

# PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION, LES CLÉS DU SUCCÈS DES ATHLÈTES PROS !

Aujourd'hui, pour les sportifs, l'enchaînement des efforts nécessite une préparation optimale et une bonne récupération pour enchaîner les matchs en compétition. BernasCOM propose sa sélection d'accessoires sport, santé, bien-être pour diminuer la fatigue et le risque de blessure.

## LES ACCESSOIRES



## LA NUTRITION



- 1 **BV SPORT - Chaussettes ProRecup Elite** - L'effet contention/compression spécialement adapté sur le mollet permet l'élimination du sang veineux mal oxygéné et une récupération dans les meilleurs délais. Ces chaussettes doivent être portées le plus tôt possible après chaque effort - **64,50€**
- 2 **BV SPORT - Chaussettes Confort** - L'effet de la compression maîtrisée au niveau du mollet permet l'élimination des toxines accumulées tout au long de la journée. Adaptées aux activités professionnelles à base de piétinement, stations assises, ou debout prolongées, elle défatigue et relaxe les jambes - **46,50€**
- 3 **COMPLEX SP6.0** - Plusieurs programmes Récupération après entraînement et Récupération après compétition qui ont pour effet : l'augmentation de la circulation sanguine, soulager la douleur musculaire, et réduire le tonus musculaire. Appareil d'électrostimulation sans-fil garantissant une liberté de mouvement totale - **929,00€**
- 4 **BLACKROLL - Le rouleau de massage de référence** - Avec sa surface lisse et sa dureté standard, il permet d'améliorer la mobilité et le fonctionnement du système neuromusculaire, le relâchement des tensions myofasciales et par conséquent un meilleur rendement du système neuromusculaire. Taille : 30cm x 15cm. Prix : **29,90€**. Plusieurs coloris disponibles.  
Existe aussi le Blackroll Standard 45cm au prix de **39,90€**
- 5 **BLACKROLL Mini** - Sa taille (15cm x 5.3cm) et sa légèreté en font le rouleau pratique de la gamme, idéal pour le voyage. Il est utilisé pour les bras, les jambes et les pieds de préférence. Prix : **9,50€**. Plusieurs coloris : noir violet, orange, rouge, jaune, vert, bleu, noir incrustation jaune rouge, noir incrustation vert.  
Se décline en Mini Flow pour plus d'intensité. Prix : **12,50€**.
- 6 **STC NUTRITION - Barre Vegan** - Riche en fibres, cette barre 100% vegan et sans gluten offre un mélange gourmand de cacahuètes, graines, canneberges et raisins secs. L'en-cas idéal pour faire le plein d'énergie après une activité sportive - **9,95€** (l'étui de 5 barres)
- 7 **STC NUTRITION - Vegetal protéin** - A base d'isolats de protéines de soja, pois et riz, Vegetal Protein est enrichie en Aminolise. consommer après une activité physique, en phase de récupération - **30,00€** (le pot de 750g - 30 rations)
- 8 **STC NUTRITION - Granola Protéin +** - Constitué uniquement d'ingrédients naturels (graines, céréales et miel), sans aucun additif, source de protéines 100% végétales et riche en fibres, le granola protéin + peut être associé à une boisson végétale, du fromage blanc ou agrémenté de fruits frais pour une version encore plus gourmande après une séance de sport - **9,95€** (l'étui de 8 rations, 425 gr)
- 9 **Mé-Mé - Boisson Hydratante** - Composée d'eau de bouleau qui favorise la régénération et le drainage complet du corps, l'effet d'hydratation après une séance de sport est incomparable ! Fonctionnelle, elle favorise l'élimination rapide de l'acide lactique afin d'éviter toute courbature et devient la meilleure alliée pour une bonne récupération à l'effort - **3,30€**