

Protocole d'application

Echauffement Musculaire ©Florènes

➤ Mode d'emploi :

Appliquez sur poils secs, 20-30 minutes avant de seller pour éviter les risques d'échauffement et d'inconfort. Et bien agiter avant l'emploi.

La quantité à appliquer se compte en creux de main.

Comptez environ 15 applications pour tout le dos du cheval (du garrot au début du sacrum).
Soit environ 5 semaines d'utilisation en appliquant 3 fois par semaine.

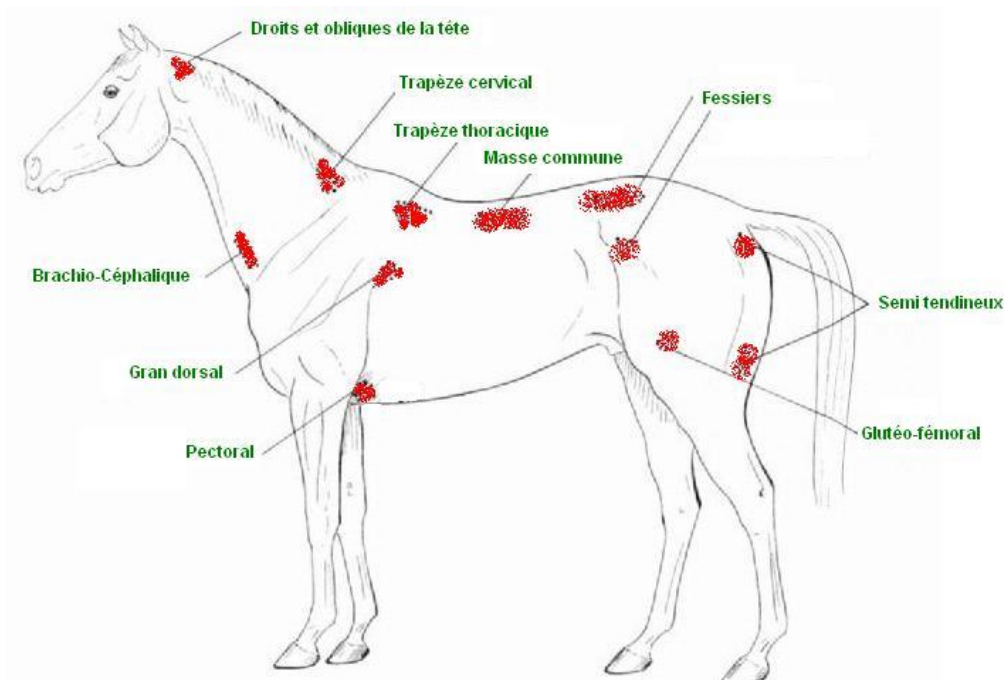
Par exemple pour faire une zone allant du garrot à la pointe de la hanche ou lombaires, il faut compter 2 creux de main de chaque côté du dos du cheval.



Pour répartir facilement le produit, mettez l'huile dans le creux de la main puis frotter vos deux mains (pour étaler le creux de main sur toute la surface des 2 mains) puis appliquez en massant votre cheval sur la zone souhaité.



Voici quelques zones souvent contracturées chez le cheval. Zones où vous pouvez appliquer l'échauffement musculaire afin d'éviter les raideurs, douleurs et d'augmenter les contractures.



Vous pouvez mettre après l'application du produit les couvertures Back on Track afin d'augmenter le bénéfice de l'échauffement sans risque d'irritation mais ne pas dépasser 20 minutes de pose de la couverture Back on Track par contre ne pas mettre le produit Florènes sous le tapis de monte Back on Track.

Ne pas appliquer si vous utiliser une machine d'électrostimulation (Sport elec, compex,...) ou utilisant un courant électrique car il pourrait brûler la zone ayant reçu l'huile d'échauffement musculaire.

Pas de soucis avec les tapis de massage type Equilibrium, Equissage,... ou encore les couvertures comme SportVibe, HHP,...

➤ Application dans le cas général :

Appliquez le produit lorsque vous avez prévu une séance un peu technique, séance de gymnastique à l'obstacle, apprentissage d'une nouvelle figure ou du rassemble pour les jeunes chevaux, ou si vous avez un votre cheval un peu raide à froid, moins souple que d'autres ou ayant une pathologie articulaire, ligamentaire connue (conflits d'épineux, arthrose, ancienne desmite ou déchirure musculaire,...).

Soit environ 1 à 3 fois par semaine.

Appliquez aussi si vous faite une balade un peu longue avec du dénivelé,...

➤ Application en concours :

**Planning d'utilisation des produits Florènes pour les concours
sur un week-end complet**

Application 1 fois par jour sur la zone concernée par le produit (dos, épaules, croupe, fessiers, tendons, encolure,...)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi
Echauffement Musculaire				X	X	X	X	
Récupération Musculaire			X	X	X	X	X	X
Récupération des Tendons				X	X	X	X	X
Articulation	X	X	X					X

www.c-physio.fr

En course d'endurance vous pouvez appliquer entre chaque boucle l'échauffement musculaire afin de repartir sur la prochaine boucle avec un cheval musculairement échauffé car souvent vous débutez une nouvelle boucle soit au trot soit au galop directement après la pause de récupération et à la fin de la course le récupération musculaire.