
PROTOCOLES d'application

Le bon geste, la bonne dose, au bon moment. Protocoles d'utilisation des cinq soins techniques TeraPERF — du muscle préparé à la récupération.

LA GAMME · AVANT · PENDANT · APRÈS

 Crème RED	Avant l'effort
 Crème CRYO	Après l'effort
 Crème FLEX	Avant & après
 Lait SHIELD	Pendant l'effort
 Baume REPAIR	Après l'effort

Repères d'application

Un soin pour chaque moment de l'effort. Les fiches détaillées qui suivent indiquent, pour chaque produit, les zones, les doses et les précautions. Voici les repères essentiels en un coup d'œil.

PRODUIT	MOMENT D'USAGE	APPARITION DE L'EFFET	DURÉE DU RESSENTI	APPLICATION
● Crème RED	Avant l'effort	5–10 min	45–60 min	Masser 30–60 s, laisser agir
● Crème CRYO	Après l'effort	1–5 min	45–60 min	Masser 30–60 s, laisser agir
● Crème FLEX	Avant & après	3–5 min	40–60 min	Masser 30–60 s, laisser agir
● Lait SHIELD	Pendant l'effort	Immédiat	Toute la séance	Roll-on ou spray · ne pas rincer
● Baume REPAIR	Après l'effort	Sans effet thermique	—	Masser 30–60 s · ne pas rincer

1

PRÉPARER

Sur peau propre et sèche. Éviter d'appliquer d'autres produits au préalable pour ne pas altérer la sensation.

2

DOSER

Adapter la quantité à la zone et à votre morphologie. Repères de doses détaillés sur chaque fiche.

3

MASSER

Masser 30 à 60 secondes pour favoriser la pénétration et activer la sensation recherchée.

4

LAISSER AGIR

Laisser agir sans rincer. Pour le lait SHIELD : ne pas rincer, renouveler si besoin en cours d'effort.

Dose repère — 1 pompe **≈ 2 ml** · Usage externe uniquement · Déconseillé aux enfants < 15 ans et aux femmes enceintes ou allaitantes · Sans substances dopantes, validé par des kinésithérapeutes. Précautions complètes sur chaque fiche produit.

PROTOCOLE D'APPLICATION

RED CRÈME CHALEUR FORTE



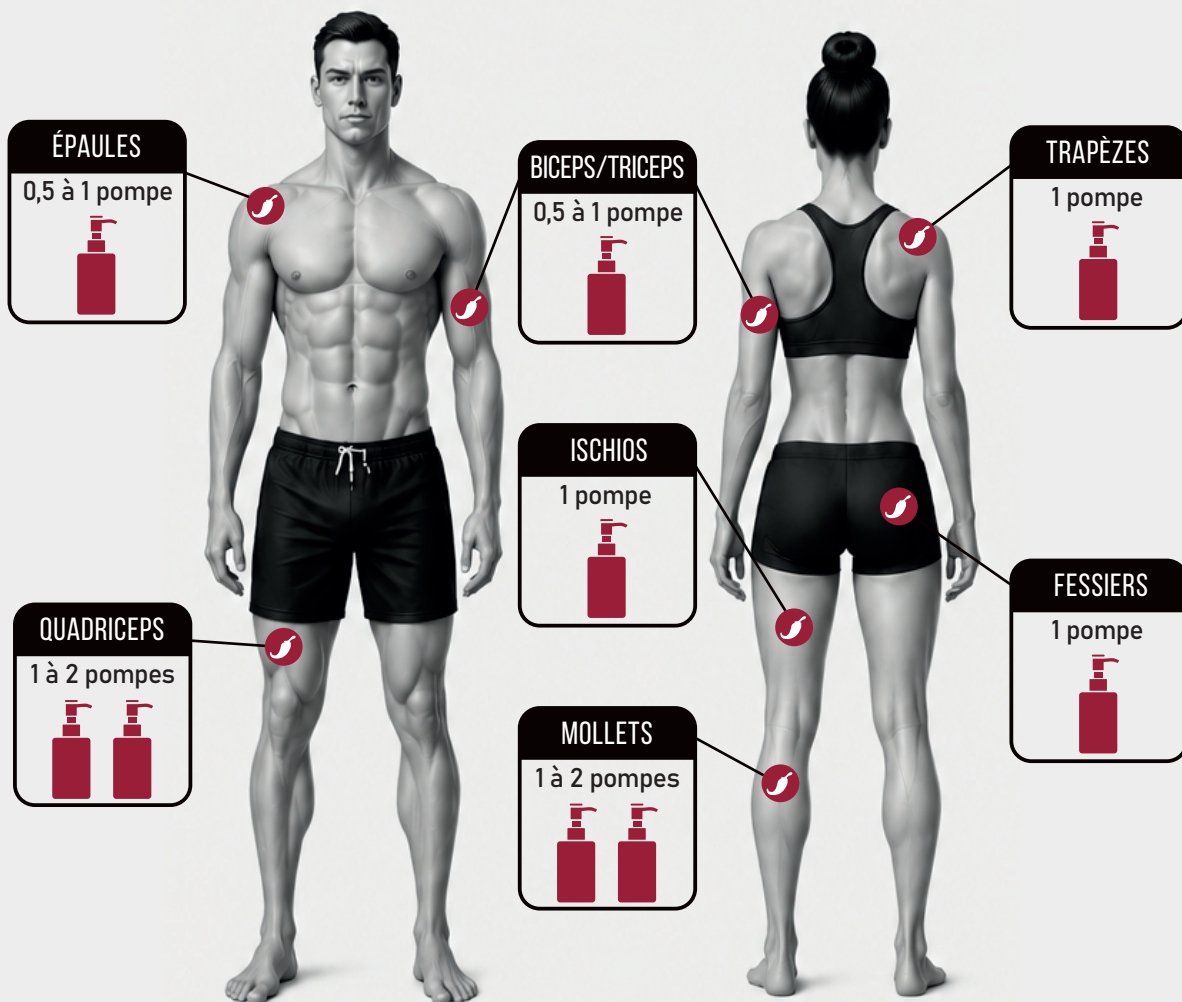
AVANT L'EFFORT
ACTIVATION MUSCULAIRE

MASSAGE
30 À 60 SECONDES

**APPARITION EFFET (5-10 Min).
PROLONGÉ (45-60 Min).**



PRÉPARE-PROTÈGE-RÉCUPÈRE



1 POMPE ≈ 2ML

PRÉCONISATIONS POUR UN MORPHOTYPE DE 175 CM POUR 70KG

BÉNÉFICES

- Sensation de chaleur forte, progressive et localisée.
- Activation sensorielle des zones musculaires.
- Texture crème légère hydradante et non grasse.
- Ne tache pas (sans colorant).



PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

Extrait de piment - Huile de Tamanu.

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Appliquer sur peau propre et sèche.
Ne pas appliquer sur peau lésée ou irritée.
Eviter le contact avec les yeux, le visage et les muqueuses.
Se laver les mains après application.

TeraPERF

LA FORCE DE LA NATURE
AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Développé & Fabriqué en FRANCE



ORBEA

LABORATOIRE

Laboratoire ORBEA - 140A ZA de LABORIE
42170 CHAMBLES - FRANCE

CRYO
**CRÈME
FROID PROFOND**

98%*
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE

**VEGAN
FRIENDLY**



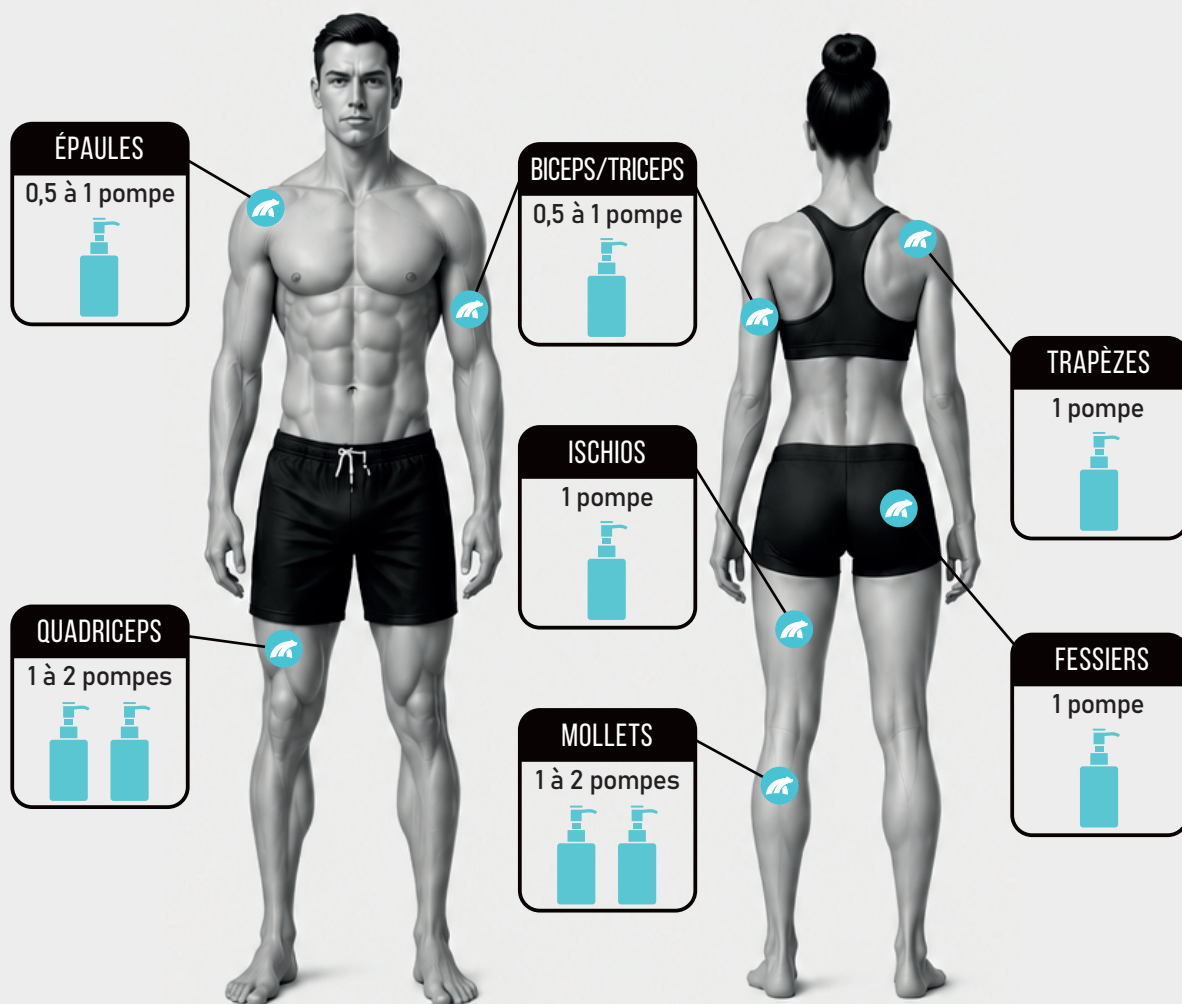
RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

30 À 60 SECONDES

APPARITION EFFET (1-5 Min).



PRÉPARE-PROTÈGE-RÉCUPÈRE



1 POMPE $\approx$ 2ML

PRÉCONISATIONS POUR UN MORPHOTYPE DE 175 CM POUR 70KG

BÉNÉFICES

-  Effet rafraichissant progressif non agressif.
-  Détend et apaise les zones musculaires sollicitées.
-  Texture crème légère hydradante et non grasse.
-  Ne tache pas (sans colorant).



PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

Arnica - Hélicryse

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Appliquer sur peau propre et sèche.
Ne pas appliquer sur peau lésée ou irritée.
Eviter le contact avec les yeux, le visage et les muqueuses.
Se laver les mains après application.

TeraPERF

LA FORCE DE LA NATURE
AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Développé & Fabriqué en FRANCE



ORBEA
LABORATOIRE

Laboratoire **ORBEA** - 140A ZA de LABORIE
42170 CHAMBLES - **FRANCE**

PROTOCOLE D'APPLICATION

FLEX

CRÈME CHALEUR DOUCE

98%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE

VEGAN
FRIENDLY



AVANT & APRÈS L'EFFORT

ACTIVATION & RÉCUPÉRATION
MUSCULAIRE

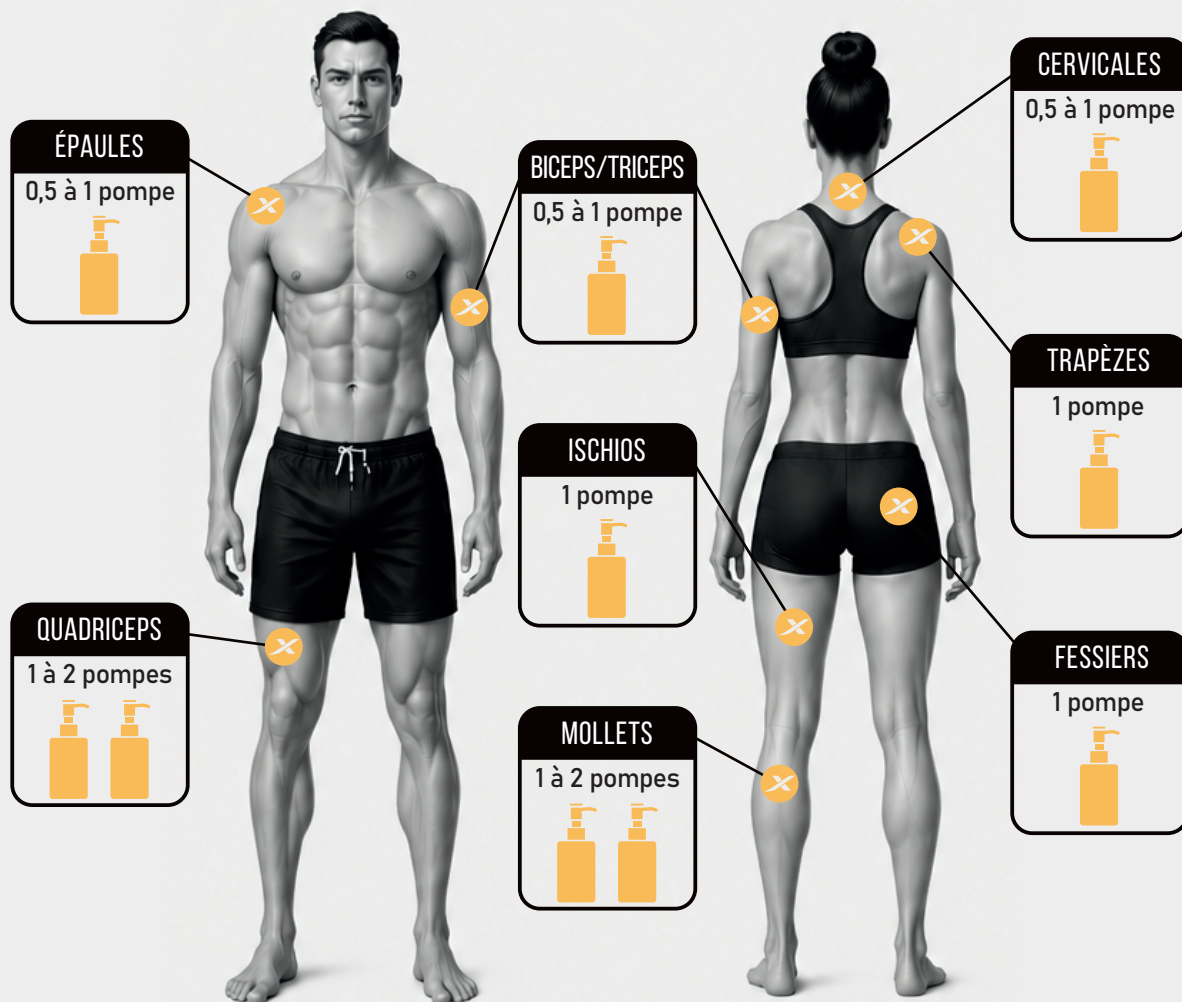
MASSAGE

30 À 60 SECONDES

APPARITION EFFET (3-5 Min).
PROLONGÉ (40-60 Min).



PRÉPARE-PROTÈGE-RÉCUPÈRE



1 POMPE ≈ 2ML

PRÉCONISATIONS POUR UN MORPHOTYPE DE 175 CM POUR 70KG

BÉNÉFICES

- ✗ Sensation de chaleur douce, progressive et localisée.
- ✗ Activation musculaire légère avant l'effort.
- ✗ Texture crème légère hydradante et non grasse.
- ✗ Ne tache pas (sans colorant).



PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

Gingembre - Lavande Vraie

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Appliquer sur peau propre et sèche.
Ne pas appliquer sur peau lésée ou irritée.
Eviter le contact avec les yeux, le visage et les muqueuses.
Se laver les mains après application.

TeraPERF

LA FORCE DE LA NATURE
AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Développé & Fabriqué en FRANCE



ORBEA

LABORATOIRE

Laboratoire ORBEA - 140A ZA de LABORIE
42170 CHAMBLES - FRANCE

PROTOCOLE D'APPLICATION

SHIELD

LAIT ANTI-FRICTION

98%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE



PENDANT L'EFFORT

APPLICATION

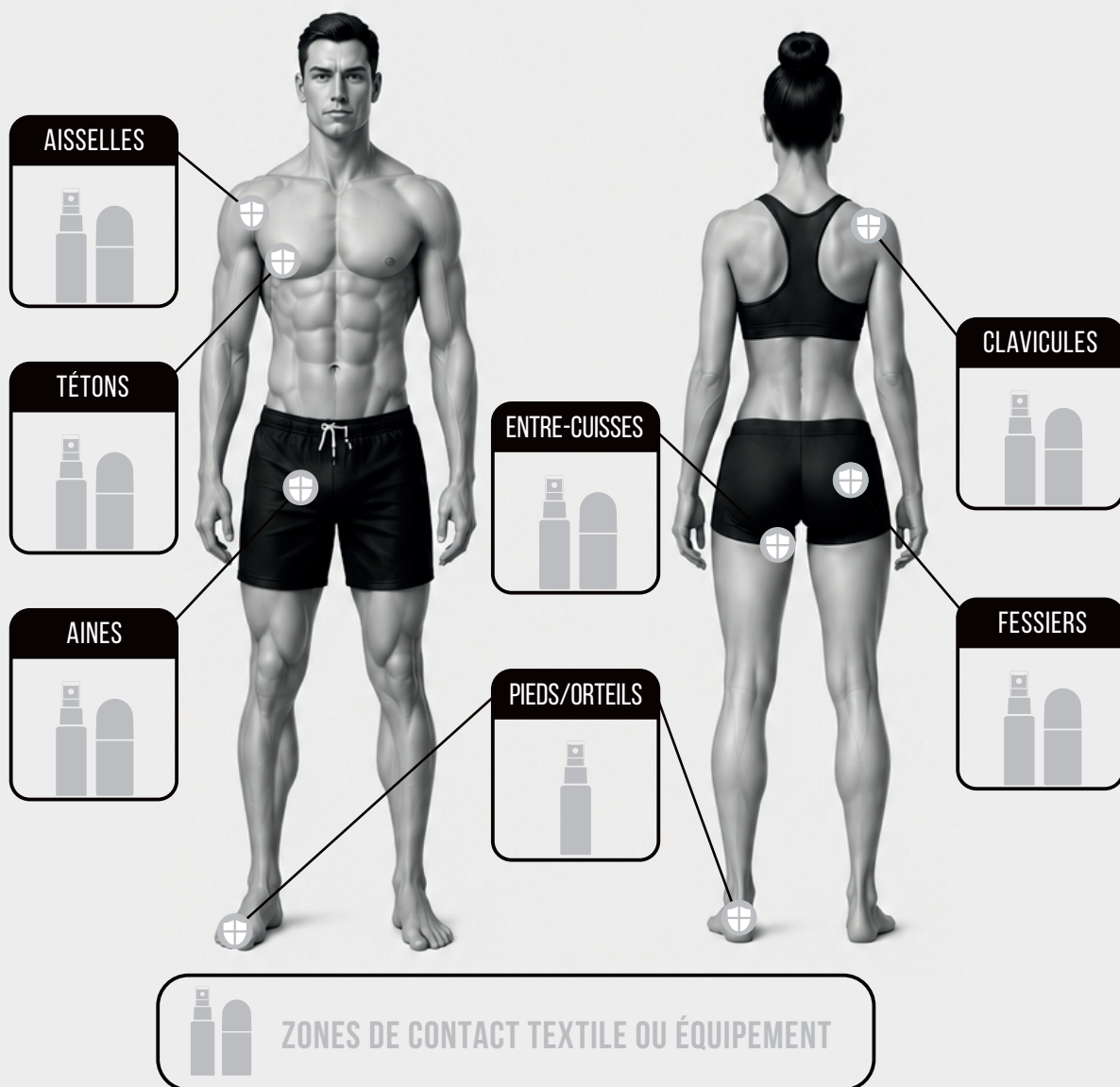
DÉPOSER SUR LA ZONE SANS
FAIRE PÉNÉTRER

NE PAS RINCER

LORS DE SORTIE LONGUE, SPRAY À MI-COURSE



PRÉPARE-PROTÈGE-RÉCUPÈRE



BÉNÉFICES

- ⊕ Limite les frottements et irritations.
- ⊕ Effet glissant immédiat et durable.
- ⊕ Application simple, texture fluide et légère
- ⊕ Film protecteur invisible.
- ⊕ Toucher sec non collant.
- ⊕ Ne tache pas (sans colorant).



PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

Amande Douce - Rosier Musquat

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Appliquer sur peau propre et sèche.
Ne pas appliquer sur peau lésée ou irritée.
Eviter le contact avec les yeux, le visage et les muqueuses.
Se laver les mains après application.

TeraPERF

LA FORCE DE LA NATURE
AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Développé & Fabriqué en FRANCE



ORBEA

LABORATOIRE

Laboratoire ORBEA - 140A ZA de LABORIE
42170 CHAMBLES - FRANCE

PROTOCOLE D'APPLICATION

+REPAIR BAUME RÉPARATEUR NEUTRE

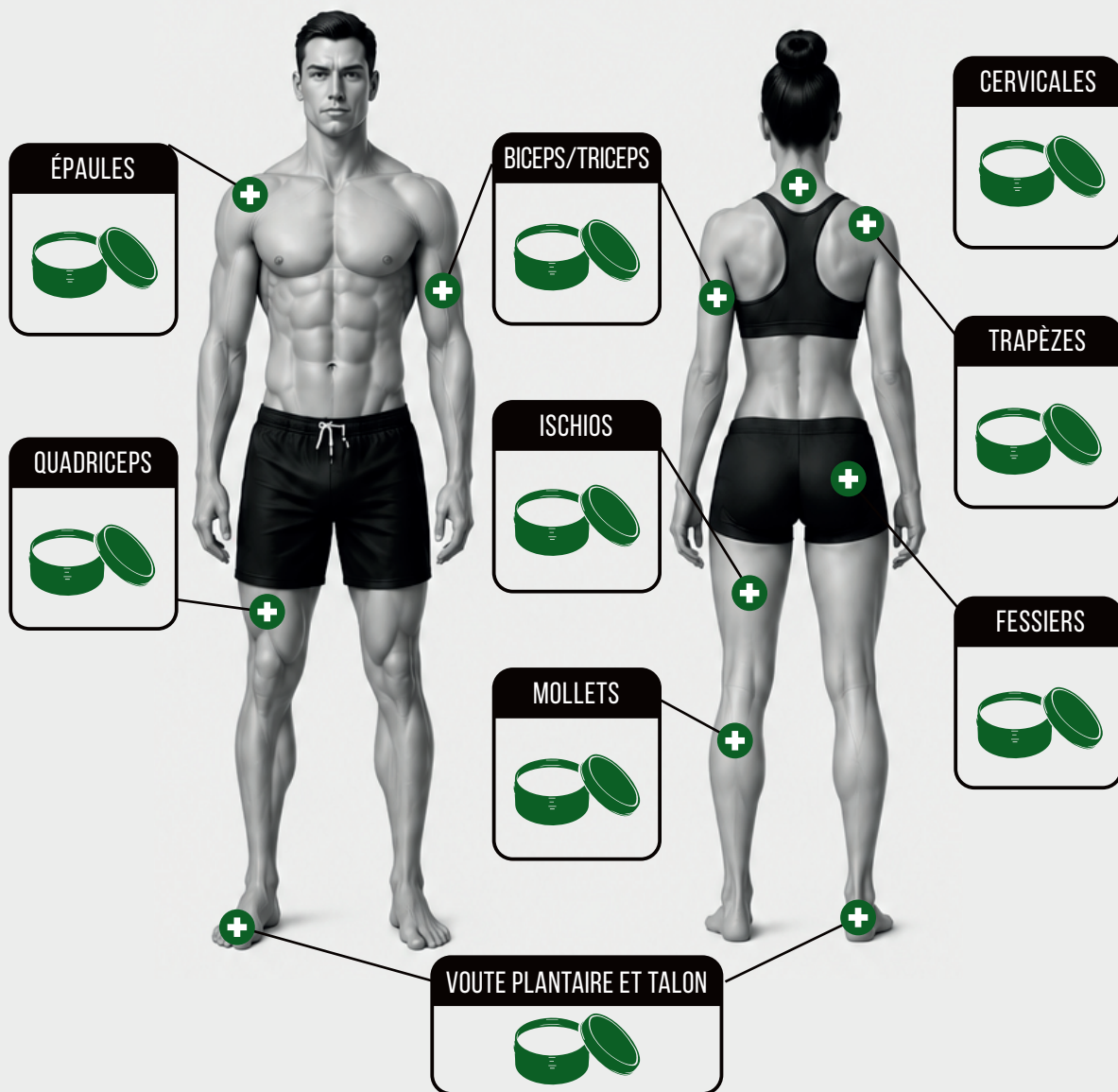


APRÈS L'EFFORT
RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

MASSAGE
30 À 60 SECONDES



PRÉPARE-PROTÈGE-RÉCUPÈRE



BÉNÉFICES

- + Sensation de détente et de relachement après tous types d'efforts.
- + Détend et apaise les zones musculaires sollicitées.
- + Nourrit et protège la peau
- + Ne tache pas (sans colorant).



PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

Arnica - Hélicryse

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION

Appliquer sur peau propre et sèche.
Ne pas appliquer sur peau lésée ou irritée.
Eviter le contact avec les yeux, le visage et les muqueuses.
Se laver les mains après application.

TeraPERF

LA FORCE DE LA NATURE
AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Développé & Fabriqué en FRANCE



ORBEA
LABORATOIRE

Laboratoire ORBEA - 140A ZA de LABORIE
42170 CHAMBLES - FRANCE