TIGER BALM

BAUME du TIGRE®

GUIDE CONSEILS

MARATHON - TRAIL

Léonie Périault

Xavier Thévenard

Ambassadeurs BAUME du TIGRE®

TIGER BALM

BAUME du TIGRE®

Douleurs et tensions, votre partenaire Action!

** PRODUITS TESTÉS SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE : Baume rouge, Baume blanc et Lotion*

*** Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Reportez-vous à la notice complète pour plus d'informations.*

LE BAUME DU TIGRE®, UNIQUE ET UNIVERSEL

À la maison, au travail, au sport… Le **Baume du Tigre®** vous suit partout et pour tout. Les différents produits vous permettent une utilisation complémentaire et personnalisée.

Inspiré par des siècles de sagesse orientale, le **Baume du Tigre®** est né dans l'ancienne cour de l'empereur chinois il y a plus de 100 ans.

Conçue à base d'huiles essentielles et d'ingrédients d'origine végétale, la gamme offre une variété de formulations qui s'adaptent à vos besoins au quotidien.

Baumes de massage, crème, lotion ou patch, les produits sont pensés pour chacun de vous, quels que soient votre âge et votre mode de vie. À vous d'adopter la formule qui vous ressemble.

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

RITUELS D'AVANT-COURSE
Nos athlètes livrent leurs secrets

Léonie

Vice-Championne de F
Championne du M

“ La phase d'échauffement va conditionner l'optimisation de la performance. Personnellement, je m'applique à prendre 30 min avant chaque épreuve. Tout d'abord, je reste les jambes couvertes le plus long-temps possible pour garder les muscles au chaud, j'en profite pour appliquer la lotion Baume du Tigre.
Je poursuis toujours avec 15 min de footing à faible allure afin de me mettre en action, surtout lorsque les départs sont rapides. J'enchaine avec 4 à 5 exercices techniques et 4 à 5 lignes droites sur la ligne de départ. ”

Xavier Th

Triple vainque

“ Tout d'abord, les jours précédents un objectif, je veille à garder mes organes, comme les reins ou le foie, dans les meilleures conditions, je les 'détoxifie'. Quelques heures avant, j'opte pour un échauffement mental et de visualisation.
L'objectif étant que mon esprit se mette en liaison avec mes muscles, pour être efficace rapidement. Je m'allonge et me relâche au maximum. Mon corps va subir. ”

Périault

rance de Cross 2018 et
Monde par équipe

CÔTÉ RÉCUP'
À chacun son programme

« Pour la récupération, j'ai une préférence pour le vélo ou le home-trainer, particulièrement le lendemain, pour mieux évacuer les toxines.
Cela a l'avantage d'être moins traumatisant que le fait de repartir courir lorsque les muscles sont endoloris. »

névenard

eur de l'UTMB

« Après les courses de type « ultra », j'applique le Patch sur les articulations, au niveau des genoux et des chevilles durant plusieurs heures, surtout en phase de repos. Après chaque séance, les chevilles sont particulièrement sensibilisées. »

COMMENT UTILISER VOTRE COFFRET ?

MARATHON

Selon Léonie Périault

- Vice-Championne de France de Cross 2018
- Championne du Monde par équipe

“ Fais-le simplement mais fais-le avec envie ”

• **La lotion Baume du Tigre :** Facile à appliquer, elle offre une excellente pénétration lors du massage, c’est vraiment top !

• **La crème Neck & Shoulder :** Lors de séances difficiles, le dos et les trapèzes sont sollicités, je l’applique régulièrement. Étant triathlète, ça m’est également utile après de longues sorties en vélo.

• **Le Baume du Tigre Blanc :** J’aime prendre soin de moi pour une meilleure récupération, une blessure est vite arrivée. Le baume blanc m’offre un réel confort post entraînement.

• **Le Patch (dispositif médical de classe 1) :** Je l’applique durant la nuit en cas de douleur au dos. Il tient grâce à l’applicateur fourni à l’intérieur.

TIGER BALM
BAUME du TIGRE®

TRAIL

Selon Xavier Thévenard

Triple vainqueur de l'UTMB
en 2013, 2015 et 2018

“ L'écoute de mon corps et de mon esprit m'oriente vers la quête du bonheur. ”

• **La lotion Baume du Tigre :** En échauffement et à l'entraînement, elle est idéale par temps froid. Je veille à me préserver des blessures dès la phase d'échauffement.

• **La crème Neck & Shoulder :** Après de longues sorties, il m'arrive d'avoir des douleurs au niveau du dos, des épaules, des trapèzes… J'aime le bien-être immédiat procuré par la crème. J'ai tendance à l'utiliser lorsque mes séances me demandent une utilisation intensive des bâtons. Je l'applique sur les cervicales et le haut du dos.

• **Le Baume du Tigre Blanc :** Avec sa base d'huile essentielle de menthe, il est idéal après les entraînements en récupération, ou après chaque séance difficile.

• **Le Patch (dispositif médical de classe 1) :** Comme le baume blanc, je l'utilise en récupération. Personnellement, j'apprécie sa bonne élasticité.

TIGER BALM

BAUME du TIGRE®

L'AUTHENTIQUE
By Cosmédiet
Distributeur exclusif France

** PRODUITS TESTÉS SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE : Baume rouge, Baume blanc et Lotion*

*** Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Reportez-vous à la notice complète pour plus d'informations.*

Distributeur exclusif France :
Cosmédiet - Biotechnie
470 av. de Lossburg - 69480 ANSE

www.tigerbalm.com/fr
www.cosmediet.fr

PV0008769 - 219