



DOSSIER RÉCUPÉRATION

Pierre-Maxime BRANCHE

Après une grosse séance d'entraînement ou une compétition acharnée, vous avez du mal à récupérer ? Triathlete vous propose différentes solutions pour aider vos muscles et votre corps entier à retrouver forme et santé. Électrostimulation, compression, huiles essentielles ou auto-massages, piochez parmi ces bonnes idées !



Enchaîner sans se blesser



APTONIA

RÉCUP'

Une crème à l'arnica qui se transforme en huile après application au contact de la peau. Elle prolonge le temps de massage ou d'auto-massage pour prévenir l'apparition des tensions musculaires type courbature ou crampes. Cette texture crème facilite le transport pour éviter qu'une huile se répande ou coule si elle est mal refermée tout en obtenant une huile de massage lors de l'utilisation. Recup réduit la sensation de fatigue, produit un effet de légèreté, ne laisse aucun film gras et d'effet collant sur la peau pour vaquer vers d'autres activités tout en confort. Design compact en tube de 100 ml.

Prix : 6,99 €



MASSAGES RÉCUP'

Aptonia propose plusieurs accessoires pour éliminer soi-même les douleurs, tensions musculaires sur la totalité du corps et stimuler la circulation sanguine comme cette mini-balle. Petite et légère, elle s'emporte partout pour être utilisée avant et/ou après le sport très facilement. Elle est parfaitement adaptée pour soulager la voute plantaire puisqu'il suffit de la rouler sous le pied. Au sol, les fessiers, les ischio-jambiers, les mollets sont aussi vite décontractés. Contre un mur, ce sont vos omoplates, vos épaules, vos trapèzes, le haut du dos qui en bénéficieraient. Diamètre : 74 mm.

Prix : 3,99 €



BV SPORT

PRORECUP ELITE

L'effet contention/compression spécialement adapté sur le mollet permet l'élimination du sang veineux mal oxygéné et une récupération dans les meilleurs délais. Ces chaussettes doivent être portées le plus tôt possible après chaque effort.

Prix : 64,50 €

CONFORT

La compression maîtrisée au mollet élimine les toxines accumulées tout au long de la journée. Adaptées aux activités professionnelles à base de piétinement, stations assise ou debout prolongées, elles défatiguent et relaxent les jambes.

Prix : 46,50 €



EQ

GEL BIO

Une gamme certifiée BIO dédiée à la préparation physique et à la récupération. Après l'effort, ce gel cryo relaxant procure une sensation de fraîcheur intense, immédiate et longue durée. Il favorise la relaxation en atténuant les sensations d'engourdissement et d'inconfort.

Prix : 17,95 €



LIFE+

SPORT DEVICE

Un dispositif portable de photobiomodulation. Utilisant la lumière LED, il apporte l'énergie nécessaire pour stimuler les processus naturels de régénération au niveau cellulaire. C'est une alternative naturelle pour optimiser la phase de récupération.

Prix : 499 €





SIDAS
GEL CRYO

La synergie du silicium et des huiles essentielles pour un triple effet : relaxant, décontractant et réparateur. Ce gel cryo soulage rapidement en cas de traumatisme : claquage, choc, crampe, luxation ou hématome. À appliquer localement et rapidement en cas de traumatisme.

Prix : 14,95 € (les 75 ml) ou 4,95 € (les 15 ml)



BLACKROLL
ROULEAUX

Ces rouleaux d'auto-massage augmentent le flux sanguin et lymphatique dans les muscles, ce qui favorise la récupération. Ils sont également utilisés pour l'amélioration de la mobilité articulaire. Existents en plusieurs densités, reliefs et couleurs pour s'adapter aux besoins de chacun.

Prix : à partir de 29,90 €

FOOT CARE KIT

Composé d'une crème anti-frottement, d'un gel de récupération, de pansements haute-technologie, de capuchons pour orteils en gel pour prévenir les ongles noirs et de tubes pour orteils en gel pour soulager les douleurs et prévenir les frottements, c'est l'indispensable à mettre dans son sac pour prendre soin de vos pieds. Format pocket.

Prix : 24,95 €



MÉMÉ
BOISSON HYDRATANTE

À base d'eau de bouleau qui favorise la régénération et le drainage complet du corps pour augmenter l'effet d'hydratation après une séance de sport. Elle favorise ainsi l'élimination rapide de l'acide lactique afin d'éviter toute courbature.

Prix : 3,30 €



COMPEX
SP6.0

Plusieurs programmes d'électrostimulation pour la récupération post entraînement ou compétition qui ont plusieurs effets : augmenter la circulation sanguine, soulager la douleur musculaire, et réduire le tonus musculaire. Sans-fil pour garantir une liberté de mouvement totale.

Prix : 929 €



COMPRESSPORT

TOTAL FULL LEG

Des jambières intégrales légères, souples et ventilées (dans le creux poplité à l'arrière du genou) avec une compression intégrée sous la plante du pied qui stimule la circulation sanguine pour un confort maximum. Elles combinent l'efficacité des R2V2 avec des Q Forquard pour une compression adaptée aux cuisses, genoux et mollets. Elles sont conçues à partir d'une fibre ultra-fine thermorégulatrice douce et souple et peuvent être portées toute la journée ou la nuit. Fine bande silconée en haut de la cuisse pour le maintien. Boîte à orteils ouverte. 4 tailles (1, 2, 3 et 4). Coloris noir.

Prix : 94 €



BIMONT

LES 5 SAISONS

Une nouvelle gamme de compléments alimentaires créée par Bertrand Bimont, qui s'inspire des principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise selon la théorie des cinq éléments : le feu, l'eau, la terre, le bois et le fer. Selon elle, il existe 5 saisons et non 4. La cinquième saison est une notion, un état, qui se situe entre chaque saison. Véritables harmonisants énergétiques, ces compléments alimentaires sont composés de plantes occidentales connues de tous. **Hiver** : acérola, jujube et astragale. **Printemps** : radis noir, menthe et gentiane. **Été** : angélique, lotus et gardénia. **Automne** : baies de goji, bardane et basilic. **5e saison** : ginseng, mandarinier et rhizome d'atractylode. Piluliers de 100 gélules. Conseils d'utilisation sur www.laboratoirebimont.fr

Prix : 45 €



SOFESOLE

MEMORY

Cette semelle est constituée à partir d'une mousse à mémoire de forme qui épouse parfaitement la forme du pied et offre un grand inégalé. À utiliser aussi bien dans des chaussures de sport que dans des chaussures de tous les jours pour récupérer et protéger notre pied.

Prix : 12,90 €



VITACOCO

EAU

Issue de jeunes noix de coco, vertes et lisses, l'eau de coco est riche en sels minéraux naturellement présents et en potassium. Sans colorants ni conservateurs ou arômes artificiels et pas à base de concentré. Une boisson naturelle pour se réhydrater après l'effort.

Prix : 1,85 € (330 ml Pure et Ananas), 3,90 € (1L)