

ASESORAMIENTO CON SIXPRO®MDS

MARATHON DES SABLES® se caracteriza por ser una de las pruebas más duras del Planeta que se lleva a cabo en el Desierto del Sahara a temperaturas muy elevadas. La principal dificultad para la piel se va a producir principalmente en los pies a consecuencia del roce continuado acompañado de las altas temperaturas, el elevado peso de la mochila y la arena del desierto. La mayor parte de abandonos en **MDS®** se producen a consecuencia de las dolorosas heridas en los pies de los participantes. Es por este motivo que desde **SIXPRO®** insistimos en la **PREPARACIÓN** de la piel para conseguir una mayor resistencia y minimizar o eliminar el riesgo de ampollas.



SIXPRO®MDS, no es únicamente un lubricante antifricción. Se trata de un ungüento natural de alta gama con propiedades reparadoras, hidratantes y nutritivas que van a enriquecer y aportar a la piel una elasticidad idónea para todos aquellos deportistas que van a afrontar una competición de estas características.

INTRODUCCIÓN:

En general las personas solemos generar piel que se va eliminando de manera natural. En el caso de los pies y a consecuencia de la presión y el peso en cada pisada, se compacta y se genera una **Hiperqueratosis** o como solemos conocer coloquialmente "callo o duricia". Estas deforma-

ciones de piel varían dependiendo de la pisada de cada persona. En el caso de los deportistas que practican pruebas de largas distancias es muy importante eliminar esta capa de "piel muerta" ya que a consecuencia de un exceso de humedad, tenderá a reblandecerse y desprenderse ocasionando en muchos casos una gran herida.

En los casos en los que no se forma esta humedad, las ampollas suelen aparecer bajo esa dura capa de piel provocando un fuerte pinchazo en cada pisada similar a tener una piedra clavada. Eliminar esa ampolla interna es muy difícil y en la mayoría de los casos hay que dejar que se absorba de manera natural o "Desbridarla" de mano de un profesional, lo que nos llevará algunos días **SIN PODER APOYAR EL PIE CON NORMALIDAD**.

Hay que tener en cuenta que correr durante algunos kilómetros teniendo lesiones en la piel de los pies va a provocar que de manera involuntaria se modifique la pisada para eliminar el dolor y esta modificación por compensación puede ocasionar una lesión más importante a nivel muscular o articular. Por estos motivos es sumamente importante crear un hábito sencillo que llevará a tener unos pies sin excesos de piel, hidratados, nutridos y cuyo resultado será: **ELASTICIDAD/ FLEXIBILIDAD**.

ASESORAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN DE LA PIEL CON SIXPRO® MDS

PREPARACIÓN LOS PIES 1 MES ANTES DEL INICIO. (Desde SIXPRO® aconsejamos la visita a un centro podológico 1 mes antes del inicio de MARATHON DES SABLES

1- Importantísimo eliminar de manera gradual y suave los excesos de piel muerta y callosidades. No intentar hacerlo de una sola vez, es importante ir eliminando suavemente para no agredir la piel.

2- Para la eliminación de esta piel utilizar una "piedra Pómez" siempre con la piel húmeda y aprovechando las duchas, mínimo 3 veces por semana. No será necesario invertir más de un minuto por lo tanto puede ser una pauta habitual de higiene. A continuación y una vez los pies estén bien secos aplicar una pequeña capa de **SIXPRO® MDS (sin masajear)** y colocar unos calcetines.

(IMPORTANTE: no dejar la Piedra Pómez en la ducha, ya que al ser porosa puede infectarse de hongos y contaminar los pies).

3- Por las mañanas antes de colocar el calzado aplicar una pequeña cantidad del producto planta, talón, dedos, laterales y uñas (*sin masajear*), a continuación colocar unos calcetines.

PREPARACIÓN EN ZONAS ÍNTIMAS:

1- Aunque aparentemente no se sufra en estas zonas, es muy importante prepararlas ya que en **MDS®** las altas temperaturas, la arena y la falta de higiene pueden ocasionar irritaciones muy molestas. **IMPORTANTE** aplicar en zonas íntimas y ano, una pequeña cantidad de **SIXPRO® MDS** justo antes de ir a dormir, mínimo 3 días por semana, ya que durante la noche la piel regenera mucho mejor y conseguiremos en esas zonas donde la piel es muy fina, una elasticidad y nutrición excelente.

2- Evitar depilaciones de estas zonas al menos en 1 mes antes al inicio de la prueba para evitar irritaciones e infecciones en los poros.

3- IMPORTANTE: LOS 15 DÍAS PREVIOS A "MDS" APLICAR TODAS LAS NOCHES.

DURANTE LA COMPETICIÓN MDS®

ANTES DEL INICIO:

Por la mañana antes de la salida aplicar una cantidad **GENEROSA** en pies, zonas íntimas y aquellas zonas de roce.

(IMPORTANTE: el producto no lleva incorporado factor de protección solar, teniendo en cuenta que las zonas de roce son ocultas, no debe haber ningún problema pero no se deberá aplicar en zonas en las que toque directamente los rayos solares). Repetir la operación si es necesario sobre todo durante la prueba larga.

AL ACABAR CADA ETAPA:

Al finalizar cada etapa y llegar a la **hayma** refrescar los pies y otras zonas con agua para eliminar los residuos del producto, sudor y partículas. Secar bien la piel sin arrastrar la toalla o papel secante. En el caso de los pies dejar al aire durante un rato. Aplicar después una pequeña capa del producto y colocar calcetín. Durante la noche regenerará y reparará la piel para tenerla a punto para la siguiente etapa.

*(Consejos sobre el calzado: Tras varios estudios, hemos observado que gran número de participantes no tienen precaución en ajustar el calzado durante las etapas. Hay que tener en cuenta que el terreno en **MARATHON DES SABLES®** es muy inestable, esto ocasiona un movimiento del pie en el interior del calzado aumentando la fricción. Por este motivo es muy importante, bajo nuestro punto de vista, no seguir los erróneos consejos de utilizar calzado con numeración muy por encima de la habitual bajo el pretexto de hinchazón en los pies. Añadir ½ número más será más que suficiente. En el caso de hinchazón bastará con aflojar los cordones del calzado para darle anchura. Si se utilizan más números de lo habitual, los pies acabaran deslizándose dentro del calzado y las ampollas van a aparecer con toda seguridad.)*