

VOTRE PARTENAIRE PERFORMANCE ET RECUPERATION



Les effets bénéfiques de VeinoPlus ont été démontrés lors d'essais cliniques en milieu hospitalier. CE médical CE 0535

- **Favorise** le retour veineux
- **Évite** les courbatures
- **Optimise** la récupération
- **Prévient** les risques de blessures

VEINOPLUS
L'OUTIL IDÉAL POUR LA PERFORMANCE

Veinoplus a équipé la commission médicale du CNOSF dans le cadre des Jeux Olympiques de Sydney, Athènes, Pékin et les équipes de France pour Londres 2012

POURQUOI UTILISER LE VEINOPLUS EN RECUPERATION ?

Meilleure récupération après l'effort

Diminution des courbatures

Diminution du risque de crampes

Eviter la saturation des jambes

QUAND UTILISER VEINOPLUS ?

Avant et après chaque étape

Tout de suite après l'effort

Surtout pendant les positions assises, (repas voiture)

Le soir avant le massage

UNE EFFICACITE CLINIQUEMENT PROUVEE

QU'EST CE QUE C'EST ?

Veinoplus est un électrostimulateur musculaire, spécifiquement développé pour la **récupération sportive**. Son efficacité est prouvée par des études cliniques menées avec le service de recherche de l'INSEP.

UNE TECHNOLOGIE BREVETEE, ISSUE DE 3 ANS DE RECHERCHE

LES RESULTATS

- **Les mêmes effets qu'une récupération active, mais dans des conditions de repos.** (sans sollicitation cardiaque, articulaire, tendineuse et musculaire)
 - **Décontraction musculaire**
 - **Ré-oxygénation musculaire**
 - **Drainage local**

COMMENT CA MARCHE ?

Utilisé sur les mollets, connus comme le « SECOND CŒUR », il permet une récupération « globale » ou « systémique » innovante.

Il peut également être utilisé en **récupération « locale » sur les cuisses** (Ischios, quadriceps....) afin d'éviter la saturation des muscles ;

**Mieux récupérer,
c'est récupérer juste...
et non pas juste récupérer !**

Pour tout renseignement :

MARC PUJO
Masseur kinesitherapeute
INSEP , Théâtre du Soleil et Opéra de Paris

contact@colederecup.fr
www.ecolederecup.fr
06 14 62 55 19



TRAITEMENT SPECIFIQUE

Plusieurs cas de figure peuvent justifier une utilisation spécifique de l'appareil Veinoplus :

Sensations de courbature, de fatigue, de gonflement.....

Si l'exercice physique a sollicité un membre plus que l'autre, ou un groupe musculaire en particulier, il faut privilégier les zones suivantes pour obtenir une bonne récupération :

Installer les électrodes :

Sur chaque quadriceps Ou Sur chaque ischios



Ou pour le même membre

Une électrode sur le mollet et l'autre à distance sur la région qui sera la plus marquée :

Ex :

Mollet / Quadriceps

Mollet / ischio jambiers

Mollet / fessiers



TRAITEMENT GENERAL

- Il est nécessaire de bien placer les électrodes sur le muscle responsable du retour veineux

- Pour le Membre Inférieur (M I)

Placer 1 électrode sous chaque mollet

- **Brancher les électrodes**

Vérifier le branchement sur l'appareil et sur les électrodes



- **Allumer le VEINPLUS en appuyant sur la touche I**

Appuyer et maintenir la touche « + » jusqu' à ce que vous ressentiez de ***légères vibrations sur le mollet***

- **Augmenter progressivement l'intensité** par de brèves pressions sur la touche « + » pour déclencher ***un battement musculaire très confortable*** des muscles profonds du mollet

Si les contractions deviennent trop fortes et ou inconfortables, vous devez réduire l'intensité par de brèves pressions sur la touche « - ».

- **Au bout de quelques minutes** (quand la circulation a commencé à se rétablir), régler l'intensité pour que cela reste confortable

Régler l'intensité sur le membre qui bat le plus

CAS PARTICULIER

Si la sensation de battement n'est pas identique dans les 2 mollets cela correspond à un membre qui est plus marqué, plus saturé.

Cela nécessite la mise en place de la stimulation uniquement sur ce membre dans un premier temps.



Partenaire du mouvement sportif

