

Sports Massage manual

OZONE ELITE



elite-ozone.com

ELITE OZONE

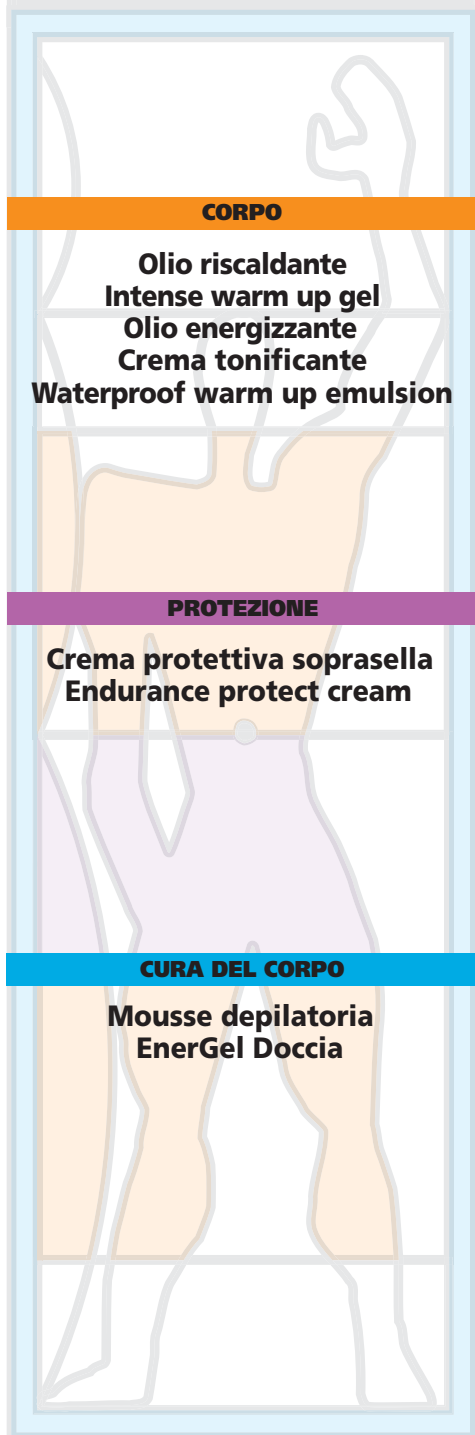


L'automassaggio sportivo	05
I prodotti della linea Ozone Elite	06
Automassaggio pre-gara o allenamento	08
Automassaggio dopo-gara o allenamento	10



*Gentile cliente
innanzitutto grazie per aver scelto un prodotto della linea Ozone Elite con l'augurio che
possa trarre da questo acquisto i migliori benefici possibili.
Il presente manuale nasce proprio per questo, illustrare in modo dettagliato le corrette
modalità di applicazione di una linea di creme, olii e mousse studiati per il benessere
dello sportivo e utilizzabili attraverso il massaggio e l'automassaggio.
Con i prodotti Ozone Elite praticare l'attività sportiva sarà così più facile e più salutare.*

Buon allenamento con Ozone Elite!



L'AUTOMASSAGGIO SPORTIVO

Un sistema di azioni meccaniche, praticate sulla superficie del corpo, aventi lo scopo di rimuovere eventuali limitazioni delle funzioni biologiche del corpo umano e di aumentare le capacità fisiche ed intellettive dell'individuo. Ecco la definizione esatta del termine "massaggio". Può essere praticato attraverso azioni di frazionamento, sfioramento, vibrazione, prodotte con le mani o con strumenti appositi.

Nell'esecuzione di ogni tecnica, il movimento deve essere sempre svolto dalla periferia verso il cuore, per favorire il drenaggio dei metaboliti, attraverso il sistema venoso.

Prima di iniziare il massaggio è bene riscaldare leggermente le mani strofinandole fra loro. Al termine del trattamento, invece, se il prodotto applicato non è stato completamente assorbito si può passare sulla zona trattata un panno di cotone per eliminare i residui.

Il massaggio sportivo ha tre effetti: prepara il muscolo rendendolo pronto all'impegno, lo rilassa dopo l'attività e ne migliora i tempi di recupero. Può infine essere praticato per un semplice rilassamento generale o locale.

A cosa serve:

- rilassa la muscolatura contratta
- migliora la circolazione
- favorisce il ricambio metabolico
- agevola il drenaggio delle tossine prodotte durante lo sforzo
- aumenta l'ossigenazione dei tessuti
- accelera i tempi di recupero
- produce effetti benefici sul sistema nervoso, favorendo un senso di rilassamento

Quando è opportuno:

- prima di un impegno muscolare gravoso
- al termine dell'impegno stesso
- in occasione di una gara
- nei giorni di riposo
- quando si sente la necessità di un maggior rilassamento

Come si pratica: a mani nude, avvalendosi di olii o creme specifiche. La mano nuda scivola infatti con difficoltà sulla pelle, scaldandosi rapidamente e provocando abrasioni o irritazioni. L'uso di appositi unguenti aumenta, quindi, la fluidità il massaggio. Se contenenti principi attivi questi ultimi associano il beneficio del massaggio a quello determinato dai loro componenti. Nella cura di traumi e malattie dell'apparato e nella profilassi vengono quindi usati oli, gel e creme con diverse funzioni: analgesica, antinfiammatoria, di riduzione dell'irritabilità dei tessuti, di accelerazione del riassorbimento, di riduzione degli ematomi, di miglioramento della microcircolazione, di nutrizione dei tessuti e di stimolazione della rigenerazione dei tessuti.



I PRODOTTI DELLA LINEA OZONE ELITE

I prodotti della linea Ozone Elite nascono dalla ricerca scientifica sull'ozono. Il loro uso, associato ai benefici del massaggio, quelli derivanti dai loro principi attivi, tra i quali principalmente gli Ozonidi. Ottenuti dall'interazione dell'ozono con oli vegetali, queste molecole sono in grado di apportare ai tessuti un concentrato di ossigeno di pronta assimilazione. Si tratta cioè di prodotti per la pelle (cosmetici) che esplicano un'attività integrativa sui meccanismi fisiologici dell'adattamento dei muscoli alla fatica fisica. Ogni prodotto della linea è stato studiato per produrre, nell'ambito dell'applicazione, effetti mirati e benefici specifici. Eccoli nel dettaglio:

1 Olio riscaldante

- Prepara il muscolo all'attività sportiva migliorando la circolazione sanguigna e la sua ossigenazione grazie alla presenza degli Ozonidi.
- Applicato sulla pelle senza essere accompagnato da massaggio, ma fino ad assorbimento, produce una sensazione di calore senza provocare bruciori.

2 Intense warm up gel

- Unisce alle proprietà degli Ozonidi un intenso effetto termico locale, ideale nelle situazioni di freddo particolarmente intenso e in condizioni atmosferiche sfavorevoli.
- Contiene estratti di ginseng e un mix di ingredienti con proprietà stimolanti, tonificante e riscaldanti, come gli oli essenziali di capsico, cannella, zenzero e rosmarino.

3 Olio energizzante

- Particolarmente ricco di Ozonidi e oli essenziali, offre un surplus di ossigeno migliorando l'ossigenazione dei tessuti.
- Amplificatore metabolico, aiuta il drenaggio dell'acido lattico favorendo la sua conversione in zuccheri, fornendo quindi nuova energia al corpo. Migliora l'utilizzazione dei grassi a scopo energetico e produce ulteriore forza esplosiva.

4 Crema tonificante

- Gli Ozonidi contenuti hanno effetto ossigenante assistendo e stimolando la circolazione sanguigna. Migliora nel contempo il recupero dopo l'esercizio attenuando il "cannibalismo" muscolare noto come "Sindrome di Filippine".
- Il prodotto, ricco di oli essenziali, se accompagnato da un massaggio prolungato, assiste e favorisce la decontrazione e il drenaggio delle masse muscolari.

5 Waterproof warm up emulsion

- Waterproof Warm Up Emulsion è l'unica emulsione riscaldante all'ozono impermeabile all'acqua e agli agenti atmosferici per godere delle proprietà dell'ozono per tutto l'arco del tuo allenamento.

6 Crema protettiva

- Specifica per il ciclismo, questa crema contiene Ozonidi con effetto antibatterico, che contribuiscono ai processi di riparazione cutanea e impediscono dolorose irritazioni.
- Ideale a scopo preventivo è utile anche dopo l'attività sportiva per lenire arrossamenti, screpolature e indolenzimenti.

7 Endurance protect cream

- La nuova Endurance Protec Cream è l'unica crema soprassella all'ozono che rilascia molecole di ossigeno a lunga durata

8 Mousse depilatoria

- La depilazione facilitata la pratica del massaggio e riduce i rischi di infezione a seguito di tagli o escoriazioni.
- La mousse possiede proprietà antinfiammatorie, riepitalizzanti e ossigenanti grazie alla presenza degli Ozonidi e dell'aloè.

9 EnerGel Doccia

- In un solo prodotto troverete sintetizzati un detergente per il corpo, uno shampoo rivitalizzante e un tonico dall'effetto "freeze" dalle piacevoli proprietà tonificanti garantite dalla presenza di ozonidi.
- pH fisiologico.



AUTOMASSAGGIO PRE-GARA O ALLENAMENTO

Si esegue alcuni minuti prima della gara. Oltre a riscaldare i muscoli, aumentando la loro capacità di lavoro, il tono e la mobilità articolare, il massaggio pre-gara ha funzione di prevenire i traumi e stemperare l'ansia che precede il via. Viene inoltre stimolato il sistema nervoso centrale, favorendo la sua completa attivazione.

Le parti del corpo massaggiate saranno quelle soggette al maggior carico e più soggette a traumi. Si compie con manovre veloci, atte a creare l'alternarsi di lievi contrazioni, che abbinato al prodotto utilizzato, favoriscono l'apporto di sangue nel muscolo e aumentano la temperatura locale. La durata deve essere compresa tra 5 e 10 minuti, abbinando qualche esercizio di riscaldamento per la muscolatura della schiena e delle spalle.

I PRODOTTI DA UTILIZZARE



Olio energizzante



Olio riscaldante



Intense warm up gel

Con il suo apporto di ossigeno attivo, l'Olio energizzante favorisce lo svolgimento dei processi di ossigenazione dei tessuti. In condizioni climatiche fredde e ventose, e in tutte le discipline in cui l'atleta è soggetto a bruschi sbalzi di temperatura, è opportuno effettuare il massaggio utilizzando prodotti riscaldanti. E' in questi casi consigliato miscelare l'Olio energizzante con l'Olio riscaldante o Intense warm up gel.

Quest'ultimo può invece essere utilizzato da solo in qualsiasi circostanza provocando, grazie ai suoi ingredienti, un aumento della microcircolazione e della temperatura muscolare. Il prodotto va applicato pochi minuti prima dell'attività, distribuendolo sulla pelle e portandolo a completo assorbimento senza massaggiare eccessivamente.

AUTOMASSAGGIO DEGLI ARTI INFERIORI

Si consiglia di sedersi su un piano rialzato dal terreno (la posizione ideale a circa 30-50 cm dal terreno, disponendosi in modo da avere la muscolatura da trattare rilassata, con i piedi appoggiati a terra.

Coscia

Il massaggio degli arti inferiori inizia trattando la muscolatura anteriore della coscia (quadricipite). Si inizia con un leggero sfioramento per distribuire uniformemente sui muscoli il prodotto. Si risale dalla parte superiore del ginocchio verso l'inguine. Quest'ultimo movimento va ripetuto circa 10 volte (cicli), per circa 15-20 secondi in tutto. Passare quindi ad un movimento di

frizione, risalendo in direzione dell'inguine, con le mani aperte (pollici a contatto come in **fig. 1**), esercitando una leggera compressione. Ripetere per 6-8 cicli, di 4, 5 secondi l'uno. Inserire quindi una manovra leggera di percussione, atta a "tonificare" il muscolo, sempre risalendo in direzione dell'inguine. L'azione sarà dinamica e veloce. Arrivati quasi all'inguine, ritornare alla posizione di partenza (sopra il ginocchio) e ripetere il tutto. Ogni ciclo di risalita avrà durata di circa 6-8 secondi. Ripetere per 8-10 cicli.

Ripetere la sequenza ora descritta anche sui muscoli della parte posteriore della coscia (muscoli ischiocrurali) (**fig. 2**).

Polpaccio

Da posizione seduta, con il piede appoggiato a terra, iniziare con un leggero sfioramento, proseguire con 4-6 cicli di frizione, ponendo le mani nel modo indicato in figura **fig. 3**. Terminare con una più dinamica e veloce fase di percussione. Usare eventualmente anche le sole dita, viste le dimensioni ridotte di questi muscoli. L'azione sul polpaccio, si svolgerà sempre risalendo dalla cavaglia al ginocchio. Compire 8-10 cicli per fase, con durata di 5-6 secondi ciascuno.

AUTOMASSAGGIO DEGLI ARTI SUPERIORI

Braccio, avambraccio, collo e spalle

Da seduti, con il braccio flesso e rilassato, appoggiato alla coscia, iniziare con un leggero sfioramento sulla parte anteriore del braccio (bicipite), in direzione della spalla, quindi qualche ciclo di frizione, sempre in risalita. Operare quindi leggere pressioni, pizzicando leggermente il muscolo tra il pollice e le altre quattro dita della mano che sta massaggiando, sempre risalendo verso la spalla (**fig. 4**).

Ripetere le stesse operazioni per lo stesso tempo, per la parte posteriore del braccio (tricipite), sempre risalendo in direzione della spalla, con braccio appoggiato alla coscia o ad un supporto, con un angolo interno di piegamento del gomito maggiore di 90 gradi. Compire 8-10 cicli per fase, con durata di 5-6 secondi ciascuno.

Per avambraccio, collo e spalle compiere le stesse operazioni.

AUTOMASSAGGIO DELLA SCHIENA

Per il trattamento della zona lombare, disporsi seduti con busto eretto, su una sedia o su uno sgabello con i piedi poggiati a terra. Distribuire il prodotto con entrambe le mani aperte e rilassate, con leggeri movimenti circolari di sfioramento per 10-15 secondi. Passare quindi ad una manovra di frizione, con gli indici a contatto (**fig. 5**), risalendo fin dove si riesce ad arrivare per 10-12 cicli. Eseguire quindi nuovamente, per circa 20 secondi, movimenti circolari più veloci aumentando leggermente la pressione. Abbinare, successivamente, qualche esercizio di mobilità articolare per riscaldare la schiena e le spalle.



AUTOMASSAGGIO DOPO-GARA O ALLENAMENTO

Si esegue alcuni minuti dopo il termine dello sforzo. La sua azione è di recupero, favorisce il drenaggio del sangue venoso e conseguentemente delle tossine prodotte, migliorando quindi l'apporto di sangue arterioso. La durata del trattamento, superiore a quella del pre-gara, è quantificabile tra i 25 e i 30 minuti ed è in ogni caso legata al grado di affaticamento. Se l'atleta è molto stanco, il massaggio deve essere leggero e di breve durata, per poi essere approfondito il giorno successivo.

Il massaggio deve favorire il drenaggio dei muscoli e deve essere svolto con movimenti lenti e delicati. Il massaggio dopo-gara crea un piacevole effetto sedativo, stimolando i recettori nervosi presenti sulla cute.

PRODOTTO DA UTILIZZARE



Crema Tonificante

L'abbinamento ideale a questo tipo di massaggio è la Crema Tonificante, grazie alla sua manualità e i suoi principi attivi. In essa, la sinergia tra gli Ozonidi, con la loro capacità vasodilatante e ossigenante dei tessuti, e i benefici provenienti dai suoi estratti naturali, determina un rapido recupero nel dopo-gara, soprattutto in caso di sforzo anaerobico.

AUTOMASSAGGIO DEGLI ARTI INFERIORI

Si consiglia di sedersi su un piano rialzato di 30, 50 cm dal terreno, disponendosi in modo da avere la muscolatura da trattare rilassata, con i piedi poggiati a terra.

Coscia

Iniziare il trattamento con uno sfioramento in modo da distribuire il prodotto sulla parte anteriore della coscia per 12-15 secondi. Procedere quindi ad una lenta frizione, esercitando una leggera compressione del muscolo tra le mani, mentre si risale verso l'inguine. Ripetere l'operazione per 8-10 cicli da 5-6 secondi ciascuno. Proseguire con un impastamento leggero, senza forzare, col solo intento di spremere leggermente il muscolo. Si utilizzeranno le mani in successione, risalendo longitudinalmente la coscia verso l'inguine. Ripetere per 6-8 cicli (risalite) da 8-10 secondi ciascuno per la fascia centro laterale della coscia (muscoli vasto interno e laterale) (fig. 6), ed altrettanti per la fascia centro mediale (muscoli vasto interno e mediale) (fig. 7). Terminare quindi con un movimento di scarico, attraverso l'azione ad arco

di pollice ed indice di entrambe le mani in modo da inglobare tutta la sezione della coscia e comprimerla. In questa posizione risalire verso l'inguine ripetendo il movimento per 8-10 cicli della durata di 5-6 secondi ciascuno.

Lo stesso movimento si ripeterà per la parte posteriore della coscia e per il polpaccio.

Glutei

Utilizzando l'appoggio di una parete disporsi in posizione eretta senza caricare il peso del corpo sulla gamba d'appoggio. Distribuire quindi la crema con azioni di sfioramento. Continuare il massaggio attraverso la frizione, con l'ausilio dell'arco pollice-indice e risalendo in direzione del bacino. Il muscolo dovrà essere interessato lungo tutta la sua estensione.

Passare quindi all'impastamento utilizzando la pinza pollice-indice e alternando i movimenti delle mani. Risalire longitudinalmente, coprendo l'estensione completa del muscolo, dal fianco fino alla zona prossima all'osso sacro. Compiere 12-15 cicli, da 6-8 secondi l'uno. (fig. 8)

Si conclude con lo scarico, risalendo verso il bacino, sia sulla parte laterale, sia su quella mediale, compiendo 12-15 cicli da 4-5 secondi l'uno.

Piede

Sede di importanti terminazioni riflesso-gene e numerosi muscoli il piede necessita di un trattamento al termine dell'attività. Dopo lo sfioramento, si passa alla frizione, compiendo 4-5 cicli da 3-4 secondi l'uno, lavorando sia sul dorso che sulla pianta e muovendosi in direzione della caviglia. Proseguire con l'impastamento, utilizzando la pinza pollice-indice, muovendosi sempre verso la caviglia (fig. 9). Ripetere 5-6 cicli sia sul dorso che sulla pianta, da 5-6 sec. l'uno. Si termina con lo scarico verso la caviglia, con l'arco pollice-indice. Ripetere 5-6 cicli da 3-4 secondi l'uno sul dorso ed altrettanti sulla pianta.

AUTOMASSAGGIO DEGLI ARTI SUPERIORI

Braccio, avambraccio, collo e spalle

Da seduti, con il braccio flesso e rilassato, poggiato alla coscia, massaggiare sia la parte anteriore (bicipite) che quella posteriore (tricipite) risalendo verso la spalla. Sfiore inizialmente la parte da trattare distribuendo il prodotto, frizionando successivamente per 5-6 cicli da 3-4 secondi l'uno, risalendo in direzione della spalla fino a comprendere il muscolo deltoide. Si procederà quindi all'impastamento, usando la pinza pollice-indice, risalendo verso la spalla. Si compiranno 6-8 cicli da 5-6 secondi ciascuno, lavorando sia sul bicipite, che sul tricipite (fig. 10).

Terminare scaricando la parte, utilizzando l'arco pollice-indice: 6 cicli per il bicipite e 6 per il tricipite da 3-4 secondi l'uno. La direzione del movimento è verso la spalla.

Per avambraccio, collo e spalle compiere le stesse operazioni.

Pettorali

Da seduti, si inizia con lo sfioramento, contestualmente alla distribuzione della crema. Operare



quindi la frizione del muscolo, utilizzando l'arco pollice-indice con direzione dal centro verso la periferia. Ripetere 6-8 cicli da 3-4 secondi l'uno.

Passare quindi all'impastamento, pinzando delicatamente tre le dita il muscolo. Si compieranno 8-10 cicli da 5-6 secondi l'uno, coprendo il muscolo in tutta la sua porzione, sempre con direzione, dal centro verso la periferia (fig. 11).

Concludere il massaggio con lo scarico, utilizzando l'arco pollice-indice, drenando così verso l'ascella. Compiere 6-8 cicli da 3-4 secondi l'uno. Si consiglia di trattare un pettorale alla volta, per non contrarre il muscolo da massaggiare.

AUTOMASSAGGIO DELLA SCHIENA

Da seduti, distribuire il prodotto con leggeri movimenti circolari di sfioramento per 10-12 secondi. Proseguire quindi con una frizione lenta, eseguita con l'arco pollice-indice di entrambe le mani, comprimendo leggermente e risalendo verso l'alto. Ripetere per 8-10 cicli da 4-5 secondi ciascuno.

Compiere quindi un leggero impastamento, utilizzando la pinza pollice-indice, con le due mani in successione, esercitando una leggera spremitura della muscolatura risalendo longitudinalmente. (fig. 12) Trattare in questo modo tutta la zona lombare sia a sinistra che a destra della colonna vertebrale. Compiere complessivamente 15-18 cicli di risalita da 6-8 secondi ciascuno.

Concludere il massaggio con lo scarico, utilizzando l'arco pollice-indice di entrambe le mani, in modo da trattare una parte ampia, esercitando una leggera compressione e risalendo verso l'alto. Ripetere per 10-12 cicli da 4-5 secondi ciascuno.

CONTROINDICAZIONI AL MASSAGGIO

Il massaggio non deve essere svolto in presenza di:

- processi infiammatori attivi, evidenziati dalla presenza di dolore, calore ed arrossamento della zona interessata
- stati febbrili e malattia
- malattie gravi (tumori, cardiopatie)
- vene varicose
- nelle prime ore e nei primi giorni successivi a lesioni muscolari
- ferite, abrasioni, malattie della pelle, gonfiore, cicatrici recenti
- individui con età avanzata e osteoporosi grave
- gravidanza

In ogni caso dubbio, astenersi dal massaggio e chiedere un parere al medico di fiducia.

Sports-Massage 15

The Ozone Elite products line 16

Before competition or training sports-massage 18

After competition or training sports-massage 20



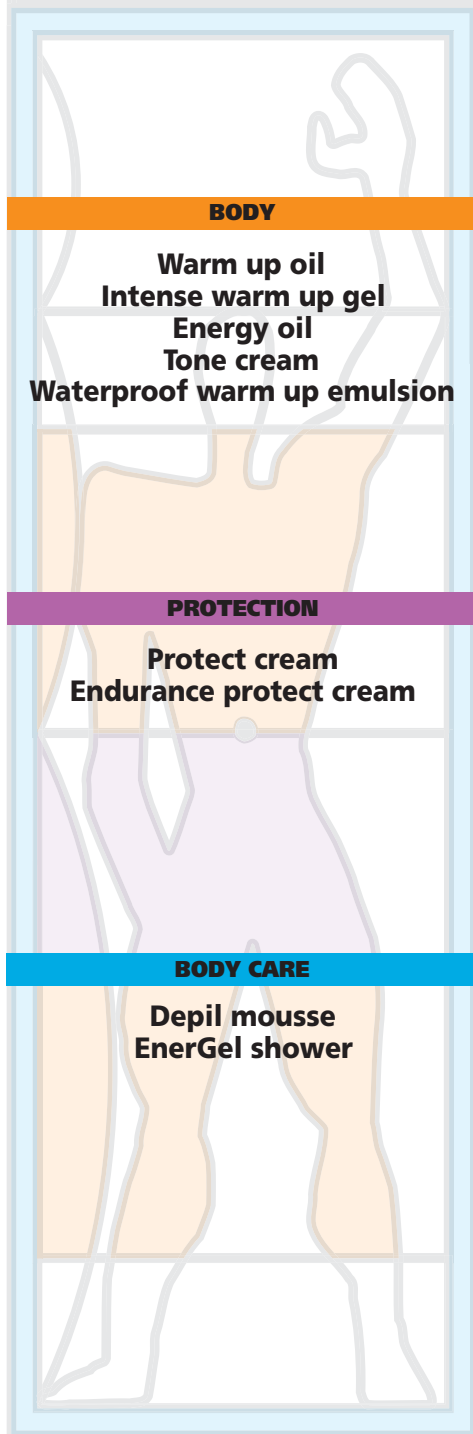
Dear Client,

first of all thank you for choosing a product of the Ozone Elite line. We hope to ensure that you get the best results from it.

This manual is written for this purpose, to clearly describe the best ways to apply a line of creams, oils and mousses designed for the benefit of those who participate in sports which can be used to enhance massage and sports-specific massage.

Ozone Elite products will make any sport activity more enjoyable and healthier.

Enjoy your training with Ozone Elite!



SPORTS-MASSAGE

A system of mechanical actions, practiced on the surface of the body, with the intention of removing possible limitations to biological functions of the human body and increasing the physical abilities of the subject. It can be practiced through actions of skimming, rubbing and vibrations, with your hands or dedicated instruments.

In the execution of every single method, the movement must always be developed from the periphery towards the heart, to promote disipation of by-products and toxins through the vessel system.

Before starting, heat up your hands a bit by rubbing them together. At the end of the treatment if the cream or oil that has been used hasn't been absorbed completely you can use a cotton cloth to remove the remaining products from the treated zone.

Sport massage ensures that the muscles are fully prepared for the sporting activity by warming and loosening the muscle fibres and improving blood flow. In addition, massage also helps relaxation after activity, easing and loosening tense muscles and lowering recovery times for the next muscular effort. It can also be used for a simple general or local relaxation.

Benefits:

- relaxes contracted muscles;
- improves blood circulation;
- favours metabolic exchange;
- easens the draining of toxins produced during sport activity;
- increases oxygenation of tissues;
- helps reducing recovery times;
- produces beneficial effects on the nervous system, favouring a sense of relaxation.

When sports-massage is recommended :

- before a significant muscular effort;
- at the end of that effort;
- during the days of rest;
- whenever you feel the need to reach a better state of relaxation.

How it's carried out: with your bare hands, using specific creams or oils. The bare hand doesn't slide perfectly on the skin, because rubbing creates friction and heat build-up, causing soreness or irritation. The use of ointments or oils is a benefit to the the massage and eliminates friction. The use of specific oil or creams increase the fluidity of the massage. If those products contain active principles you can associate the benefits of the massage with the benefits coming from the active substances. In the cure of traumas and diseases of the apparatus and the prophylaxis some ointments are used, gels and creams that have different functions: analgesic, anti-inflammatory, reduction of the irritability of tissues, acceleration of the re-absorbing, reduction of haematomas improvement of microcirculation, nutrition, stimulation and regeneration of tissues.



THE OZONE ELITE PRODUCTS LINE

The Ozonide-based active ingredients in all the products from the Ozone Elite line offer real benefits. These Ozonide molecules are obtained from the interaction of the ozone with vegetable oil, and are absorbed quickly and directly into the muscle tissues helping the assimilation of oxygen. These are (cosmetic) products for the skin that have additional activity on the physiological mechanisms of muscle's adaptation to muscular stress after they are absorbed. Each product has been structured to produce, dependent on application, specific effects and many benefits.

1 Warm up oil

- Prepares the muscle to physical activity by increasing blood circulation, and oxygenizes the muscle thanks to the presence of Ozonides.
- Applied directly to the skin until it's absorbed, it produces a feeling of warmth without associated burning sensations.

2 Intense warm up gel

- Combines the properties of Ozonides with a more intense thermal effect, ideal in particularly cold weather and unfavourable winter riding conditions such as rain, wind and fog.
- Contains ginseng extracts and a blend of ingredients with stimulating, toning and warming properties such as essential oils of chilli, cinnamon, ginger and rosemary.

3 Energy oil

- Particularly rich in Ozonides and essential oils, it offers a surplus of oxygen, increasing the oxygenation of tissues.
- A metabolic amplifier, helps the drainage of lactic acid, favouring its conversion into sugar, supplying new energy to the body. It also improves the use of fats for energy purposes, producing more explosive strength and endurance.

4 Tone cream

- In this product the Ozonides have an oxygenating effect and stimulate blood circulation, helping the recovery after the, exercise and diminishing the "cannibalism" effect, where muscle tissue is broken down within the body for consumption.
- The product is rich in essential oil and if it is used prolonged massage, helps and encourages decontraction and drainage of muscles.

5 Waterproof Warm up Emulsion

- Waterproof warm up emulsion withstands wet and cold conditions for sustained heating performance and protection from injury. It is also the only warm-up emulsion with the added benefit of Elite's unique ozone-rich formulation that oxygenates the muscles as you ride.

6 Protect cream (Chamois)

- The Ozonides that have an anti-bacterial effect contribute to the process of recovering of the skin and avoid the creation of painful substances.
- Ideal also for precautionary use, it is useful after the sport activity to soothe reddening, chaffing and stiffness.

7 Endurance protect cream

- The new Endurance protect cream is only long-lasting protection cream with ozone that releases oxygen molecules.

8 Depil mousse

- Improves the benefits of an easy massage and reduces the risks of infections after bruising or cutting the skin.
- It has anti-inflammatories, re-generating and oxygenating properties thanks to the presence of Aloe and Ozonides.

9 EnerGel Shower

- In just one product you will find a body cleaner, a revitalising shampoo and a refreshing body wash with beneficial properties activated and enhanced by the presence of Ozonides.
- Physiological pH.



BEFORE COMPETITION OR TRAINING SPORTS-MASSAGE

To be carried out before the competition, it helps to prevent injury, relieves stress, has a warming effect on the muscles so that it increases their ability for action and improves articular tone and mobility. With the pre-competition massage the central nervous system is stimulated too, favouring its complete activation.

Those parts of the body which are subject to the greatest effort and those subject to injuries have to be massaged and prepared. Massage is carried out with fast movements, directed to create an alternation between contractions that act with the product being used to encourage the transportation of blood and increase temperature in the applied zone.

Massage can last between 5 and 20 minutes, combed with some warming exercises for back and shoulder muscles.

PRODUCTS TO BE USED



Energy oil



Warming up oil



Intense warm up gel

Specific for this practice is the Energy oil, which encourages the development of oxygenation processes in the muscle's tissues. In cold and windy conditions and in all circumstances when the athlete is forced to tolerate significant changes of temperature, it is advisable to combine the energy oil with the warming oil. This last product can be used in any circumstances, a few minutes before the activity and without the need of any massage, causing an increase in microcirculation and the temperature of the treated muscles.

LOWER LIMBS MASSAGE

A seated position is recommended on an elevated platform (the ideal position is at 30-50 cm, from the ground) positioning yourself so that the muscles to be treated are relaxed, with your feet on the ground.

Thigh

The massage to the lower limbs starts by treating the front muscles of the thigh (quadriceps). It starts off with a slight skimming to distribute the product onto the muscles. The direction is from the upper part of the knee towards the groin, for ten cycles, in total about 15-20 seconds. Then execute a rubbing movement, rising towards the groin, with open hands (thumbs in contact) (Pic. 1) executing a light compression. Repeat for 6-8 cycles, 4-5 seconds each.

Then, use a light beating movement, that tones the muscle, always rising toward the groin. The action will be dynamic and fast. When you get almost to the groin, go back to the starting position (above the knee) and repeat everything. Every cycle (rise) will last about 6-8 seconds. Repeat for 8-10 cycles.

Repeat the sequence also for the muscles of the backside of the thigh. (Pic. 2)

Calf

From a sitting position, with your feet leaning on the ground, start with a light skimming, continue with 4-6 rubbing cycles placing your hands as seen in Pic. 3. Finish with a more dynamic, light and fast beating phase. Use only the fingers, since these muscles are smaller than those in the thigh area. The action on the calf will be executed rising from the ankle to the knee. Execute 8-10 cycles per phase, they should last 5-6 seconds.

UPPER LIMBS MASSAGE

Arm, forearm, neck and shoulders

Start from a sitting position, with your arm flexed and relaxed, leaning on the thigh, or another support. Start with a slight skimming on the front part of the arm (biceps), directed to the shoulder. The rubbing cycles always rise from elbow to shoulder (Pic. 4). Then operate some light pressures, lightly "pinching" the muscle between your thumb and the other fingers of the hand that is massaging, always directed to the shoulder.

Repeat the same operations for the same time, for the back part of the arm (triceps) always directed to the shoulder, with an arm leaning on the thigh or another support, with an internal angle of the elbow superior to 90 degrees. Execute 8-10 cycles per phase, they should last 5-6 seconds each.

The same procedure will be repeated for the forearm, neck and shoulders.

BACK'S MASSAGE

To treat the lumbar zone, sit down with your bust upright on a chair or stool, with your feet on the ground. Distribute the product with both hands open and relaxed, with light circular skimming movements for 10-15 seconds. Then start a rubbing manoeuvre, with the index fingers in contact (Pic. 5), rising until you can for 10-12 cycles. Then repeat for about 20 seconds faster circular movements slightly increasing the pressure. Finally combine with some exercises of articular mobility to warm the back and shoulders.



AFTER COMPETITION OR TRAINING SPORTS-MASSAGE

To be executed soon after sports activity, it is done as a recovery action, favours the drainage of vessel blood and consequently of the produced toxins, improving the introduction of arterial blood. The length of the treatment is greater to the pre-competition phase, 25 or 30 minutes. However, the duration of the treatment depends on the level of fatigue. If the athlete is very tired, the recovering massage must be light and short in duration.

It can be finished the next day.

Massage must favour muscle drainage and must be executed with light and delicate movements. The post-competition massage creates a pleasant sedating effect, that stimulates the nerve receptors of the skin.

PRODUCT TO BE USED



Tone cream

The ideal product for this type of massage is the Tone cream, both for reasons of dexterity and its active principles. The synergy between the Ozonides, with vaso-dilatatory and tissue-oxygenating properties, and the benefits due to the natural extracts determines a fast recovery in the post-competition phase, especially in cases of anaerobic effort.

LOWER LIMBS MASSAGE

It is suggested to sit down on an elevated platform (the ideal position is at 30-50 cm, from the ground) positioning yourself so that the muscles to be treated are relaxed, with your feet on the ground.

Thigh and calf

Start with a skimming action to distribute the product on the front part of the thigh for 12-15 seconds. Slowly proceed with rubbing, lightly compressing the muscle within your hands, while rising towards the groin, 8-10 cycles 5-6 seconds each. Now the kneading manoeuvre can be introduced without pressing too firmly, but with the intention of squeezing the muscle a little bit. Hands are used one after the other, rising longitudinally by the thigh to the groin. Repeat for 6-8 cycles (rising) 8-10" each on the center-side area of the thigh (Pic. 6) of the thigh and other for the middle-center position (Pic. 7). Finish with an unloading manoeuvre,

as the thumb-index arc of both hands can involve the whole thigh and the compression rises to the groin with the intention of "emptying" the muscular area of toxins. Repeat the unloading manoeuvre for 9-10 cycles, lasting 5-6" each.

The same procedure will be repeated for the back part of the thigh and the calf.

Buttocks

Standing upright, lean with your upper body against a wall to avoid placing the whole body weight on the leaning leg. Start off by distributing the cream with skimming actions. Continue the massage with the rubbing mechanism, helping yourself with the thumb-index finger arc, rising in the direction of the pelvis. The muscle will have to be involved for its entire length. Start the kneading process using the thumb-index pinch, alternating the movements of both hands. Rise longitudinally, covering the complete extension of the muscle, from the side to the zone near the sacrum. Execute 12-15 cycles, 6-8 seconds each.

The unloading technique, rising towards the pelvis, both on the middle part and on the side (Pic. 8), should be executed for 12-15 cycles, 4-5 seconds each.

Foot

Seat of numerous nerve endings and muscles, the foot needs to be treated at the end of the activity. After skimming the operation that needs to be done is the rubbing, executing 4-5 cycles of 3-4 seconds each working both on the back that on the sole, moving towards the ankle. Keep on kneading using the thumb-index arc, always moving towards the ankle (Pic. 9). Repeat 5-6 cycles both on the back and on the sole, 5-6 seconds each. It finishes with the unloading towards the ankle, with the thumb-index arc. Repeat 5-6 cycles 3-4" each both on the back and on the sole.

UPPER LIMBS MASSAGE

Arm, forearm, neck and shoulders

From a sitting position, with your arm flexed and relaxed, leaning on the thigh, or another support. Massage the front part (biceps) and the rear one (triceps) rising towards the shoulder. Initially skim the part that has to be treated distributing the product, laterally rubbing for 5-6 cycles of 3-4 seconds each rising towards the shoulder involving the deltoid. Then knead with the thumb-index pinch, rising towards the shoulder. Execute 6-8 cycles 5-6 seconds each, working on the biceps (Pic. 10) and on the triceps.

Finish unloading the section, using the thumb-index arc: 6 cycles for the biceps and the triceps, 3-4 seconds each. The direction of the movement is towards the shoulder.

The same procedure will be repeated for the forearm, neck and shoulders.

Pectoral

From a sitting position, start with the skimming while distributing the cream, then rub the muscle using the thumb-index arc, directing from the center towards the edges. Repeat 6-8



cycles, 3-4 seconds each.

Start kneading, lightly pinching the muscle between the fingers. 8-10 cycles 5-6" each have to be made, covering the muscle in its whole area, always directing from the center to the armpit. (Pic. 11).

Finish the massage with the unloading, using the thumb-index arc, thus draining towards the armpit. Execute 6-8 cycles, 3-4 seconds each.

In this case too we suggest that you massage one pectoral at a time, to avoid contracting the muscle to be massaged.

BACK MASSAGE

From a sitting position, distribute the product with light circular skimming movements for 10-13 seconds. Proceed with a slow rubbing executed with the thumb-index finger arc of both hands, slightly compressing and rising to the top. Repeat for 8-10 cycles, 4-5 seconds each.

Then execute a light kneading, using the thumb-index pinch, with the two hands one by one, squeezing a little bit the muscle rising longitudinally, treating the whole lumbar zone from the left to the right of the spinal column. Execute a total of 15-18 rising cycles 6-8 seconds each (Pic. 12).

Finish the massage with the unloading, using the thumb-index arc with both hands, so that a wide area can be treated, executing a light compression and rising towards the top. Repeat for 10-12 cycles 4-5 seconds each.

WHEN SPORTS-MASSAGE SHOULD BE AVOIDED

Sports-Massage must not be carried on in presence of:

- Active inflammatory processes, signaled by the presence of pain, warmth and a blushing of the treated area
- Illnesses or fever
- Serious disease (tumours, cardiopathies)
- Varicose vessels
- In the first few hours and days after a muscular lesion (injury)
- Broken skin, scratches, skin diseases, swelling, recent scars
- Aged subjects or those with osteoporosis
- Pregnancy

In any case of reasonable doubt, avoid massage and consult your doctor.

Die sportliche Selbstmassage	25
Die Produkte der Linie Ozone Elite	26
Selbstmassage vor dem Wettkampf oder dem Training	28
Selbstmassage nach dem Wettkampf oder dem Training	30



Lieber Kunde,
wir möchten uns vor allem dafür bedanken, dass Sie ein Produkt der Linie Ozone Elite gewählt haben, und hoffen, dass Sie die Vorzüge dieses Produkts optimal nutzen können.
Das vorliegende Handbuch wurde eben für diesen Zweck erstellt: auf detaillierte Weise die korrekten Anwendungsmodalitäten einer Produktlinie von Cremes, Ölen und Mousses, die zum Wohlbefinden des Sportlers ausgearbeitet wurden und über die Massage und Selbstmassage angewandt werden, zu erläutern.
Mit den Produkten Ozone Elite wird die Ausübung der sportlichen Betätigung somit leichter, gesünder und vor allem einfacher in der Anwendung.

Viel Spaß beim Training mit Ozone Elite!



DIE SPORTLICHE SELBSTMASSAGE

Ein System mechanischer Aktionen, die auf die Oberfläche des Körpers ausgeübt werden und den Zweck verfolgen, eventuelle Einschränkungen der biologischen Funktionen des menschlichen Körpers zu beseitigen und die physischen und geistigen Fähigkeiten des Individuums zu erhöhen. Dies ist die exakte Definition des Begriffs "Massage". Sie kann durch Reiben, Streichen, Vibrationen, die mit den Händen oder mit entsprechenden Instrumenten hervorgerufen werden, ausgeübt werden.

Bei der Ausführung einer jeden Technik muss die Bewegung stets vom Außenbereich zum Herzen hin erfolgen, um die Drainage der Metaboliten über das Venensystem zu begünstigen.

Vor Beginn der Massage sollten die Hände leicht angewärmt werden, indem man sie gegeneinander reibt. Am Ende der Behandlung kann man dagegen, falls das angewandte Produkt nicht vollständig absorbiert wurde, mit einem Baumwolltuch über den behandelten Bereich streichen, um die Rückstände zu eliminieren.

Die Sportmassage hat drei Effekte: Sie bereitet den Muskel auf die Anstrengung vor, entspannt ihn nach der Betätigung und verbessert die Erholungszeiten. Abschließend kann sie auch ganz einfach zur allgemeinen oder lokalen Entspannung ausgeübt werden.

Wozu sie dient:

- Entspannung der verkrampften Muskulatur
- Verbesserung des Kreislaufs
- Förderung des Stoffwechsels
- Erleichterung der Drainage der während der Anstrengung erzeugten Toxine
- Erhöhung der Sauerstoffversorgung der Gewebe
- Beschleunigung der Erholungszeiten
- Wohltuende Wirkung auf das Nervensystem, wodurch ein Gefühl der Entspannung begünstigt wird

Wann sie angebracht ist:

- vor einem stark belastenden Muskeleinsatz
- am Ende des Einsatzes selbst
- anlässlich eines Wettkampfs
- an den Entlastungstagen
- wenn man das Bedürfnis verspürt, einen besseren Spannungszustand zu erreichen

Wie sie ausgeübt wird: mit bloßen Händen, wobei man sich spezieller Öle oder Cremes bedient. Die bloße Hand gleitet nämlich nur schwer auf der Haut, erhitzt sich rasch und bewirkt Abschürfungen oder Reizungen. Der Gebrauch geeigneter Cremesubstanzen erhöht daher die Fluidität der Massage. Enthalten diese Substanzen Wirkstoffe, verbinden sie die wohltuende Wirkung der Massage mit der durch ihre Komponenten bedingten. Bei der Heilbehandlung von Traumata und Krankheiten des Apparats und bei der Prophylaxe werden deshalb Öle, Gels und Cremes mit unterschiedlichen Funktionen verwendet: schmerzstillend, entzündungshemmend, zur Verminderung der Reizbarkeit der Gewebe, zur Beschleunigung der Reabsorption, zur Verminderung von Hämatomen, zu Verbesserung des Mikrokreislaufs, zur Nahrung der Gewebe und zur Anregung der Regenerierung der Gewebe.

KÖRPER

Aufwärmöl
Intense warm up gel
Vitalisierendes Öl
Tonifizierende Creme
Waterproof warm up emulsion

SCHUTZ

Gesäßcreme
Endurance protect cream

KÖRPERPFLEGE

Enthaarungsmousse
EnerGel Dusche

DIE PRODUKTE DER LINIE

Die Produkte der Linie Ozone Elite entstanden aus der wissenschaftlichen Erforschung des Ozons heraus. Ihr Gebrauch verbindet die wohltuende Wirkung der Massage mit den durch ihre Wirkstoffe, darunter hauptsächlich die Ozonide, bedingten Effekten. Diese durch die Wechselwirkung des Ozons mit pflanzlichen Ölen erzeugten Moleküle sind in der Lage, den Geweben ein rasch zu assimilierendes Sauerstoffkonzentrat zuzuführen. Es handelt sich also um Produkte für die Haut (Kosmetik), die eine ergänzende Wirkung auf die physiologischen Mechanismen der Anpassung der Muskeln an die physische Anstrengung ausüben. Jedes Produkt der Linie wurde dafür ausgearbeitet, im Rahmen der Anwendung gezielte Effekte und spezielle wohltuende Wirkungen hervorzurufen. Hier sind sie im Detail.

1 Aufwärmöl

- Bereitet den Muskel auf die sportliche Betätigung vor, indem es den Blutkreislauf und seine Sauerstoffversorgung dank der vorhandenen Ozonide verbessert.
- Wird es ohne eine begleitende Massage, aber bis zur Absorption auf die Haut aufgetragen, ruft es ein Gefühl von Wärme hervor, ohne Brennen zu verursachen.

2 Intense warm up gel

- Es verbindet die vorteilhaften Wirkungen der Ozonide mit einem verstärkten aufwärmenden Effekt. Ideal bei kalten Außentemperaturen oder schlechten Wetterbedingungen, wie z.B. Regen- oder Schneefall, Wind oder Nebel.
- Enthält Ginseng-Extrakte und eine Mischung von Ingredienzen mit anregenden, tonifizierenden und erwärmenden Eigenschaften; ätherischen Öle von Capsico, Zimt, Ingwer und Rosmarin.

3 Vitalisierendes Öl

- Besonders reich an Ozoniden und ätherischen Ölen; bietet einen Überschuss an Sauerstoff, wodurch die Sauerstoffversorgung der Gewebe verbessert wird.
- Verstärker des Metabolismus; unterstützt die Drainage der Milchsäure und fördert ihre Umwandlung in Zucker, wodurch dem Körper neue Energie zugeführt wird. Verbessert die Nutzung der Fette zu energetischen Zwecken und produziert weitere explosive Kraft.

4 Tonifizierende Creme

- Die darin enthaltenen Ozonide haben eine Sauerstoff zuführende Wirkung, was den Blutkreislauf unterstützt und anregt. Gleichzeitig wird die Erholung nach dem Sport verbessert, was den als "Philippinen-Syndrom" bekannten muskulären "Kannibalismus" mildert.
- Das an ätherischen Ölen reiche Produkt unterstützt und fördert die Entkrampfung und die Drainage der Muskelmassen, wenn es von einer längeren Massage begleitet wird.

5 Waterproof warm up emulsion

- Waterproof warm up emulsion ist die einzige Aufwärmemulsion mit Ozonide. Sie ist so aufgebaut, dass sie besonders beständig gegen Nässe und Kälte sowie sonstigen Witterungseinflüssen ist. Somit können Sie von den Vorteilen der Ozonide über die gesamte Dauer Ihres Trainings profitieren.

6 Gesäßcreme

- Diese speziell für den Radsport ausgearbeitete Creme enthält Ozonide mit antibakteriellem Effekt, die zu den Heilungsprozessen der Haut beitragen und schmerzhafte Reizungen verhindern.
- Ideal zur Vorbeugung, nützlich auch nach der sportlichen Betätigung, um Hautrötungen, Risse und Gefühllosigkeit zu lindern.

7 Endurance protect cream

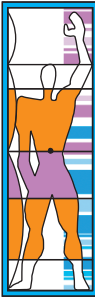
- Die neue Endurance protect cream ist die einzige Gesäßcreme mit Ozonide, die lang anhaltend Sauerstoffmoleküle abgibt.

8 Enthaarungsmousse

- Die Enthaarung erleichtert die Massagepraktik und vermindert das Infektionsrisiko nach Schnitten oder Abschürfungen.
- Die Mousse besitzt entzündungshemmende, die Heilung verletzter Haut und die Sauerstoffversorgung fördernde Eigenschaften, dank der vorhandenen Ozonide und der Aloe.

9 EnerGel Dusche

- In einem einzigen Produkt finden Sie ein Waschpflege-Mittel für den Körper, ein revitalisierendes Shampoo und ein Tonikum mit "freeze"-Effekt in Verbindung mit den angenehmen tonifizierenden Eigenschaften der vorhandenen Ozonide.
- Physiologischer pH-Wert.



SELBSTMASSAGE VOR DEM WETTKAMPF ODER TRAINING

Sie wird einige Minuten vor dem Wettkampf vorgenommen. Außer dem Aufwärmen der Muskeln, bei dem deren Arbeitskapazität, der Tonus und die Gelenkigkeit erhöht werden, erfüllt die Massage vor dem Wettkampf den Zweck, Traumata vorzubeugen und die Anspannung vor dem Start zu mildern. Außerdem wird das zentrale Nervensystem angeregt und seine vollständige Aktivierung gefördert.

Massiert werden jene Körperteile, die der höchsten Belastung und dem größten Traumata-Risiko ausgesetzt sind.

Die Massage wird mit raschen Bewegungen ausgeführt, die geeignet sind, abwechselnde leichte Kontraktionen zu bewirken, die in Verbindung mit dem verwendeten Produkt die Sauerstoffversorgung des Muskels fördern und die lokale Temperatur erhöhen. Die Dauer muss sich zwischen 5 und 10 Minuten bewegen, in Kombination mit einigen Aufwärmübungen für die Muskulatur des Rückens und der Schultern.

PRODUKTANWENDUNG



Vitalisierendes Öl



Aufwärmöl



Intense warm up gel

Mit seiner Zufuhr an aktivem Sauerstoff fördert das Vitalisierendes Öl die Abwicklung der Sauerstoffversorgungsprozesse der Gewebe. Unter Kalten und windigen klimatischen Bedingungen und in allen Disziplinen, bei denen der Sportler abrupten Temperatursprüngen ausgesetzt ist, ist die Massage unter Einsatz erwärmender Produkte angebracht. In diesen Fällen wird empfohlen, das Vitalisierendes Öl mit dem Aufwärmöl zu mischen.

Letzteres kann dagegen allein unter allen beliebigen Umständen verwendet werden, nachdem es dank seiner Ingredienzen eine Erhöhung des Mikrokreislaufs und der Muskeltemperatur bewirkt. Das Produkt wird wenige Minuten vor der Aktivität aufgetragen, auf der Haut verteilt und zur vollständigen Absorption gebracht, ohne übermäßig stark zu massieren.

SELBSTMASSAGE DER UNTEREN GLIEDMAßEN

Es wird empfohlen, sich auf eine vom Boden angehobene Fläche zu setzen (die ideale Position ist ca. 30-50 cm vom Boden), und zwar so, dass die zu behandelnde Muskulatur entspannt ist, mit am Boden aufgesetzten Füßen.

Schenkel

Die Massage der unteren Gliedmaßen beginnt mit der Behandlung der vorderen Muskulatur des Schenkels (vierköpfiger Schenkelmuskel). Man beginnt mit einer leichten Streichmassage, um

das Produkt gleichmäßig auf die Muskeln zu verteilen. Man arbeitet sich vom oberen Teil des Knies zur Leiste empor. Diese letztgenannten Bewegung wird ca. 10 Mal (Zyklen) wiederholt, für insgesamt ca. 15-20 Sekunden. Dann zu einer Reibebewegung übergehen und mit geöffneten Händen (Daumen in Kontakt gemäß **Abb. 1**) wieder in Richtung Leiste aufsteigen, wobei ein leichter Druck ausgeübt wird. Für 6-8 Zyklen von jeweils 4-5 Sekunden wiederholen.

Dann ein leichtes Klopfmanöver, zur "Tonifizierung" des Muskels geeignet, einfügen und dabei stets in Richtung Leiste empor arbeiten. Die Bewegung ist dynamisch und schnell. Wenn man fast an der Leiste angelangt ist, in die Ausgangsposition (über dem Knie) zurückkehren und alles wiederholen. Jeder Aufsteigezyklus dauert 6-8 Sekunden. Für 8-10 Zyklen wiederholen. Die soeben beschriebene Sequenz auch bei den Muskeln auf der Schenkelrückseite (ischiokrurale Muskeln) wiederholen (**Abb. 2**).

Wade

In sitzender Position mit am Boden aufgesetztem Fuß mit einer leichten Streichmassage beginnen, dann 4-6 Reibungszyklen vornehmen, mit Handstellung gemäß **Abb. 3**. Mit einer dynamischeren und schnelleren Klopfphase abschließen. Im Hinblick auf die geringen Ausmaße dieser Muskeln eventuell auch nur die Finger einsetzen. Die Bearbeitung der Wade erfolgt immer, indem man sich vom Knöchel zum Knie empor arbeitet. 8-10 Zyklen von je 5-6 Sekunden ausführen.

SELBSTMASSAGE DER OBEREN GLIEDMAßEN

Arm, Unterarm, Hals und Schultern

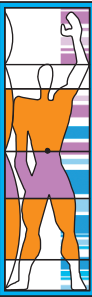
Im Sitzen mit gebeugtem und entspannten, auf dem Schenkel aufliegenden Arm mit einer leichten Streichmassage am vorderen Teil des Arms (Bizeps) in Richtung Schulter beginnen, dann einige Reibezyklen, stets in aufsteigender Richtung, vornehmen. Anschließend leichten Druck ausüben, wobei der Muskel zwischen Daumen und den anderen vier Fingern der massierenden Hand leicht gezwickt wird, ebenfalls zur Schulter hin aufsteigend (**Abb. 4**).

Die gleichen Vorgänge über den gleichen Zeitraum beim rückwärtigen Teil des Arms (Trizeps) ausführen und auch hier in Richtung Schulter aufsteigen, mit auf dem Schenkel oder einer Stütze aufliegendem Arm, mit einem inneren Beugungswinkel des Ellbogens von mehr als 90°. 8-10 Zyklen pro Phase mit einer Dauer von jeweils 5-6 Sekunden ausführen.

Die gleiche Bewegung wird auf der Unterarm, Hals und Schultern wiederholt.

SELBSTMASSAGE DES RÜCKENS

Zur Behandlung des Lumbalbereichs setzt man sich mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Stuhl oder Schemel, mit am Boden aufgesetzten Füßen. Das Produkt mit beiden geöffneten und entspannten Händen mit leichten kreisenden Streichbewegungen 10-15 Sekunden lang verteilen. Dann zu einem Reibemanöver übergehen, mit sich berührenden Zeigefingern (**Abb. 5**), wobei man sich für 10-12 Zyklen so weit wie möglich nach oben bewegt. Dann erneut ca. 20 Sekunden lang schnellere kreisende Bewegungen ausführen, wobei der Druck leicht erhöht wird. Anschließend einige Übungen für die Beweglichkeit der Gelenke vornehmen, um den Rücken und die Schultern zu aufzuwärmen.



SELBSTMASSAGE NACH DEM WETTKAMPF ODER DEM TRAINING

Sie wird einige Minuten nach Beendigung der Anstrengung vorgenommen. Ihre Wirkung zielt auf die Erholung ab, begünstigt die Drainage des Venenbluts und folglich der erzeugten Toxine, wodurch also die Zufuhr von Arterienblut verbessert wird. Die Dauer der Behandlung, die länger als die vor dem Wettkampf stattfindende ist, kann auf 25 bis 30 Minuten festgelegt werden und hängt in jedem Fall vom Ermüdungsgrad ab. Wenn der Sportler sehr müde ist, muss die Massage leicht und kurz sein, um dann am nächsten Tag vertieft zu werden.

Die Massage muss die Drainage der Muskeln fördern und mit langsamen, sanften Bewegungen durchgeführt werden. Die Massage nach dem Wettkampf übt eine angenehme, beruhigende Wirkung aus und regt die auf der Haut vorhandenen Nervenrezeptoren an.

PRODUKTANWENDUNG



Tonifizierende Creme

Bei dieser Art von Massage ist die Kombination mit der Tonifizierenden Creme ideal, dank ihrer Handhabbarkeit und Wirkstoffe. Bei ihr bewirkt die Synergie zwischen den Ozoniden mit ihren gefäßerweiternden und die Sauerstoffzufuhr an die Gewebe fördernden Eigenschaften und den durch ihre natürlichen Extrakte bewirkten wohltuenden Wirkungen eine rasche Erholung nach dem Wettkampf, vor allem im Fall von anaerober Anstrengung.

SELBSTMASSAGE DER UNTEREN GLIEDMAßEN

Es wird empfohlen, sich auf eine 30-50 cm vom Boden angehobene Fläche zu setzen, und zwar so, dass die zu behandelnde Muskulatur entspannt ist, mit am Boden aufgesetzten Füßen.

Schenkel

Die Behandlung mit einer Streichmassage von 12-15 Sekunden beginnen, um das Produkt auf dem vorderen Teil des Schenkels zu verteilen. Dann zu einer langsamen Reibung übergehen, wobei der Muskel zwischen den Händen leicht zusammengedrückt wird, während man sich zur Leiste empor arbeitet. Den Vorgang für 8-10 Zyklen von je 5-6 Sekunden wiederholen. Mit einer leichten Knetmassage fortfahren, ohne Zwang, lediglich mit der Absicht, den Muskel leicht "auszupressen". Die Hände werden abwechselnd eingesetzt, während man sich den Schenkel entlang zur Leiste empor arbeitet. Für 6-8 Zyklen (Aufwärtsbewegungen) von je 8-10 Sekunden am mittleren/seitlichen Muskelbündel des Schenkels (innerer und seitlicher Vastusmuskel) (Abb. 6) und ebenso am mittleren/medialen Muskelbündel (innerer und

medialer Vastusmuskel) (Abb. 7) wiederholen. Dann mit einer Ableitbewegung durch den bogenförmigen Einsatz von Daumen und Zeigefinger beider Hände, so dass der gesamte Schenkelabschnitt mit eingeschlossen und zusammengedrückt wird, abschließen. In dieser Position zur Leiste empor arbeiten und die Bewegung für 8-10 Zyklen von je 5-6 Sekunden wiederholen.

Die gleiche Bewegung wird auf der Rückseite des Schenkels wiederholt (ischiokrurale Muskeln – zweiköpfiger Schenkelmuskel, Halbsehnenmuskel, Plattensehnenmuskel), und Wade.

Gesäßmuskeln

An eine Wand angelehnt stellt man sich aufrecht hin, ohne das Gewicht des Körpers auf das aufgesetzte Bein zu laden (Abb. 50). Dann die Creme mit streichenden Bewegungen auftragen. Die Massage mit Reibung fortsetzen, mit Hilfe des Daumen/Zeigefinger-Bogens, und in Richtung Becken empor arbeiten. Der Muskel muss über seine gesamte Längenausdehnung bearbeitet werden.

Dann zur Knetmassage übergehen, wobei Daumen und Zeigefinger zangenförmig eingesetzt und die Bewegungen der Hände abgewechselt werden. Der Länge nach oben bewegen und die vollständige Längenausdehnung des Muskels bearbeiten, von der Hüfte bis zum Bereich um das Steißbein. 12-15 Zyklen von je 6-8 Sekunden ausführen (Abb. 8).

Zum Abschluss die Ableitbewegung vornehmen, wobei man sich sowohl im seitlichen als auch im medialen Bereich zum Becken empor arbeitet und dabei 12-15 Zyklen von je 4-5 Sekunden ausführt.

Fuß

Als Sitz wichtiger Reflex-Nervenenden und zahlreicher Muskeln erfordert der Fuß nach Beendigung der sportlichen Aktivität eine Behandlung. Nach der Streichmassage geht man zur Reibung über, wobei 4-5 Zyklen von je 3-4 Sekunden ausgeführt werden und man sowohl den Fußrücken als auch die Fußsohle bearbeitet, während man sich Richtung Knöchel bewegt. Mit der Knetmassage weitermachen, wobei Daumen und Zeigefinger zangenförmig eingesetzt werden und man sich stets Richtung Knöchel bewegt (Abb. 9). 5-6 Zyklen von je 5-6 Sekunden sowohl auf dem Fußrücken als auch auf der Sohle wiederholen. Zum Abschluss die Ableitbewegung zum Knöchel hin vornehmen, mit dem Daumen/Zeigefinger-Bogen. 5-6 Zyklen von je 3-4 Sekunden auf dem Fußrücken und ebenso viele auf der Fußsohle wiederholen.

SELBSTMASSAGE DER OBEREN GLIEDMAßEN

Arm, Unterarm, Hals und Schultern

Im Sitzen mit gebeugtem und entspannten, auf dem Schenkel aufliegenden Arm sowohl den vorderen (Bizeps) als auch den hinteren Teil (Trizeps) massieren, wobei man sich zur Schulter empor arbeitet. Anfangs über den zu behandelnden Teil streichen und das Produkt verteilen; anschließend für 5-6 Zyklen von je 3-4 Sekunden reiben, wobei man sich Richtung Schulter bewegt, bis der Deltamuskel miteinbezogen ist. Dann wird die Knetmassage vorgenommen, wobei Daumen und Zeigefinger zangenförmig benutzt werden und zur Schulter hin aufsteigen. Es werden 6-8 Zyklen von je 5-6 sowohl am Bizeps, als auch am Trizeps (Abb. 10) ausgeführt.



Mit einer Ableitbewegung am betroffenen Teil abschließen, wobei der Daumen/Zeigefinger-Bogen eingesetzt wird: 6 Zyklen für den Bizeps und 6 Zyklen für den Trizeps, jeweils 3-4 Sekunden. Die Bewegungsrichtung ist zur Schulter hin.

Die gleiche Bewegung wird auf der Unterarm, Hals und Schultern wiederholt.

Brustmuskeln

Sitzend beginnt man mit der Streichmassage, unter gleichzeitiger Verteilung der Creme. Dann den Muskel reiben, wobei der Daumen/Zeigefinger-Bogen mit Bewegungsrichtung von der Mitte nach außen eingesetzt wird. Für 6-8 Zyklen von je 3-4 Sekunden wiederholen.

Dann zur Knetmassage übergehen, wobei der Muskel sanft zwischen den Fingern gezwickt wird. Es werden 8-10 Zyklen von je 5-6 Sekunden ausgeführt, die den gesamten Muskel abdecken, stets mit Bewegungsrichtung von der Mitte nach außen (Abb. 11).

Die Massage mit der Ableitbewegung abschließen, wobei der Daumen/Zeigefinger-Bogen eingesetzt wird und man so zur Achselhöhle hin drainiert. 6-8 Zyklen von je 3-4 Sekunden ausführen.

Es wird empfohlen, jeweils nur einen Brustmuskel zu behandeln, um den zu massierenden Muskel nicht zu verkrampfen.

SELBSTMASSAGE DES RÜCKENS

Im Sitzen das Produkt mit leichten, kreisenden Streichbewegungen 10-12 Sekunden lang verteilen. Dann mit einer langsamen Reibung fortfahren, die mit dem Daumen/Zeigefinger-Bogen beider Hände unter leichtem Zusammendrücken und mit Bewegungsrichtung nach oben ausgeführt wird. Für 8-10 Zyklen von je 4-5 Sekunden wiederholen.

Dann eine leichte Knetmassage vornehmen, wobei Daumen und Zeigefinger zangenförmig eingesetzt werden, mit nacheinander arbeitenden Händen, wobei ein leichtes "Auspressen" der Muskulatur ausgeübt wird, während man sich der Länge nach oben bewegt. Auf diese Weise den gesamten Lumbalbereich sowohl links als auch rechts von der Wirbelsäule behandeln. Insgesamt 15-18 Aufwärtszyklen von je 6-8 Sekunden ausführen (Abb. 12).

Die Masse mit der Ableitbewegung abschließen, wobei der Daumen/Zeigefinger-Bogen beider Hände eingesetzt wird, um einen ausgedehnten Teil zu behandeln, und man leicht zusammendrückt, während man sich empor arbeitet. Für 10-12 Zyklen von je 4-5 Sekunden wiederholen.

GEGENANZEIGEN ZUR MASSAGE

Bei Vorliegen der folgenden Umstände darf die Massage nicht angewandt werden:

- aktive Entzündungsprozesse, ermittelbar durch das Vorhandensein von Schmerz, Wärme und Rötung des betroffenen Bereichs
- fiebrige Zustände und Krankheit
- schwere Krankheiten (Tumore, Kardiopathien)
- Krampfadern
- in den ersten Stunden und in den ersten Tagen nach Muskelverletzungen
- Wunden, Abschürfungen, Hautkrankheiten, Schwellungen, frische Narben
- Personen in fortgeschrittenem Alter und mit schwerer Osteoporose
- Schwangerschaft

Im Zweifelsfall auf die Massage verzichten und den Arzt des Vertrauens zu Rate ziehen.

L'automassage sportif 35

Les produits de la ligne 36

Automassage pre-course ou entrainement 38

Automassage apres-course ou entrainement 40



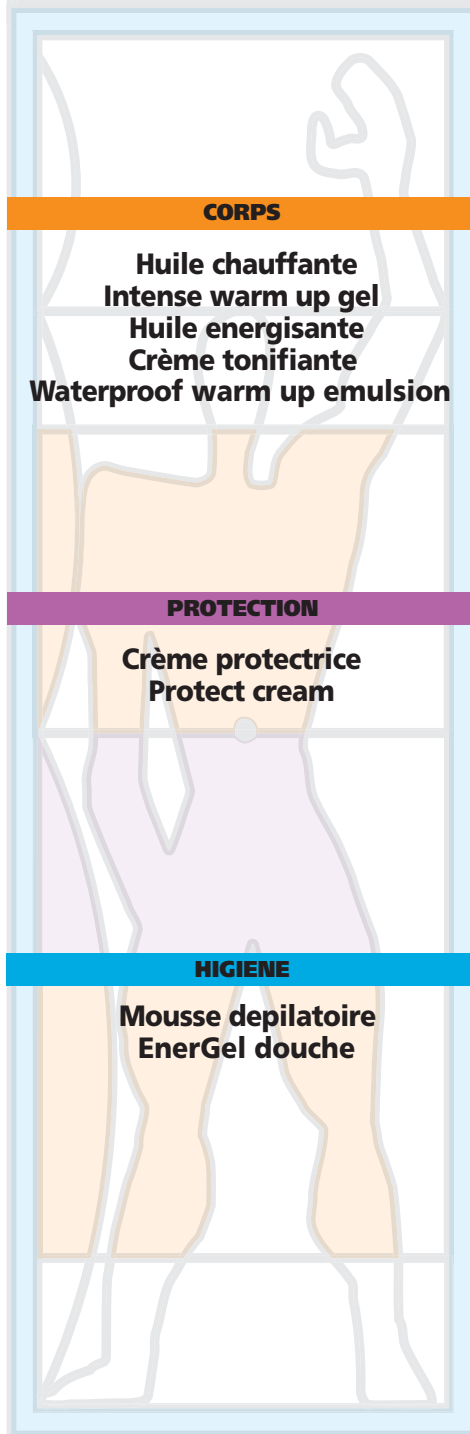
Cher client,

tout d'abord, nous vous remercions d'avoir choisi un produit de la ligne Ozone Elite en espérant que vous pourrez profiter au maximum des bienfaits de cet achat.

Ce manuel a justement été réalisé pour cela, illustrer de façon détaillée les modalités correctes d'application d'une ligne de crèmes, d'huiles et de mousses étudiées pour le bien-être du sportif et qui s'utilisent à travers le massage et l'automassage.

Avec les produits Ozone Elite, pratiquer l'activité sportive sera ainsi plus facile, plus sain et surtout plus simple dans l'utilisation.

Bon entraînement avec Ozone !



L'AUTOMASSAGE SPORTIF

Un système d'actions mécaniques, pratiqué sur la surface du corps, ayant pour but d'éliminer les éventuelles limitations des fonctions biologiques du corps humain et d'augmenter les capacités physiques et intellectuelles de l'individu. Voici la définition exacte du terme « massage ». Il peut être pratiqué à travers des actions de friction, d'effleurement, de vibration, produites avec les mains ou avec des instruments prévus à cet effet.

Dans l'exécution de chaque technique, le mouvement doit toujours être effectué de l'extérieur vers le cœur, pour faciliter le drainage des métabolites à travers le système veineux.

Avant de commencer le massage il est conseillé de se frotter les mains pour les réchauffer légèrement. A la fin du traitement, si le produit appliqué n'a pas été complètement absorbé on peut passer sur la zone traitée un linge en coton pour éliminer les résidus.

Le massage sportif a trois effets : il prépare le muscle à l'effort, il le détend après l'activité et en améliore les temps de récupération. Il peut enfin être pratiqué pour une simple détente générale ou locale.

A quoi sert-il ?

- il décontracte la musculature contractée
- il améliore la circulation
- il favorise le rechange métabolique
- il aide le drainage des toxines produites pendant l'effort
- il augmente l'oxygénation des tissus
- il accélère les temps de récupération
- il produit des effets bienfaisants sur le système nerveux en favorisant la sensation de décontraction

Quand est-il opportun ?

- avant un effort musculaire important
- après l'effort
- à l'occasion d'une course
- au cours des jours de récupération
- lorsque l'on ressent le besoin d'atteindre un meilleur état de détente

Comment se pratique-t-il ? Les mains nues, en se servant d'huiles ou de crèmes spécifiques. La main nue glisse en fait avec difficulté sur la peau, elle se réchauffe rapidement et provoque des abrasions ou des irritations. L'utilisation des crèmes appropriées augmente donc, la fluidité du massage. S'ils contiennent des principes actifs, ces dernières associent le bienfait du massage à celui qui est déterminé par leurs composants. Dans le traitement des traumatismes, des maladies des différents systèmes et dans la prévention, on utilise donc des huiles, des gels et des crèmes ayant différentes fonctions : analgésique, anti-inflammatoire, de réduction de l'irritabilité des tissus, d'accélération de la réabsorption, de réduction des hématomes, d'amélioration de la microcirculation, de nutrition des tissus et de stimulation de la régénération des tissus.



LES PRODUITS DE LA LIGNE

Les produits de la ligne Ozone Elite naissent de la recherche scientifique sur l'ozone. Leur utilisation associée aux bienfaits du massage, ceux qui dérivent de leurs principes actifs, parmi lesquels principalement les Ozonides. Obtenus de l'interaction de l'ozone avec des huiles végétales, ces molécules sont en mesure d'apporter aux tissus un concentré d'oxygène à l'assimilation rapide. Il s'agit de produits pour la peau (cosmétiques) qui exercent une activité intégrative sur les mécanismes physiologiques de l'adaptation des muscles à la fatigue physique. Chaque produit de la ligne a été étudié pour produire, dans le domaine de l'application, des effets ciblés et des bienfaits spécifiques. Les voici en détail:

1 Huile chauffante

- Elle prépare le muscle à l'activité sportive en améliorant la circulation du sang et son oxygénation grâce à la présence des Ozonides.
- Appliquée sur la peau sans massage, mais jusqu'à son absorption, elle produit une sensation de chaleur sans provoquer de brûlures.

2 Intense warm up gel

- Il combine les propriétés des Ozonides avec un effet thermique local intense, idéal particulièrement sous des conditions atmosphériques froides et défavorables.
- Contient des extraits de ginseng et un mélange d'ingrédients aux propriétés stimulantes, tonifiantes et chauffantes, comme les huiles essentielles de capsicum, de cannelle, de gingembre et romarin.

3 Huile énergisante

- Particulièrement riche en Ozonides et en huiles essentielles, elle offre un surplus d'oxygène et améliore l'oxygénation des tissus.
- Amplifiant métabolique, elle aide le drainage de l'acide lactique et facilite sa conversion en sucres, elle fournit donc une nouvelle énergie au corps. Elle améliore l'utilisation des graisses dans un but énergétique et produit encore plus de force explosive.

4 Crème tonifiante

- Les Ozonides contenus ont un effet oxygénant qui assiste et stimule la circulation du sang. Elle améliore en même temps la récupération après l'exercice en atténuant le « cannibalisme » musculaire connu comme « Syndrome de Philippines ».
- Le produit, riche en huiles essentielles, lorsqu'il est accompagné d'un massage prolongé, assiste et favorise la décontraction et le drainage des masses musculaires.

5 Waterproof warm up emulsion

- Waterproof warm up emulsion est la seule émulsion chauffante à l'ozone imperméable à l'eau et aux agents atmosphériques pour jouir des propriétés de l'ozone pendant toute la durée de votre entraînement.

6 Crème protectrice

- Spécifique pour le cyclisme, cette crème contient des Ozonides à l'effet antibactérien, qui contribuent aux processus de réparation cutanée et empêchent des irritations douloureuses.
- Idéale pour la prévention, elle est également utile après l'activité sportive pour calmer les rougeurs, les gerçures et les endolorissements.

7 Endurance protect cream

- La nouvelle crème Endurance Protect est la seule crème protectrice qui diffuse des molécules d'oxygène à longue durée.

8 Mousse dépilatoire

- L'épilation facilite la pratique du massage et réduit les risques d'infection à la suite de coupures ou d'égratignures.
- La mousse possède des propriétés anti-inflammatoires, de réépithélisation et d'oxygénation grâce à la présence des Ozonides et de l'Aloe.

9 EnerGel Douche

- Vous trouverez en un seul produit, un régénérant pour le corps, un shampooing revitalisant et un tonique à l'effet rafraîchissant aux agréables propriétés tonifiantes garanties par la présence des ozonides.
- pH physiologique.



AUTOMASSAGE PRE-COURSE OU ENTRAINEMENT

Il s'effectue quelques minutes avant la course. Non seulement il réchauffe les muscles en augmentant leur capacité de travail, le tonus et la mobilité articulaire, mais le massage pré-course a aussi la fonction de prévenir les traumatismes et de réduire l'anxiété qui précède le départ. Par ailleurs, le système nerveux central est stimulé et facilite ainsi son activation totale. Les parties du corps massées seront celles qui sont sujettes au plus grand effort et les plus exposées aux traumatismes.

Il doit être fait avec des manœuvres rapides, qui ont pour but de créer une alternance de légères contractions, qui, associées au produit utilisé, favorisent l'apport de sang dans le muscle et augmentent la température locale. La durée doit être comprise entre 5 et 10 minutes, en faisant quelques exercices d'échauffement pour les muscles du dos et des épaules.

PRODUITS A UTILISER



Huile energisante



Huile chauffante



Intense warm up gel

Avec son apport en oxygène actif, l'Huile energisante favorise les processus d'oxygénation des tissus. En conditions climatiques froides et de vent, et dans toutes les disciplines pour lesquelles l'athlète est sujet à de brusques écarts de température, il est opportun d'effectuer le massage en utilisant des produits chauffants. Dans ces cas il est conseillé de mélanger l'Huile energisante à l'Huile chauffante.

Cette dernière peut aussi être utilisée seule en toutes circonstances, elle provoque, grâce à ses ingrédients, une augmentation de la microcirculation et de la température musculaire. Le produit doit être appliqué quelques minutes avant l'activité et il est reparti sur la peau et en le faisant complètement absorber sans masser excessivement.

AUTOMASSAGE DES MEMBRES INFERIEURS

Nous conseillons de s'asseoir sur un plan rehaussé par rapport au sol (la position idéale est à environ 30-50 cm du sol), en se plaçant de façon à ce que les muscles à traiter soient détendus, les pieds posés au sol.

Cuisse

Le massage des membres inférieurs commence en traitant le muscle antérieur de la cuisse (quadriceps). On commence par un léger effleurement pour distribuer uniformément le produit sur les muscles. On remonte de la partie supérieure du genou vers l'aîne. Ce dernier

mouvement doit être répété environ 10 fois (cycles), pendant environ 15-20 secondes en tout. Passer ensuite à un mouvement de friction, en remontant vers l'aîne, mains ouvertes (pouces qui se touchent, selon la **fig. 1**), en exerçant une légère compression. Répéter pendant 6-8 cycles, de 4-5 secondes chacun.

Introduire ensuite une légère manœuvre de percussion, adaptée à « tonifier » le muscle, toujours en remontant vers l'aîne. L'action sera dynamique et rapide. Arrivé presque à l'aîne, retourner à la position de départ (au-dessus du genou) et répéter le tout. Chaque cycle de remontée aura une durée d'environ 6-8 secondes. Répéter pendant 8-10 cycles.

Maintenant répéter de la même façon la séquence décrite sur les muscles de la partie postérieure de la cuisse (muscles ischio-cruraux) (**fig. 2**).

Mollet

Depuis la position assise, avec le pied posé au sol, commencer par un léger effleurement, continuer avec 4-6 cycles de friction, en mettant les mains selon les indications de la **fig. 3**. Terminer avec une phase de percussion plus dynamique et rapide. Utiliser éventuellement seulement les doigts, vu les dimensions réduites de ces muscles. L'action sur le mollet, se fera toujours en remontant de la cheville au genou. Effectuer 8-10 cycles par phase, ayant une durée de 5-6 secondes chacun.

AUTOMASSAGE DES MEMBRES SUPERIEURS

Bras, avant-bras, cou et épaules

Assis, le bras plié et détendu, posé sur la cuisse, commencer par un léger effleurement sur la partie antérieure du bras (biceps), dans la direction de l'épaule, ensuite quelques cycles de friction, toujours en remontant (**fig. 4**). Effectuer ensuite de légères pressions en pinçant légèrement le muscle entre le pouce et les quatre autres doigts de la main qui masse, toujours en remontant vers l'épaule.

Répéter les mêmes opérations pendant la même durée, pour la partie postérieure du bras (triceps), toujours en remontant vers l'épaule, le bras posé sur la cuisse ou sur un support, avec un angle interne de flexion du coude supérieur à 90 degrés. Effectuer 8-10 cycles par phase, ayant une durée de 5-6 secondes chacun.

Maintenant répéter de la même façon la séquence décrite sur l'avant-bras, cou et épaules.

AUTOMASSAGE DU DOS

Pour le traitement de la zone lombaire, se mettre assis avec le buste droit, sur une chaise ou un tabouret, les pieds posés au sol. Distribuer le produit avec les deux mains ouvertes et détendues, avec de légers mouvements circulaires d'effleurement pendant 10-15 secondes. Passer ensuite à une manœuvre de friction en ayant les index qui se touchent (**fig. 5**), en remontant jusqu'à où l'on réussit à arriver pendant 10-12 cycles. Effectuer ensuite à nouveau, pendant environ 20 secondes, des mouvements circulaires plus rapides en augmentant légèrement la pression. Effectuer ensuite, quelques exercices de mobilité articulaire pour échauffer le dos et les épaules.



AUTOMASSAGE APRES-COURSE OU ENTRAINEMENT

Il se fait quelques minutes après la fin de l'effort. Son action est celle de récupérer, il facilite le drainage du sang veineux et par conséquent des toxines produites, améliorant ainsi l'apport de sang artériel. La durée du traitement, supérieure à celui du pré-course est de 25 à 30 minutes, elle est en tout cas liée au degré de fatigue. Si l'athlète est très fatigué, le massage doit être léger et de courte durée, pour être ensuite approfondi le jour suivant.

Le massage doit favoriser le drainage des muscles et doit être effectué par mouvements lents et délicats. Le massage après-course crée un agréable effet sédatif en stimulant les récepteurs nerveux présents sur la peau.

PRODUIT A UTILISER



Crème tonifiante

Le produit idéal à utiliser pour ce genre de massage est la Crème tonifiante, pour sa facilité d'utilisation et ses principes actifs. Dans cette crème, la synergie entre les Ozonides, avec leur capacité vasodilatatrice et oxygénante des tissus, et les bienfaits provenant de ses extraits naturels, détermine une récupération rapide dans l'après-course, surtout en cas d'effort anaérobique.

AUTOMASSAGE DES MEMBRES INFERIEURS

Nous conseillons de s'asseoir sur un plan rehaussé à 30, 50 cm du sol, en se plaçant de façon à ce que le muscle à traiter soit détendu, les pieds posés au sol.

Cuisse

Commencer le traitement avec un effleurement de façon à distribuer le produit sur la partie antérieure de la cuisse pendant 12-15 secondes. Effectuer ensuite une lente friction en exerçant une légère compression du muscle entre les mains tandis que l'on remonte vers l'aîne. Répéter l'opération pendant 8-10 cycles de 5-6 secondes chacun. Continuer avec un pétrissage léger, sans forcer, dans le seul but de presser légèrement le muscle. On utilisera les mains en succession, en remontant longitudinalement de la cuisse vers l'aîne. Répéter pendant 6-8 cycles (remontées) de 8-10 secondes chacun pour la partie centre-latérale de la cuisse (muscles vaste interne et latéral) (fig. 6), et autant pour la partie centre-médiale (muscles vaste interne et médial) (fig. 7). Terminer avec un mouvement de déchargement, à travers l'action

en arc des pouces et index des deux mains de façon à englober toute la section de la cuisse et à la comprimer. Dans cette position remonter vers l'aîne en répétant le mouvement pendant 8-10 cycles de 5-6 secondes chacun.

Le même mouvement se répétera pour la partie postérieure de la cuisse et pour le mollet.

Fessiers

En s'appuyant à un mur se mettre debout sans charger le poids du corps sur la jambe d'appui. Distribuer ensuite la crème avec une action d'effleurement. Continuer le massage par friction, à l'aide de l'arc pouce-index et en remontant vers le bassin. Le muscle concerné devra être massé le long de toute son extension.

Passer ensuite au pétrissage en utilisant la pince pouce-index et en alternant les mouvements des mains. Remonter longitudinalement, en couvrant l'extension totale du muscle, de la hanche jusqu'à la zone à proximité du sacrum. Effectuer 12-15 cycles de 6-8 secondes chacun (fig. 8).

On termine avec le déchargement en remontant vers le bassin, aussi bien sur la partie latérale que médiale en effectuant 12-15 cycles de 4-5 secondes chacun.

Pied

Lieu d'importantes terminaisons réflexogènes et de nombreux muscles, le pied a besoin d'un traitement à la fin de l'activité. Après l'effleurement, on passe à la friction, en effectuant 4-5 cycles de 3-4 secondes chacun, en travaillant aussi bien sur le dos que sur la plante et en se déplaçant dans la direction de la cheville (fig. 9). Continuer avec le pétrissage en utilisant la pince pouce-index, en se déplaçant toujours vers la cheville. Répéter 5-6 cycles aussi bien sur le dos que sur la plante, de 5-6 secondes chacun. On termine avec le déchargement vers la cheville, avec l'arc pouce-index. Répéter 5-6 cycles de 3-4 secondes chacun sur le dos et autant sur la plante.

AUTOMASSAGE DES MEMBRES SUPERIEURS

Bras, avant-bras, cou et épaules

Assis, le bras fléchi et détendu, posé sur la cuisse, masser aussi bien la partie antérieure (biceps) que la partie postérieure (triceps) en remontant vers l'épaule. Effleurer d'abord la partie à traiter en distribuant le produit, ensuite frictionner pendant 5-6 cycles de 3-4 secondes chacun, en remontant vers l'épaule jusqu'à comprendre le muscle deltoïde. On effectuera ensuite le pétrissage en utilisant la pince pouce-index, en remontant vers l'épaule. On effectuera 6-8 cycles de 5-6 secondes chacun, en travaillant aussi bien sur le biceps, que sur le triceps (fig. 10).

Terminer en déchargeant la partie, en utilisant l'arc pouce-index : 6 cycles pour le biceps et 6 pour le triceps, de 3-4 secondes chacun. La direction du mouvement est vers l'épaule.

Maintenant répéter la séquence décrite même sur l'avant-bras, cou et épaules.

Pectoraux

Assis, on commence avec l'effleurement tout en distribuant la crème. Effectuer ensuite la friction du muscle, en utilisant l'arc pouce-index en partant du centre vers l'extérieur. Répéter 6-8 cycles de 3-4 secondes chacun.



Passer ensuite au pétrissage, en pinçant délicatement le muscle entre les doigts. On effectuera 8-10 cycles de 5-6 secondes chacun en couvrant le muscle sur toute sa portion, toujours en partant du centre vers l'extérieur (fig. 11).

Terminer le massage avec le déchargement, en utilisant l'arc pouce-index et en drainant ainsi vers l'aisselle. Effectuer 6-8 cycles de 3-4 secondes chacun.

Nous conseillons de traiter un pectoral à la fois, pour ne pas contracter le muscle à masser.

AUTOMASSAGE DU DOS

Assis, distribuer le produit avec de légers mouvements circulaires d'effleurement pendant 10-12 secondes. Continuer avec une friction lente, effectuée avec l'arc pouce-index des deux mains, en comprimant légèrement et en remontant. Répéter pendant 8-10 cycles de 4-5 secondes chacun.

Effectuer ensuite un léger pétrissage en utilisant la pince pouce-index, avec les deux mains en succession tout en pressant légèrement le muscle et en remontant longitudinalement. Tirer de cette façon toute la zone lombaire aussi bien à gauche qu'à droite de la colonne vertébrale. Effectuer en tout 15-18 cycles de remontée de 6-8 secondes chacun (fig. 12).

Terminer le massage avec le déchargement en utilisant l'arc pouce-index des deux mains de façon à traiter une ample partie en exerçant une légère compression et en remontant vers le haut. Répéter pendant 10-12 cycles de 4-5 secondes chacun.

CONTRE-INDICATIONS AU MASSAGE

Le massage ne pourra pas se faire en cas de :

- Processus inflammatoires actifs, mis en évidence par la présence de douleur, chaleur et rougissement de la zone concernée
- Etats fébriles et maladie
- Maladies graves (tumeurs, cardiopathies)
- Varices
- Dans les premières heures et dans les premiers jours qui suivent des lésions musculaires
- blessures, égratignures, maladies de la peau, enflures, cicatrices récentes
- Personnes âgées et ostéoporose grave
- Grossesse

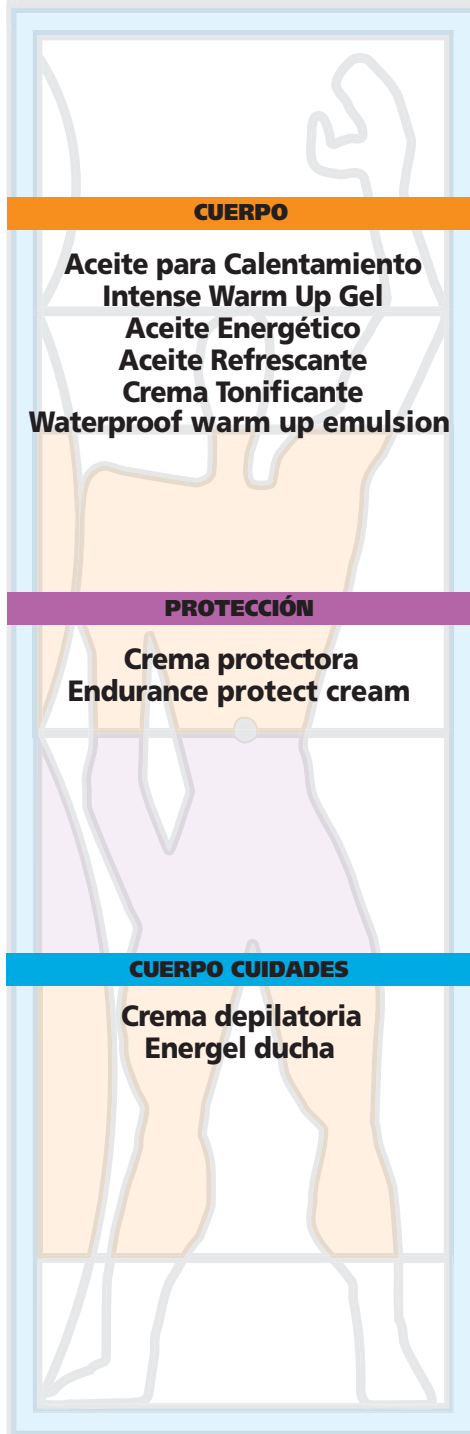
En cas de doute il faut s'abstenir d'effectuer le massage et demander l'avis du médecin.

El auto-masaje deportivo	45
Los productos de la línea	46
Auto-masaje pre-competición o entrenamiento	48
Auto-masaje después de la competición o entrenamiento	50



*Estimado cliente,
antes de todo queremos darte las gracias por elegir un producto de la línea Ozone Elite, deseándote que la compra de estos productos te aporte los máximos beneficios posibles. El presente manual nace precisamente para describir de manera detallada las correctas modalidades de aplicación de una línea de cremas, aceites y mousse estudiada para el bienestar del deportista y que se utilizan mediante el masaje y el auto-masaje. Con los productos Ozone Elite practicar los deportes será más fácil, más saludable y sobre todo más sencillo en el uso.*

¡Que tengan un buen entrenamiento con Ozone Elite!



EL AUTOMASAJE DEPORTIVO

Un sistema de acciones mecánicas, efectuadas sobre la superficie del cuerpo, que tienen la finalidad de eliminar eventuales limitaciones de las funciones biológicas del cuerpo humano y de aumentar las capacidades físicas e intelectuales de la persona. Ésta es la definición correcta del término "masaje". Puede ser practicado mediante acciones de fricción, rozamiento, vibración, producidas con las manos o con instrumentos adecuados.

En la ejecución de cada técnica, el movimiento tiene siempre que efectuarse desde las zonas periférica hacia el corazón, para favorecer el drenaje de los metabolitos, a través del sistema venoso.

Antes de empezar el masaje, es bueno calentar ligeramente las manos restregándolas una con otra. Al finalizar el tratamiento, en cambio, si el producto aplicado no ha sido completamente absorbido, se puede pasar sobre la zona tratada un paño de algodón para eliminar los residuos.

El masaje deportivo tiene tres efectos: prepara el músculo para que esté listo para el esfuerzo, lo relaja después de la actividad y mejora los tiempos de recuperación. Por último, puede practicarse para un simple relajamiento general o local.

Para qué sirve:

- relaja la musculatura contracturada
- mejora la circulación
- favorece el recambio metabólico
- facilita el drenaje de las toxinas producidas durante el esfuerzo
- aumenta la oxigenación de los tejidos
- acelera los tiempos de recuperación
- produce efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso, aportando una sensación de relajación

Cuándo es conveniente practicarlo:

- antes de un notable esfuerzo muscular
- al finalizar el esfuerzo mismo
- en ocasión de una competición
- en los días de descanso
- cuando se sienta la necesidad de alcanzar un mayor estado de relajación

Cómo se practica: con las manos desnudas, utilizando aceites o cremas específicas. La mano desnuda, de hecho, se desliza con dificultad sobre la piel, calentándose rápidamente y provocando abrasiones o irritaciones. El uso de ungüentos adecuados aumenta, por lo tanto, la fluidez del masaje. Cuando los ungüentos contienen principios activos, los beneficios del masaje se unen a los beneficios producidos por sus componentes. En el tratamiento de traumas y enfermedades del aparato muscular y en la profilaxis se usan, por lo tanto, aceites, gel y cremas con diferentes funciones: analgésica, antiinflamatoria, de reducción de la irritabilidad de los tejidos, de aceleración de la reabsorción, de reducción de los hematomas, de mejora de la microcirculación, de nutrición de los tejidos y de estimulación de la regeneración de los tejidos.



LOS PRODUCTOS DE LA LÍNEA

Los productos de la línea nacen de la investigación científica sobre el ozono. Su utilización asocia a los beneficios del masaje, los beneficios proporcionados por sus principios activos, entre ellos sobre todo los Ozónidos. Obtenidos de la interacción del ozono con aceites vegetales, estas moléculas tienen la capacidad de aportar a los tejidos un concentrado de oxígeno de asimilación rápida. Se trata, de hecho, de productos para la piel (cosméticos) que realizan una actividad integrativa sobre los mecanismos fisiológicos de la adaptación de los músculos a la fatiga física. Cada uno de los productos de la línea ha sido estudiado para producir, en el ámbito de su aplicación, efectos puntuales y beneficios específicos. A continuación, quedan explicados detalladamente:

1 Aceite para calentamiento

- Prepara el músculo para la actividad deportiva mejorando la circulación sanguínea y su oxigenación gracias a la presencia de los Ozónidos.
- Aplicado sobre la piel sin masaje, sino sólo hasta su absorción, produce una sensación de calor sin provocar sensación de quemazón.

2 Intense warm up gel

- Une a las propiedades de Ozónidos un intenso efecto térmico local, ideal en las situaciones de frío especialmente intenso y en condiciones atmosféricas desfavorables (lluvia, viento, niebla).
- Contiene extractos de ginseng y una mezcla de ingredientes con propiedades estimulantes, tónicos y calentadoras, como los aceites esenciales de cápsico, de canela, jengibre y romero.

3 Aceite energético

- Especialmente rico en Ozónidos y en aceites esenciales, proporciona un surplus de oxígeno mejorando la oxigenación de los tejidos.
- Amplificador metabólico, ayuda a drenar el ácido láctico favoreciendo su conversión en azúcares, proporcionando así nueva energía al cuerpo. Mejora la utilización de las grasas con finalidades energéticas y proporciona un ulterior caudal de energía.

4 Crema Tonificante

- Los Ozónidos contenidos tienen efecto oxigenante ayudando y estimulando la circulación sanguínea. Al propio tiempo, mejora la recuperación después del ejercicio atenuando el "canibalismo" muscular conocido como "Síndrome de Filipinas".
- El producto, rico en aceites esenciales, si se utiliza con un masaje prolongado, ayuda y favorece la deconstrucción y el drenaje de las masas musculares.

5 Waterproof warm up emulsion

- Waterproof warm up emulsion es la única emulsión calentadora con ozono, impermeable al agua y a los agentes atmosféricos para que disfrutes de las propiedades del ozono a lo largo de todo tu entrenamiento.

6 Crema protectora

- Específica para el ciclismo, esta crema contiene Ozónidos con efecto antibacteriano, que ayudan en los procesos de reparación cutánea, impiden dolorosas irritaciones.
- Ideal como prevención, sin embargo es muy útil también después de la actividad deportiva para aliviar enrojecimientos, grietas y dolores por entumecimiento.

7 Endurance protect cream

- La nueva Endurance Protec Cream es la única crema para entepierna con ozono, que libera moléculas de oxígeno de larga duración.

8 Crema depilatoria

- La depilación facilita la práctica del masaje y reduce los riesgos de infección como consecuencia de cortes o excoriaciones.
- La mousse tiene propiedades antiinflamatorias, re-epitalizantes y oxigenantes gracias a la presencia de los Ozónidos y del Aloe.

9 Energel Ducha

- En un único producto encontrarás sintetizados un detergente para el cuerpo, un champú revitalizante y un tónico de efecto "freeze", para hacer de tu ducha una estimulante cascada de energía!
- PH fisiológico.



AUTOMASAJE PRE-COMPETICIÓN O ENTRENAMIENTO

Se realiza unos minutos antes de la competición. Además de calentar los músculos, aumentando su capacidad de trabajo, su tono y la movilidad articular, el masaje pre-competición tiene la función de prevenir los traumas y diluir la ansiedad de los minutos antes del "start". Además, estimula el sistema nervioso central, favoreciendo su completa activación.

Las partes del cuerpo sometidas a masaje tienen que ser las que soporten mayor carga y las que más riesgo corran de padecer traumas.

Se realiza con maniobras veloces, aptas a crear la alternancia de ligeras contracciones, que en unión con el producto utilizado, favorecen la aportación de sangre al músculo y aumentan la temperatura local. La duración del masaje tiene que ser de entre 5 y 10 minutos, en unión con unos ejercicios de calentamiento para la musculatura de la espalda y de los hombros.



Aceite energético



Aceite para calentamiento



Intense warm up gel

Con su aportación de oxígeno activo, el Aceite energizante favorece el desarrollo de los procesos de oxigenación de los tejidos. En condiciones climatológicas de frío y de viento, y en todos los deportes en los que el atleta está sometido a cambios bruscos de temperatura, es conveniente efectuar el masaje utilizando productos calentadores. En estos casos, aconsejamos mezclar el Aceite energizante con el Aceite calentador.

Este último se puede sin embargo utilizar solo, en cualquier situación, pues produce, gracias a sus ingredientes, un aumento de la microcirculación y de la temperatura muscular. El producto se tiene que aplicar pocos minutos antes de la actividad, extendiéndolo sobre la piel y haciendo que se absorba completamente sin masajear demasiado.

AUTOMASAJE DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Aconsejamos que el atleta se siente en una banqueta elevada sobre el suelo (la posición ideal es de unos 30-50 cm del suelo), colocándose de tal manera que la musculatura a tratar quede relajada, con los pies apoyados en el suelo.

Muslo

El masaje de los miembros inferiores empieza tratando la musculatura anterior del muslo (cuádriceps). Se empieza con un ligero rozamiento para extender uniformemente el producto sobre los músculos. Se sube desde la parte superior de la rodilla hacia la ingle. Este último movimiento se tiene que repetir unas 10 veces (ciclos), durante unos 15-20 segundos en total.

Pasar luego a un movimiento de fricción, hacia la ingle, con las manos abiertas (pulgares en contacto como en la **fig. 1**), ejerciendo una ligera compresión. Repetir por 6-8 ciclos, de 4-5 segundos cada uno.

Introducir luego una maniobra ligera de percusión, apta a "tonificar" el músculo, como siempre subiendo hacia la ingle. La acción tiene que ser dinámica y veloz. Una vez se esté llegando casi a la ingle, volver a la posición inicial (sobre la rodilla) y repetir todo el procedimiento. Cada ciclo de subida tiene que durar unos 6-8 segundos. Repetir por 8-10 ciclos

Repetir la secuencia recién descrita también sobre los músculos de la parte posterior del muslo (músculos isquicrurales) (**fig. 2**).

Pantorrilla

En posición sentada, con el pie apoyado en el suelo, empezar con un ligero rozamiento, seguir con 4-6 ciclos de fricción, colocando las manos así como se indica en la figura **fig. 3**. Finalizar con una fase de percusión más dinámica y veloz. Eventualmente se pueden utilizar sólo los dedos, puesto que las dimensiones de estos músculos son pequeñas. La acción sobre la pantorrilla se desarrollará siempre subiendo desde el tobillo hacia la rodilla. Efectuar 8-10 ciclos por fase, con una duración de 5-6 segundos cada uno.

AUTOMASAJE DE LOS MIEMBROS SUPERIORES

Brazo, antebrazo, cuello y hombros

Estando sentado, con el brazo flexionado y relajado, apoyado sobre el muslo, empezar con un ligero rozamiento sobre la parte anterior del brazo (bíceps), en dirección al hombro, luego algunos ciclos de fricción, siempre subiendo. Efectuar a continuación unas ligeras presiones, pellizcando ligeramente el músculo entre el pulgar y los otros cuatro dedos de la mano que está realizando el masaje, siempre subiendo hacia el hombro (**fig. 4**).

Repetir las mismas operaciones durante el mismo tiempo, en la parte posterior del brazo (tríceps), siempre subiendo hacia el hombro, con el brazo apoyado sobre el muslo o sobre un soporte, manteniendo el codo doblado con un ángulo interno mayor de 90 grados. Efectuar 8-10 ciclos por fase, con una duración de 5-6 segundos cada uno.

Repetir las mismas operaciones par antebrazo, cuello y hombros.

AUTOMASAJE DE LA ESPALDA

Para el tratamiento de la zona lumbar, el atleta tiene que estar sentado con el busto erecto, en una silla o taburete y con los pies apoyados en el suelo. Extender el producto con ambas manos abiertas y relajadas, con ligeros movimientos circulares de rozamiento por 10-15 segundos. Pasar luego a una maniobra de fricción, con los dedos índices en contacto (**fig. 5**), subiendo hasta donde se pueda llegar, por 10-12 ciclos. A continuación, efectuar de nuevo, por unos 20 segundos, unos movimientos circulares más rápidos aumentando ligeramente la presión. Después, combinar el tratamiento con algunos ejercicios de movilidad articular para calentar la espalda y los hombros.



AUTOMASAJE DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN O ENTRENAMIENTO

Se realiza algunos minutos después de finalizar el esfuerzo. Su acción es la de favorecer la recuperación, favorece el drenaje de la sangre venosa y por consecuencia de las toxinas producidas, mejorando por lo tanto la aportación de sangre arteriosa. Aconsejamos que la duración de este tratamiento, superior a la de la fase pre-competición, esté comprendida entre los 25 y los 30 minutos y en todo caso dependería del grado de cansancio. Si el atleta está muy cansado, el masaje tiene que ser ligero y de corta duración, para luego profundizarlo el día siguiente.

El masaje debe favorecer el drenaje de los músculos y se tiene que efectuar con movimientos lentos y suaves. El masaje de después de la competición crea un agradable efecto sedante, estimulando los receptores nerviosos presentes en la piel.

EL PRODUCTO A UTILIZAR



Crema tonificante

El producto que se combina perfectamente con este tipo de masaje es la crema tonificante, gracias a su manualidad y a sus principios activos. En ésta, la sinergia entre los Ozónidos, con su capacidad vasodilatadora y oxigenante de los tejidos, y los beneficios procedentes de sus extractos naturales, determina una rápida recuperación en la fase siguiente a la competición, sobre todo en caso de esfuerzo anaeróbico.

AUTOMASAJE DE LOS MIEMBROS INFERIORES

Aconsejamos que el atleta se sienta sobre una banqueta elevada de unos 30, 50 cm del suelo, y se coloque de tal manera que la musculatura a tratar quede relajada, con los pies apoyados en el suelo.

Muslo

Empezar el tratamiento con un rozamiento para extender el producto sobre la parte anterior del muslo por 12-15 segundos. Proceder luego a una lenta fricción, ejerciendo una ligera compresión del músculo entre las manos, mientras éstas suben hacia la ingle. Repetir la operación por 8-10 ciclos de 5-6 segundos cada uno. Seguir con un amasamiento ligero, sin apretar, con la única finalidad de extrujar ligeramente el músculo. Se tienen que utilizar las manos en sucesión, subiendo longitudinalmente en el muslo hacia la ingle. Repetir por 6-8 ciclos (subidas) de 8-10 segundos cada uno para el segmento centro lateral del muslo (músculos vasto interno y lateral) (fig. 6), y otros tantos para el segmento centro medial (músculos vasto interno y lateral) (fig. 6), y otros tantos para el segmento centro medial (músculos

vasto interno y medial) (fig. 7). Finalizar con un movimiento de descarga, mediante la acción en arco de pulgar e índice de ambas manos para de esa manera coger toda la sección del muslo y comprimirla. En esta posición subir hacia la ingle repitiendo el movimiento por 8-10 ciclos con una duración de 5-6 segundos cada uno.

El mismo movimiento se tiene que repetir en la parte posterior del muslo (músculos isquiotrocrales - bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso) y par el pantorrilla.

Glúteos

Apoyándose a una pared, el atleta tiene que colocarse en posición erecta sin cargar el peso del cuerpo sobre la pierna de apoyo. Extender la crema con movimientos de rozamiento. Continuar el masaje mediante la fricción, ayudándose con el arco formado por pulgar-índice y subiendo en dirección de la pelvis. El músculo tendrá que ser trabajado en toda su extensión. Pasar luego al amasamiento utilizando la pinza pulgar-índice y alternando los movimientos de las manos. Subir longitudinalmente, cubriendo la extensión completa del músculo, desde la cadera hasta la zona próxima al hueso sacro. Efectuar 12-15 ciclos, de 6-8 segundos cada uno. (fig. 8).

Se termina con una maniobra de descarga, subiendo hacia la pelvis, sea sobre la parte lateral, sea sobre la medial, efectuando 12-15 ciclos de 4-5 segundos cada uno.

Pie

Sede de importantes terminaciones reflexógenas y numerosos músculos, el pie necesita un tratamiento al finalizar la actividad.

Tras el rozamiento, hay que pasar a la fricción, efectuando 4-5 ciclos de 3-4 segundos cada uno, trabajando sea sobre el empeine sea sobre la planta y realizando el movimiento en dirección al tobillo. Seguir con el amasamiento, utilizando la pinza pulgar-índice, moviéndose siempre hacia el tobillo (fig. 9).

Repetir 5-6 ciclos sea sobre el empeine sea sobre la planta, de 5-6 segundos cada uno. Si finaliza con el movimiento de descarga hacia el tobillo, con el arco pulgar-índice. Repetir 5-6 ciclos de 3-4 segundos cada uno sobre el empeine y otros tantos sobre la planta.

AUTOMASAJE DE LOS MIEMBROS SUPERIORES

Brazo, antebrazo, cuello y hombros

Estando sentado, con el brazo flexionado y relajado, apoyado sobre el muslo, masajear sea la parte anterior (bíceps) sea la posterior (tríceps) subiendo hacia el hombro.

Al principio, rozar la parte a tratar extendiendo el producto, friccionando luego por 5-6 ciclos de 3-4 segundos cada uno, subiendo hacia el hombro, hasta incluir el músculo deltoides.

Hay que seguir luego con el amasamiento, utilizando la pinza pulgar-índice, subiendo hacia el hombro. Se tienen que realizar 6-8 ciclos de 5-6 segundos cada uno, trabajando sea sobre el bíceps, sea sobre el tríceps (fig. 10).

Finalizar con un movimiento de descarga de la parte, utilizando el arco pulgar-índice: 6 ciclos para el bíceps y 6 para el tríceps de 3-4 segundos cada uno. La dirección del movimiento es hacia el hombro. Repetir las mismas operaciones par antebrazo, cuello y hombros.



Pectorales

Estando sentado, el atleta empieza con con el rozamiento, mientras extiende la crema. Realiza luego la fricción del músculo, utilizando el arco pulgar-índice con dirección desde el centro hacia la zona periférica. Repetir 6-8 ciclos de 3-4 segundos cada uno.

Pasa luego al amasamiento, pinzando delicadamente entre los dedos el músculo. Realizará 8-10 ciclos de 5-6 segundos cada uno, cubriendo el músculo en su totalidad, siempre con la misma dirección, desde el centro hacia la zona periférica (fig. 11).

Finaliza el masaje con una maniobra de descarga, utilizando el arco pulgar-índice, drenando así hacia la axila. Se tienen que efectuar 6-8 ciclos de 3-4 segundos cada uno.

Aconsejamos tratar un pectoral a la vez, para no contraer el músculo que se está masajeando.

AUTOMASAJE DE LA ESPALDA

Estando sentado, el atleta extiende el producto con ligeros movimientos circulares de rozamiento por 10-12 segundos. Sigue luego con una fricción lenta, efectuada con el arco pulgar-índice de ambas manos, comprimiendo ligeramente y subiendo hacia arriba. Repetir por 8-10 ciclos de 4-5 segundos cada uno.

Realizará a continuación un ligero amasamiento, utilizando la pinza pulgar-índice, con ambas manos en sucesión, ejerciendo un ligero estrujamiento de la musculatura y subiendo longitudinalmente. Tratar de esa manera toda la zona lumbar sea a la izquierda sea a la derecha de la columna vertebral. Efectuar en total 15-18 ciclos de subida de 6-8 segundos cada uno (fig. 12).

Finalizar el masaje con la maniobra de descarga, utilizando el arco pulgar-índice de ambas manos, tratando así una zona amplia, ejerciendo una ligera compresión y subiendo hacia arriba. Repetir por 10-12 ciclos de 4-5 segundos cada uno.

CONTRAINDICACIONES AL MASAJE

El masaje no se tiene que realizar en presencia de:

- procesos inflamatorios activos, que se manifiestan con presencia de dolor, calor y enrojecimiento de la zona interesada
- estados febriles y enfermedades
- enfermedades graves (tumores, cardiopatías)
- varices
- en las primeras horas y en los primeros días sucesivos a lesiones musculares
- heridas, abrasiones, enfermedades de la piel, hinchazones, cicatrices recientes
- en personas de edad avanzada y con osteoporosis grave
- embarazo

En cada caso en que haya duda, abstenerse del masaje y solicitar la opinión del médico.

Zelfmassage voor sporters 55

De producten uit de Ozone Elite lijn 56

Zelfmassage voor de wedstrijd of training 58

Zelfmassage na de wedstrijd of training 60



Geachte Klant,

eerst en vooral hartelijk dank om een produkt uit de Ozone Elite -lijn te kiezen, we hopen dat u alle voordelen uit onze producten mag halen. Deze handleiding is geschreven om u te helpen zodat u optimaal kan genieten van alle voordelen die de Ozone Elite-producten in zich dragen. In dit handboek beschrijven we de correcte manieren om de verschillende crèmes, oliën en mousse te gebruiken. Al deze producten voor massage en zelfmassage werden ontwikkeld om het leven van sporters aangenamer en prestatievoller te maken. De Ozone Elite-producten zullen uw sportactiviteiten gemakkelijker, gezonder en lichter maken.

Geniet van uw training met Ozone Elite!

ZELFMASSAGE VOOR SPORTERS

Een systeem van mechanische acties die uitgevoerd worden op het oppervlak van het lichaam met de bedoeling om de mogelijke beperkingen van biologische functies van het menselijk lichaam te verhelpen. Daarnaast kan massage als doel hebben om de fysieke en intellectuele capaciteiten van de persoon te verbeteren. Masseren kan gebeuren door te kneden of te wrijven, door trillingen te gebruiken, met de hand of met een speciaal daarvoor bestemd instrument.

Elke handeling dient u uit te voeren vanaf de uiteinden van het lichaam in de richting van het hart, dit om de doorbloeding van de spier te verbeteren.

Vooraleer u begint te masseren warmt u de handen op door ze tegen mekaar aan te wrijven. Als aan het einde van de massage blijkt dat niet alle olie of crème door de huid is opgenomen kan u een katoenen doek gebruiken om de restanten van het massageproduct weg te vegen.

Sportmassage bereidt spieren voor op een sportactiviteit (door hen klaar te maken voor de inspanning) of relaxeert de spieren na de activiteit waardoor de hersteltijd om het lichaam klaar te maken voor een nieuwe inspanning verkort. Tenslotte kan sportmassage ook gebruikt worden voor een eenvoudige algemene of lokale ontspanning.

Voordelen:

- ontspant verkrampde spieren
- verbetert de bloedcirculatie
- verbetert de stofwisseling
- vergemakkelijkt de afvoer van afvalstoffen die zich tijdens de sportactiviteit in de spier ophoopten
- verbetert de zuurstofopname van de weefsels
- helpt de herstelperiode te verkorten
- heeft een heilzame invloed op het zenuwstelsel wat een gevoel van relaxatie geeft

Wanneer is het aangewezen:

- voor een significante fysieke inspanning
- na de beëindiging van die inspanning
- in geval van een wedstrijd
- tijdens de herstel- en rustperiode
- wanneer u de behoefte voelt aan een betere staat van relaxatie

Hoe het wordt uitgevoerd: met de blote handen, gebruik maken van specifieke crèmes of oliën. Het blote hand glijdt niet perfect over de huid omdat de hand snel opwarmt door de wrijving tussen de huid van de hand en de gemasseerde spier. Deze opwarming van de hand kan lichte schaafwondjes en irritaties opwekken. Het gebruik van zalven en balsems verhoogt de zachtheid van de massage. Het gebruik van specifieke balsems die actieve bestanddelen bevatten maken de massage nog efficiënter en doeltreffender. Voor de behandeling van trauma's, 'storingen' van de spierfuncties en de voorkoming van ziekten worden balsems, gels en crèmes gebruikt die verschillende functies beogen: verzachten van pijn, ontstekingen remmen, de opname van vocht versnellen, bloeditstoringen terugdringen, de microcirculatie verbeteren, de spieren voeden, stimuleren en de weefsels regenereren.



LICHAAM

Verwarmende Olie
Intense Warm up Gel
Energie Olie
Versterkende Creme
Waterproof warm up emulsion

BESCHERMING

Beschermende Creme (Zitvlak)
Endurance protect cream

LICHAAMSVERZORGING

Ontharingsschuim
EnerGel Doucheegel



DE PRODUKTEN UIT DE ELITE OZONE LIJN

De voordelen van de produkten die deel uitmaken van de Elite Ozone lijn komen voort uit het gebruik van ozoniden. Deze moleculen worden verkregen door de interactie van de geozoniseerde plantaardige olie. Daardoor zijn de oliën in staat om eenvoudig te 'consumeren' zuurstof tot in de spierweefsels te brengen. Al deze produkten zijn eigenlijk huidprodukten (cosmetica) die na de opname door de huid een bijkomend effect hebben op de fysiologische mechanismen die optreden als een spier onder spanning wordt gebracht. Elk produkt heeft, afhankelijk van zijn toepassing, specifieke effecten en veel voordelen.

1 Verwarmende Olie

- Bereidt de spieren voor op een fysieke inspanning door de bloedcirculatie te verhogen en de spieren dankzij de aanwezigheid van Ozoniden optimaal van zuurstof te voorzien.
- Wordt aangebracht zonder massage, maar vanaf de opname geeft dit produkt een pijnloos warmtegevoel.

2 Intense warm up gel

- Dit produkt combineert de goede eigenschappen van ozoniden met een intenser warmte-effect waardoor Intense warm up gel ideaal is bij koud weer en in ongunstige omstandigheden zoals regen, wind en mist.
- Bevat ginsengextracten en een mengeling van ingrediënten met stimulerende, versterkende en verwarmende eigenschappen, zoals essentiële oliën gewonnen uit capsicum, kaneel, gember en rozemarijn.

3 Energie Olie

- Uitermate rijk aan ozoniden en essentiële oliën biedt dit produkt de spieren een surplus aan zuurstof waardoor het zuurstofgehalte in het spierweefsel toeneemt.
- Als versterker van de stofwisseling bevordert dit produkt de afvoer van melkzuur en de omzetting ervan in suiker. Op deze manier krijgt het lichaam nieuwe energie. Door het gebruik van vetten voor energetische doelen te stimuleren krijgt u meer kracht.

4 Versterkende Creme

- In dit produkt hebben de ozoniden een zuurstofverschaffend effect en stimuleren ze de bloedcirculatie. Daardoor bevordert dit produkt het herstel na een inspanning en verkleint het 'kannibalisme-effect', ook bekend als het "syndroom van de Filipijnen".
- Het produkt is rijk aan essentiële olie en als het aangebracht wordt door middel van een langdurige massage, bevordert dit de ontspanning van de spieren en de afvoer van afbraakstoffen.

5 Waterproof warm up emulsion

- Waterproof warm up emulsion is de enige warming up olie met ozon die bestand is tegen water en weersinvloeden zodat u tijdens heel uw training van de eigenschappen van het ozon kunt genieten

6 Beschermende Creme (Zitvlak)

- De ozoniden hebben een antibacterieel effect wat bijdraagt tot het herstel van de huid en de voorkoming van het ontstaan van pijn opwekkende substanties (ontstekingen..).
- Ideaal als beschermend en voorkomend middel kan u dit produkt ook na de inspanning gebruiken om de pijn van rode vlekken, stijve zones en kloofjes te verzachten.

7 Endurance protect cream

- De nieuwe Endurance Protect Cream is de enige zadelcrème met ozon die langdurig ozonmoleculen afgeeft.

8 Ontharingschuim

- Vergroot de voordelen van een massage en reduceert het risico dat schaafwonden ontsteken.
- Dit produkt remt ontstekingen en verschaft de spieren zuurstof dankzij het gebruik van aloë en ozoniden.

9 EnerGel douchegeel

- In één product verzamelden we voor u een reinigingsgel voor het lichaam, een revitaliserende shampoo en een verkoelende tonic met aangename stimulerende eigenschappen dankzij de aanwezigheid van ozoniden.
- Physiologische pH.



ZELFMASSAGE VOOR DE WEDSTRIJD OF TRAINING

Uitgevoerd enkele minuten voor de wedstrijd voorkomt een massage blessures, neemt het de spanning weg, heeft het een opwarmend effect op de spieren waardoor een bevordering van de prestaties optreedt, verhoogt de energie en de beweeglijkheid van het lichaam. Een massage voor de wedstrijd stimuleert ook het centraal zenuwstelsel waardoor een volledige 'activatie' voor de inspanning gecreëerd wordt. De lichaamsdelen die de grootste inspanningen moeten leveren en het grootste risico lopen op blessures dienen gemasseerd te worden. De massage voor de wedstrijd wordt uitgevoerd door middel van snelle bewegingen met de bedoeling om een wisselwerking te doen ontstaan tussen lichte contracties (die er in samenwerking met het gebruikte massageproduct voor zorgen dat de bloedcirculatie in de behandelde spieren verbetert) en de stijging van de temperatuur in de gemasseerde spieren. De massage voor de wedstrijd hoeft niet langer dan 5 of 10 minuten te duren, in combinatie met enkele oefeningen waarmee u de schouder- en rugspieren opwarmt.

TE GEBRUIKEN PRODUKTEN



Energie Olie



Verwarmende Olie



Intense warm up gel

Voor deze massage voor de wedstrijd is Ozone Energie Olie uitermate geschikt, dit produkt draagt immers bij tot de verbetering van het zuurstoftransport naar het spierweefsel. In koude en winderige omstandigheden en voor alle sporttakken waarbij de atleet verplicht is om grote temperatuurverschillen te verwerken is het aangeraden om de Energie Olie te combineren met de Verwarmende Olie. Dit laatste produkt kunt u in alle omstandigheden gebruiken, enkele minuten voor de inspanning en zonder enige vorm van massage. De werkzame bestanddelen van deze Verwarmende Olie verhogen de microcirculatie en de temperatuur in de behandelde spieren.

ZELFMASSAGE VAN DE ONDERSTE LEDEMATEN

Het is aan te raden om neer te zitten op een verhoogd platform (de ideale hoogte van het platform is 30 tot 50 centimeter van de grond). U gaat op een zodanige manier zitten dat de spieren die u wenst te behandelen ontspannen zijn, met uw voeten op de grond.

Dij

De massage van de onderste ledematen begint met de behandeling van de voorste dijspieren, de vierhoofdige dijspier of quadriceps. U start met een reeks lichte bewegingen over de huid waarmee u het produkt over de spieren verspeidt. U start met tien cirkelvormige bewegingen die u begint bij het bovenste gedeelte van de knie en uitvoert in de richting van de lies, maak

deze cirkelvormige bewegingen gedurende 15 tot 20 seconden. Daarna gaat u iets harder over de vierhoofdige dijspier, vanaf de knie tot de lies. U houdt hierbij uw handen geopend en drukt de duimen lichtjes in de spier (**Afbeelding 1**). Herhaal deze handeling 6 tot 8 keer waarbij elke beweging 4 tot 5 seconden duurt.

Sla vervolgens zachtjes op de spier waarmee u het spierweefsel prikkelt, begint opnieuw bij de bovenkant van de knieschijf en werkt in de richting van de lies. Deze handeling dient snel en dynamisch te gebeuren. Wanneer u bijna de lies hebt bereikt keert u terug naar de startpositie net boven de kniesijf en herhaalt u de handeling. Elke beweging duurt ongeveer 6 tot 8 seconden. Herhaal deze handeling 8 tot 10 keer. Voer de bovenstaande handelingen hierna ook uit op de bilspieren (**Afbeeldingen 2**).

Kuit

Blijf zitten met uw voeten op de grond en start met lichte bewegingen waarna u 4 tot 6 hardere bewegingen uitvoert met uw handen gepositioneerd zoals getoond in **afbeelding 3**. Eindig met een meer dynamisch en sneller 'trommelen' op de kuit. Aangezien deze spieren kleiner zijn van omvang dan de eerder behandelde dij- en bilspieren kan u indien gewenst enkel de vingers gebruiken voor deze 'trommelmassage'. De handelingen op de kuit worden uitgevoerd vanaf de enkel in de richting van de knie. Elke handeling neemt 5 tot 6 seconden in beslag, herhaal elke fase van de massage 8 tot 10 keer.

ZELFMASSAGE VAN DE BOVENSTE LEDEMATEN

Arm, voorarm, nek en schouders

Blijf zitten, buig uw arm en leg hem op uw dij of een ander vast object waardoor de spieren ontspannen zijn. Start met lichte bewegingen op het voorste stuk van de bovenarm (tweehoofdige armspier of biceps), vanaf de elleboog naar de schouder toe. Daarna kunt u iets hardere, wrijvende en cirkelvormige bewegingen maken op de spier, opnieuw in de richting van de schouder. (**Afbeelding 4**). Nu kunt u wat lichte druk uitoefenen op de spier door de spier lichtjes tussen de duim en de masserende vingers te knijpen. U blijft in de richting van elleboog naar schouder werken. Herhaal deze handelingen voor de achterste spieren van de bovenarm (triceps of driehoofdige armspier) en blijf van elleboog naar schouder werken. Uw arm blijft op uw dij of een ander vast object liggen en de hoek die uw elleboog maakt is groter dan 90 graden. Voer 8 tot 10 bewegingen per fase uit en elke beweging dient 5 tot 6 seconden te duren. Voer de bovenstaande handelingen hierna ook uit op de voorarm, nek en schouders.

ZELFMASSAGE VAN DE RUG

Om de onderrug te behandelen zit u neer op een stoel of krukje, rusten uw voeten op de grond en houdt u uw borstkas mooi vertikaal. Verspreid het massageproduct met open handen en op een ontspannen manier over de spieren. Om het produkt te verspreiden maakt u gedurende 10 tot 15 seconden lichte roterende bewegingen. Start de iets hardere massagehandelingen door de wijsvingers vanaf het stuitje tegen uw rug naar boven te trekken tot u niet meer hoger kan (**Afbeelding 5**). Herhaal deze handeling 10 tot 12 keer waarna u snelle roterende bewegingen maakt terwijl u de druk lichtjes opvoert. Beëindig de behandeling van de rug met enkele gewrichtsoefeningen om de rug en schouders op te warmen en soepel te maken.





ZELFMASSAGE NA DE WEDSTRIJD OF TRAINING

Uitgevoerd enkele minuten na de beëindiging van de sportactiviteit zorgt een massage voor een sneller herstel, bevordert het de afvoer van bloed en de afvalstoffen die het bevat waardoor de instroom van 'vers' bloed in de spieren vergroot. De duur van de behandeling is langer dan van een massage voor de wedstrijd, variërend tussen 25 en 30 minuten. De duur van de massage na de wedstrijd is ook afhankelijk van de vermoeidheid van de sporter. Als de atleet uitermate vermoeid is dient de herstellende massage licht te zijn en niet lang te duren. Deze massage kan de volgende dag worden verder gezet.

De massage dient de bloedcirculatie in de spier te bevorderen en moet daarom met zachte en lichte bewegingen uitgevoerd te worden. De massage na de wedstrijd doet een aangenaam rustgevend effect ontstaan waardoor de zenuwuiteinden van de huid gestimuleerd worden.

TE GEBRUIKEN PRODUCT



Versterkende creme

Het ideale product voor dit type van massage is de Versterkende creme, zowel om reden van gebruiksgemak als omwille van zijn actieve bestanddelen. De combinatie van de ozoniden (met hun eigenschappen om de bloedvaten te verwijderen en het spierweefsel van zuurstof te voorzien) en de voordelen van de natuurlijke extracten zorgt voor een snel herstel in de eerste uren na de wedstrijd, vooral in geval van anaerobe inspanning.

ZELFMASSAGE VAN DE ONDERSTE LEDEMATEN

Het is aan te raden om neer te zitten op een verhoogd platform (de ideale hoogte van het platform is 30 tot 50 centimeter van de grond). U gaat op een zodanige manier zitten dat de spieren die u wenst te behandelen ontspannen zijn, met uw voeten op de grond.

Dij

Start met lichte bewegingen waarmee u het product over het voorste deel van de dij verspreidt, dit gedurende 12 tot 15 seconden. Ga verder met masseren door de spier lichtjes samen te drukken met uw handen terwijl u van boven de knieschijf in de richting van de lies werkt. Doe dit 8 tot 10 keer waarbij elke beweging 5 tot 6 seconden duurt. Vanaf dit ogenblik kan u de spier beginnen kneden, zonder evenwel te veel druk uit te oefenen met de bedoeling om de spier zachtjes 'uit te persen'. U gebruikt de ene hand na de andere waarbij u de lengterichting van de spier volgt van knieschijf tot lies. Herhaal deze beweging 6 tot 8 keer waarbij elke beweging 8 tot 10 seconden in beslag neemt (**Afbeelding 6**). Voer deze beweging uit op de verschillende spieren van het bovenbeen: centraal zijn dat de mediale dijspier en de middelste dijspier (**Afbeelding 7**). Eindig met een ontledende handeling: maak met uw beide

wijsvingers en duimen een cirkel en omsluit hiermee het bovenbeen. Start bij de knieschijf en trek deze cirkel over het volledige bovenbeen in de richting van de lies met de bedoeling om de behandelde spieren 'leeg te maken'. Herhaal deze 'ontledende' handeling 9 tot 10 keer waarbij elke trekkende beweging van knie naar lies 5 tot 6 seconden duurt.

Herhaal dezelfde handelingen voor de spiergroepen aan de achterkant van het bovenbeen en dan de kuit.

Achterwerk

Ga rechtop staan en leun met uw borst tegen een muur om te voorkomen dat uw volledige lichaamsgewicht op het steunbeen rust. Begin door de massagecrème zachtjes over de bil te verspreiden. Ga verder met de iets hardere massage waarbij u de boog tussen duim en wijsvinger gebruikt om in de richting van de heup te wrijven. De spier moet over haar volledige lengte bij deze massage betrokken worden. Start de knedende massagehandelingen door met duim en wijsvinger te drukken waarbij u het linker en rechter hand om beurt gebruikt. Volg de lengterichting van de spier en werk naar boven toe waarbij u de volledige spier bij de massage betreft, vanaf de zijkant in de richting van het heiligbeen. Herhaal deze handeling 12 tot 15 keer waarbij elke beweging 6 tot 8 seconden duurt (**Afbeelding 8**). De ontledende handeling is ook dit keer het slot van de massage waarbij u in de richting van de heup over de spier werkt, zowel op het centrale deel als op de zijkanten van de spier. Herhaal 12 tot 15 keer, telkens 4 tot 5 seconden per beweging.

Voet

Als het uiteinde van verschillende spieren en pezen dient u de voet aan het einde van de massage te behandelen. Na de gebruikelijke zachte bewegingen over de voet dient u uiteraard ook iets harder te masseren. In dit stadium herhaalt u de beweging die 3 tot 4 seconden duurt 4 tot 5 keer waarbij u de voetzool in de richting van de enkel bewerkt. Kneed de voet met behulp van de boog tussen duim en wijsvinger en blijf in de richting van de enkel werken. (**Afbeelding 9**) Herhaal de bewegingen op de bovenkant van de voet en de voetzool 5 tot 6 keer waarbij elke beweging 5 tot 6 seconden duurt. Beëindig met een ontleding van de voet, uiteraard in de richting van de enkel, door middel van de boog tussen duim en wijsvinger. Herhaal deze 3 tot 4 seconden durende handeling 5 tot 6 keer op de voetzool en even veel keren op de bovenkant van de voet.

ZELFMASSAGE VAN DE BOVENSTE LEDEMATEN

Arm, voorarm, nek en schouders

Zit neer met uw arm gebogen en ontspannen, leun met uw arm op uw dij of op een vast voorwerp. Masseer de biceps (voorkant van de bovenarm) en de triceps (achterkant van de bovenarm) vanaf de elleboog naar de schouder. Begin met zachte bewegingen om het massageproduct te verdelen over de te behandelen spieren, daarna kunt u harder masseren. Voer 5 tot 6 hardere bewegingen uit die elk 3 tot 4 seconden duren, alweer vanaf de elleboog naar de schouder met inbegrip van de deltaspiers. Daarna kneedt u de spier door met duim en wijsvinger te duwen, opnieuw van elleboog naar schouder. Doe dit 6 tot 8 keer terwijl elke handeling 5 tot 6 seconden duurt, zowel op de biceps als op de triceps (**Afbeelding 10**).

Beëindig de behandeling van de bovenarm met de ontleding van de spieren door middel van

de boog tussen duim en wijsvinger: 6 keer voor de biceps en evenveel keren voor de triceps terwijl elke beweging 3 tot 4 seconden in beslag neemt. De richting waarin u werkt is nog steeds van elleboog naar schouder.

Voer de bovenstaande handelingen hierna ook uit op de Voorarm, Nek en schouders.

Borst

Zit neer en start de massage van de borstspier door met zachte bewegingen het produkt over de spier uit te wrijven, daarna volgt de iets indringender massage. Voor dit onderdeel van de massage gebruikt u de boog tussen duim en wijsvinger waarbij u vanaf het midden van de spier naar de uiteinden toewerkt. Herhaal deze beweging 6 tot 8 keer waarbij elke handeling 3 tot 4 seconden duurt.

Start het kneden van de spier door ze lichtjes tussen de vingers te knijpen. Doe dit 8 tot 10 keer waarbij elke 'knijpbeweging' 5 tot 6 seconden duurt. Behandel de volledige spier vanuit het centrum in de richting van de oksel (**Afbeelding 11**).

Beëindig de massage van de borst met de ontladende beweging: gebruik de boog tussen duim en wijsvinger om de afvalstoffen uit de borstspier te duwen in de richting van de oksel. Doe dit 6 tot 8 keer, elke melkzuurverdrijvende beweging duurt 3 tot 4 seconden. Ook in dit geval adviseren we u om op één moment slechts één borstspier te behandelen om te voorkomen dat de gemasseerde spier verkrampst.

ZELFMASSAGE VAN DE RUG

Zit neer en verspreid het produkt over de rugspieren door middel van cirkelvormige, zachte bewegingen. Doe dit gedurende 10 tot 13 seconden. Ga verder met een iets indringender massage door de boog van duim en wijsvinger lichtjes in de spieren in te drukken. Behandel de rug vanaf de onderkant naar boven toe. Herhaal deze beweging 8 tot 10 keer, elke beweging duurt 4 tot 5 seconden. De rugspieren kneden doet u door de toppen van duim en wijsvinger van de beide handen om beurten in de rugspieren te duwen. U oefent enige druk uit op de spier en werkt van onder naar boven toe. Blijf aan de linker- en rechterkant van de wervelkolom met uw bewegingen. Voer deze handeling 15 tot 18 keer uit (van onder naar boven) en zorg ervoor dat elke beweging 6 tot 8 seconden duurt (**Afbeelding 12**). Beëindig de massage met een ontladende handeling waarvoor u de boog tussen duim en wijsvinger van de beide handen gebruikt. Op deze manier kan u door de spieren van onder naar boven met een lichte druk te behandelen de volledige oppervlakte van de lage rug bewerken. Elk van deze bewegingen duurt 4 tot 5 seconden en u herhaalt ze 10 tot 12 keer.

! WANNEER NIET MASSEREN

Masseer niet in volgende gevallen:

- Bij een actieve ontsteking die zich uit door de aanwezigheid van pijn, warmte en een glimmende huid
- Ziekte of koorts
- Ernstige aandoening (tumor, hartaandoeningen), Spataders
- In de eerste uren en dagen na een spierblessure (kwetsuur)
- Schaafwonden, snijwonden, huidziekten, zwellingen, recente littekens
- Bejaarde patiënten of mensen die lijden aan osteoporose, Zwangerschap

Bij de minste twijfel, masseer niet en vraag de mening van een arts.

IT

SCRITTO IN COLLABORAZIONE CON

Dott. Paolo Forno Laurea in Scienze Motorie, indirizzo Tecnico-Sportivo, UNIVERSITA' DI TORINO (S.U.I.S.M.) - Italia

E CON LA SUPERVISIONE DEL

Prof. Antonio Paoli Corso di Laurea in Scienze Motorie, UNIVERSITA' DI PADOVA - Italia

APPROVATO DALL'AIMEC Associazione Italiana Medici del Ciclismo

COLLABORANO INOLTRE CON OZONE ELITE

Prof. Velussi Carlo Dipartimento di Anatomia e Fisiologia, UNIVERSITA' DI PADOVA - Italia

Dott. Dall'Aglio Roberto Scuola di Specializzazione in Chemioterapia, UNIVERSITA' DI MILANO - Italia

Dott. Manuel Gómez Moraleda Ex direttore, fondatore del Centro Ricerca sull'Ozono, Havana Direzione, Ozonoi S.L. - Spagna

Dott. Zappaterra Mario Consulente Centro di Cosmetologia UNIVERSITA' DI FERRARA - Italia

La molecola principale presente nei preparati Ozone Elite BIOPERXOIL, è protetta dai seguenti brevetti
PAT PEND USA 10/155.472 • PAT PEND EUR 009 35232.9



EN

WRITTEN IN COOPERATION WITH

Dott. Paolo Forno Personal Trainer Degree in Motory Sciences UNIVERSITY OF TORINO (S.U.I.S.M.) - Italy

REVIEWED BY

Prof. Antonio Paoli Motory Sciences Degree Course, UNIVERSITY OF PADOVA - Italy

AIMEC APPROVED (Associazione Italiana Medici del Ciclismo)

COOPERATING WITH OZONE ELITE

Prof. Velussi Carlo Department of Anatomy and Human physiology UNIVERSITY OF PADOVA - Italy

Dott. Dall'Aglio Roberto Chemotherapy Specialized School, UNIVERSITY OF MILANO - Italy

Dott. Manuel Gómez Moraleda Former Founding Director of the Ozone Research Center, Havana Head Ozonoi S.L. - Spain

Dott. Zappaterra Mario Cosmetology Center Consultant UNIVERSITY OF FERRARA - Italy

The principal molecule used in the Ozone Elite products BIOPERXOIL, is protected by the following patents
PAT PEND USA 10/155.472 • PAT PEND EUR 009 35232.9



DE

GESCHRIEBEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT

Dr. Paolo Forno Doktorat in Bewegungswissenschaften, Fachrichtung Technik/Sport, UNIVERSITÄT TURIN (S.U.I.S.M.) - Italien

UNTER AUFSICHT VON

Prof. Antonio Paoli Doktorandenkurs in Bewegungswissenschaften, UNIVERSITÄT PADUA - Italien

GENEHMIGT DURCH AIMEC Associazione Italiana Medici del Ciclismo (italienischer Ärzteverband des Radsports)

MIT OZONE ELITE ARBEITEN FERNER ZUSAMMEN

Prof. Carlo Velassi Abteilung für Anatomie und Physiologie, UNIVERSITÄT PADUA - Italien

Dr. Roberto Dall'Aglio Spezialisierungsschule für Chemotherapie, UNIVERSITÄT MAILAND - Italien

Dr. Manuel Gómez Moraleda Ehemaliger Direktor und Gründer des Ozonforschungszentrums, Havana Direktion Ozonoi S.L. - Spanien

Dr. Mario Zappaterra Konsulent des Kosmetologiezentrums UNIVERSITÄT FERRARA - Italien

Das in den Präparaten Ozone Elite enthaltene Hauptmolekül BIOPERXOIL ist durch die folgenden Patente geschützt:
PAT PEND USA 10/155.472 • PAT PEND EUR 009 35232.9



FR

ECRIT EN COLLABORATION AVEC

Dott. Paolo Forno Maîtrise en Sciences Motrices orientation Tecnico-Sportive UNIVERSITÉ de Turin (S.U.I.S.M.) – Italie

ET AVEC LA SUPERVISION DE

Prof. Antonio Paoli Cours de Maîtrise en Sciences Motrices, Université de Padoue - Italie

APPROUVE PAR L'AIMEC Association Italienne des Médecins du cyclisme

ET AVEC LA COLLABORATION DE

Prof. Velussi Carlo Département d'Anatomie et de Physiologie UNIVERSITE DE PADOUE - Italie

Dott. Dall'Aglio Roberto Ecole de Spécialisation en Chimiothérapie UNIVERSITE DE MILAN - Italie

Dott. Manuel Gómez Moraleda Ancien directeur fondateur du Centre de Recherche sur l'Ozone, Havane Direction, Ozonoil S.L.- Espagne

Dott. Zappaterra Mario Conseil du Centre de Cosmétologie UNIVERSITE DE FERRARA - Italie

La principale molécule présente dans les préparations Ozone Elite BIOPEROXOIL, est protégée par les brevets suivants
PAT PEND USA 10/155.472 • PAT PEND EUR 009 35232.9



ES

ESCRITO EN COLABORACIÓN CON

Dott. Paolo Forno Licenciado en Ciencias Motrices, área Técnica-Deportiva, UNIVERSIDAD DE TURÍN (S.U.I.S.M.) - Italia

Y CON LA SUPERVISIÓN DEL

Prof. Antonio Paoli Cátedra de Ciencias Motrices, UNIVERSIDAD DE PÁDUA - Italia

APROBADO POR EL AIMEC Asociación Italiana Médicos del Ciclismo

COLABORAN ADEMÁS CON OZONE ELITE

Prof. Velussi Carlo Departamento de Anatomía y Fisiología, UNIVERSIDAD DE PÁDUA - Italia

Dott. Dall'Aglio Roberto Escuela de Especialización en Quimioterapia, UNIVERSIDAD DE MILÁN - Italia

Dott. Manuel Gómez Moraleda Ex director, fundador del Centro Investigación Ozono, Havana Dirección, Ozonoil S.L. - España

Dott. Zappaterra Mario Consultante Centro de Cosmología UNIVERSIDAD DE FERRARA - Italia

La molécula principal presente en los productos Ozone Elite BIOPEROXOIL, Está amparada por las siguientes patentes
PAT PEND USA 10/155.472 • PAT PEND EUR 009 35232.9



NL

GESCHREVEN IN SAMENWERKING MET

Dr. Paolo Forno Afgestudeerd in Motorische Wetenschappen technisch-sportieve richting UNIVERSITEIT VAN TURIJN (S.U.I.S.M.) - Italië

ONDER TOEZICHT VAN

Prof. Antonio Paoli Universitaire opleiding in Motorische Wetenschappen UNIVERSITEIT VAN PADUA - Italië

GOEDGEKEURD DOOR AIMEC De Italiaanse Vereniging van Artsen van de Wielersport

MET OZONE-ELITE WERKEN VERDER SAMEN

Prof. Carlo Velassi Afdeling Anatomie en Fysiologie UNIVERSITEIT VAN PADUA - Italië

Dr. Roberto Dall'Aglio School gespecialiseerd in Chemotherapie UNIVERSITEIT VAN MILAAN - Italië

Dr. Manuel Gómez Moraleda Voormalig directeur, oprichter van het Ozononderzoekscentrum, Havana Directeur Ozonoil S.L. - Spanje

Dr. Mario Zappaterra Adviseur Cosmetologiecentrum UNIVERSITEIT VAN FERRARA - Italië

De belangrijkste molecule die in de Ozone Elite producten verwerkt wordt is BIOPEROXOIL, en wordt beschermd door de volgende patentes: PAT PEND USA 10/155.472 • PAT PEND EUR 009 35232.9

NOTES



ELITE
OZONE



OFFICIAL SUPPLIER OF PRO TEAMS:



OZONE
ELITE



ELITE S.R.L.

VIA FORNACI, 4 - 35014 FONTANIVA - PADOVA - ITALY

elite-ozone.com



facebook.com/EliteBikeTraining