.

**2**

Pour éliminer cette peau utiliser une "pierre ponce" en profitant de la douche afin d'avoir la peau humide, dans votre cas une ou deux fois par semaine suffiront. Inutile d'y passer plus d'une minute, ce qui est l'occasion d'instaurer cette règle habituelle d'hygiène. Ensuite, et une fois les pieds bien secs, appliquer une fine couche de **SIXPRO® BUEN CAMINO** (ne pas masser, une simple application suffit) et mettre des chaussettes.

*IMPORTANT: ne pas laisser la pierre ponce dans la douche, car vue sa porosité elle peut s'infecter de champignons et contaminer les pieds.*

**3**

Le matin, avant de se chausser, appliquer une petite quantité du produit sur plante, talon, doigts, latéraux et ongles (sans masser), puis mettre les chaussettes. (Une application journalière est conseillée durant les premières semaines, jusqu'à obtenir une élasticité idéale. Une fois la qualité optimale de la peau obtenue, les applications journalières peuvent s'espacer sur 3 fois par semaine pour un maintien adéquat.)

### PRÉPARATION SUR ZONES INTIMES

**1**

Bien qu'a priori ces zones-là ne souffrent pas, il est **IMPORTANT** d'appliquer sur les zones intimes et l'anus une petite quantité de **SIXPRO® BUEN CAMINO** juste avant d'aller dormir, au moins 3 jours par semaine, étant donné que durant la nuit la peau se régénère beaucoup mieux et nous obtiendrons dans ces zones où la peau est très fine une élasticité et nutrition excellentes.

**2**

Éviter la dépilation de ces zones au moins 1 mois avant le commencement de la compétition afin d'éviter les irritations et les infections dans les pores.

### APPLICATION LORS DE LA RANDONNÉE OU DU PÈLERINAGE



#### SUR LE CHEMIN

Pendant les heures de PÉRÉGRINATION, **SIXPRO® BUEN CAMINO** exercera une fonction de lubrifiant, par conséquent l'application devra être plus généreuse et devra être répétée autant de fois que nécessaire.

Appliquer avant le départ sur pieds, zones intimes et zones sujettes au frottement. En cas de PLUIE il faudra aussi appliquer **SIXPRO® BUEN CAMINO** sur la partie supérieure du pied jusqu'à la cheville vu que la cire d'Abeilles vierge formera une pellicule imperméable qui protégera mieux la peau.

#### UNE FOIS À L'AUBERGE

Après la douche appliquer une petite quantité de **SIXPRO® BUEN CAMINO** sur pieds, parties intimes et toute zone irritée afin de régénérer et de réparer ces zones pendant les heures de repos.

## Conseils pour les chaussures

*Il est absolument essentiel de consacrer quelques minutes à l'ajustement des chaussures. Le pied ne doit pas "danser" dans la chaussure, c'est ce à quoi servent les cordons. Si au fil des heures le pied gonfle un peu il faudra desserrer les cordons, tout en prenant grand soin que le pied ne «danse» pas dans la chaussure. Il est très courant qu'une ampoule se forme à l'arrière du pied, entre le talon et la cheville, ceci est dû à ce que la chaussure n'est pas fermement attachée à la hauteur de l'empeigne.*

*\*Nous rappelons que, dû à leur nature, les cosmétiques SIXPRO® ne contiennent aucun facteur de protection solaire, pour cela il est très important que la peau ayant reçu une application du produit ne soit pas exposée aux rayons solaires.*

info@sixpro.eu  
www.sixpro.eu  
+34 645 030 443