



### Avant, pour préparer l'effort. 5 à 10 minutes avant



**Source d'énergie** : L'oxygène, carburant de notre corps avec le glucose, apporte aux muscles toute l'énergie dont ils auront besoin pendant l'effort. Grâce à l'oxygène, le corps réalise les mêmes performances en produisant moins d'efforts et ainsi être plus économique.

**Baisse du rythme cardiaque** : L'oxygène fait baisser légèrement le rythme cardiaque ce qui permet d'avoir une amplitude cardiaque plus élevée.

**Stimulant** : L'oxygène favorise l'absorption des nutriments en stimulant le métabolisme.

**Relaxant** : L'oxygène réduit le niveau de stress.

**Meilleure préparation mentale** : le cerveau est le 1<sup>er</sup> consommateur d'oxygène. Lui apporter de l'oxygène en supplément va permettre d'augmenter la concentration pour une meilleure préparation mentale.

### Pendant l'effort, si le sport s'y prête

**Endurance** : L'apport d'oxygène pendant l'effort permet aux sportifs de mieux conserver leur rythme et d'atteindre les objectifs fixés.

**En cas de coup dur durant l'effort ou de baisse de régime**: l'oxygène apporte le coup de fouet nécessaire pour se sentir mieux et retrouver l'énergie pour continuer son effort.

**Entre 2 efforts** : l'oxygène permet de récupérer plus rapidement (rythme cardiaque + énergie).

### Après l'effort

**Récupération cardiaque plus rapide** : L'apport d'oxygène après l'effort permet de faire diminuer plus rapidement le rythme cardiaque pour retrouver plus vite l'état de repos.

**Detoxifiant / purifiant**: L'oxygène favorise l'élimination des toxines et des corps gras.

**Récupération musculaire**: L'oxygène fait diminuer le lactate dans le sang ce qui contribue à limiter les courbatures après l'effort. Meilleure oxygénation des muscles permettant une régénération des fibres musculaires plus rapide.

-> **Volume de respirations / min, fréquence cardiaque ainsi que concentration de lactate dans le sang plus faible pour les personnes ayant consommé de l'oxygène (canettes goX et/ou activeO2).**



**IMPORTANT : POUR QUE GOX SOIT EFFICACE ET POUR RESSENTIR LES BIENFAITS DE L'OXYGENE : PRISE DE MINIMUM 10 BOUFFEES CONSECUTIVES**



-> **L'oxygène assure le bon fonctionnement de nos cellules et de nos Organes**

- Canette légère en aluminium (poids 4 L : 200 grammes, 6L : 250 grammes)
- Ne contient pas d'additifs ou conservateur
- Sans goût ni odeur

**Dimensions :**

- 4 L -> longueur : 18 cm, circonférence : 6.5 cm.
- 6 L -> longueur : 24 cm, circonférence : 6.5 cm.

**Niveau d'oxygène dans la canette**

Pour connaître le niveau d'oxygène restant dans une canette goX 4 Litres ou 6 Litres, veuillez porter la canette près de l'oreille et appuyer sur la gachette grise.

Si vous entendez un sifflement, c'est le signe qu'il reste de l'oxygène dans celle-ci.

**Conseils d'utilisation**

- 10 à 15 bouffées, 2 fois par jour, en cas de besoin.
- **Veillez à fixer solidement l'inhalateur plastique sur le haut de la canette (il ne faut pas hésiter à forcer un peu parfois).**
- Ensuite, en appuyant sur la gachette grise, vous allez entendre un sifflement, signe que l'oxygène s'en échappe. Si vous n'entendez pas de sifflement, refixer correctement l'inhalateur sur la canette.



## Précautions d'utilisation

Réceptif sous pression. A protéger contre les rayons solaires et à ne pas exposer à une température supérieure à 25°C. Ne pas percer ou brûler, même après usage. Ne pas vaporiser vers une flamme ou un corps incandescent.



La canette d'oxygène est un produit vendu sans ordonnance et à usage non médical. Il n'est pas destiné à traiter, guérir ou prévenir aucune maladie. Il ne devrait pas être utilisé en cas d'urgence médicale. En cas de doute, consultez votre médecin. Conserver hors de portée des enfants. Tenir à l'écart des matières combustibles.

## Dopage

**L'oxygène respiré en supplémentation n'est pas considéré comme du dopage.**

Son utilisation est largement recommandée lors de compétitions sportives : les détails font la différence.

goX a reçu toutes les autorisations nécessaires.

Extrait du décret du Ministère des sports :

« MÉTHODES INTERDITES

M1. AMÉLIORATION DU TRANSFERT D'OXYGÈNE

Ce qui suit est interdit :

1. Le dopage sanguin, y compris l'utilisation de produits sanguins autologues, homologues ou hétérologues, ou de globules rouges de toute origine.

2. L'amélioration artificielle de la consommation, du transport ou de la libération de l'oxygène incluant, sans s'y limiter, les produits chimiques perfluorés, l'éfaproxiral (RSR13) et les produits d'hémoglobine modifiée (par ex. les substituts de sang à base d'hémoglobine, les produits à base d'hémoglobines réticulées), **mais excluant la supplémentation en oxygène.** »