Français

ASSISTANCE POUR LA PRÉPARATION DE LA PEAU AVEC SIXPRO® SPORT

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. Dans le cas des sportifs qui prennent part à des Ultra Trails et à des épreuves de longue distance en général, 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.**

PRÉPARATION DES PIEDS

(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.)

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 agresser 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®SPORT** (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).***

Français

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, ou avant les compétitions extrêmes ou par étapes. 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® SPORT** 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.

LORS DES ENTRAÎNEMENTS ET ULTRA TRAILS

Les jours d'entraînement ou d'Ultra Trails il faut savoir que le produit va jouer le rôle de lubrifiant. Pour cela, l'application devra être plus généreuse. En cas de PLUIE il faudra aussi appliquer **SIXPRO® SPORT** sur la partie supérieure du pied, jusqu'à la cheville, étant donné que la cire d'abeille vierge crée une pellicule imperméable qui va protéger la peau.

AVANT LE DÉPART
Appliquer une quantité généreuse sur les pieds, zones intimes et anus. Répéter l'opération autant de fois que nécessaire, indispensable dans la « Base Vie ».

À LA FIN DE LA COMPÉTITION
Appliquer une petite quantité après la douche pour régénérer et réparer les zones.

Conseils pour les chaussures. *Suite à diverses études, nous avons observé que grand nombre de participants ne prennent pas la précaution d'ajuster les cordons de leurs chaussures lors des compétitions. Nous pensons que lors des épreuves sur asphalte ce n'est pas indispensable vu que le terrain est ferme et la foulée toujours stable. Dans le cas des Ultra Trails ou celui du* ***Marathon des Sables*** *dans le désert, le terrain est complètement instable, tant dans son profil (ascension- descente) que dans sa nature (cailloux, racines, dénivellements...). Cela occasionne un mouvement du pied à l'intérieur de la chaussure qui provoque un desserrement. Nous recommandons de profiter des ravitaillements pour réajuster les chaussures, surtout quand nous savons que nous allons affronter une longue descente abrupte.*

www.sixpro.eu
info@sixpro.eu