

# Protocole d'application

## Récupération Musculaire ©Florènes

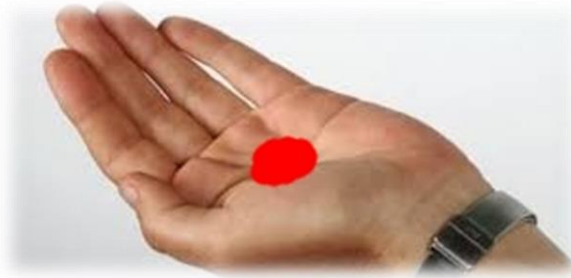
### ➤ Mode d'emploi :

Appliquez sur poils secs, après l'effort. Et bien agiter avant l'emploi.

La quantité à appliquer se compte en creux de main.

Comptez environ 15 applications avec un flacon pour faire le dos complet (du garrot au début du sacrum). Soit environ 5 semaines d'utilisation à raison de 3 applications par semaine.

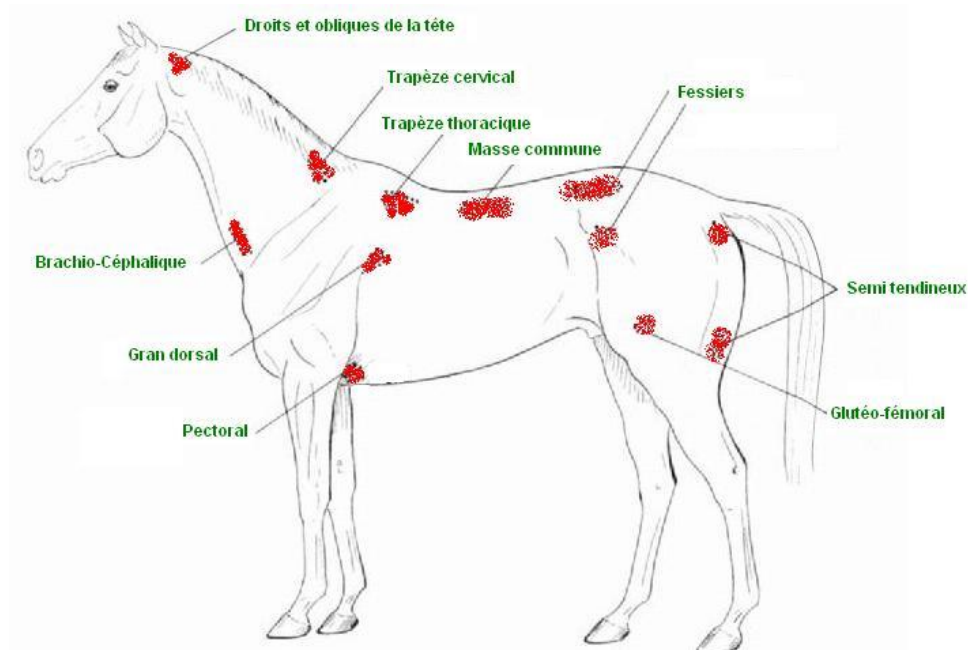
Par exemple pour faire une zone allant du garrot à la pointe de la hanche ou lombaires, il faut compter 2 creux de main de chaque côté du dos du cheval.



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.



En cas de grosse contracture localisée, appliquez directement le creux de main sur la contracture.



Vous pouvez mettre après l'application du produit les couvertures Back on Track afin d'augmenter le bénéfice de la récupération sans risquer de brûlure mais ne pas dépasser 20 minutes de pose de la couverture 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 de récupération 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 eu une séance un peu technique, apprentissage d'une nouvelle figure ou du rassemblé, ou si vous avez senti votre cheval un peu raide, moins souple que d'habitude ou encore un peu plus mou, moins disponible que d'habitude.

Soit environ 1 à 2 fois par semaine.

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

➤ Application en concours :

En course d'endurance vous pouvez appliquer entre chaque boucle le récupération musculaire ou l'échauffement musculaire et à la fin de la course le récupération musculaire.

**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
<b>Echauffement Musculaire</b>				X	X	X	X	
<b>Récupération Musculaire</b>			X	X	X	X	X	X
<b>Récupération des Tendons</b>				X	X	X	X	X
<b>Articulation</b>	X	X	X					X