

PHILAU *Sport*

Shortystrap

www.shortystrap.com



STOP !
Pubalgie
Lésions adducteurs

**FABRICATION
FRANÇAISE**



 cm	XS	S	M	L	XL	XXL
	68 – 74	75 – 80	81 – 88	89 – 96	97 – 106	107 – 116



Le shortystrap agit par deux mécanismes :

- ▶ une mise au repos partiel des adducteurs,
- ▶ il guide la foulée, celle-ci devenant plus harmonieuse



Le shortystrap est indiqué pour toute douleur de la région pubienne dans le cadre d'une activité physique intensive.

Le shortystrap permet une reprise immédiate de l'activité sportive, il doit être porté à chaque activité physique pendant deux mois puis une fois sur deux le mois suivant. Il peut être utilisé de façon préventive une ou deux fois par semaine.

Le shortystrap doit être bien positionné pour une efficacité maximale. La ceinture pratiquement au niveau du nombril et les bas de cuisses juste au-dessus des genoux. (cf photo).

L'effet de rapprochement des deux jambes est immédiat et indispensable à l'efficacité du shortystrap.

La douleur doit disparaître ou s'atténuer de façon notable dès la première utilisation. En cas de persistance de la douleur un avis médical est indispensable.

The shortystrap takes action through two mechanisms :

- ▶ a partial enforced rest of the adductors ;
- ▶ a more guided and regular stride



The shortystrap is indicated for any kind of pain in the pubic area and during any intensive physical activity.

The shortystrap allows an immediate resumption of any physical activity. It has to be worn at each training session during two months and then once every two sessions the following month. It can be used preventively once or twice a week.

The shortystrap must be well placed for a maximum efficiency i.e. the belt should be placed alongside the umbilicus whereas the thigh stockings should be just above the knees. (see picture).

The adductor enhancement effect must be felt immediately. This effect of rapprochement of the two legs is essential to the efficiency of the shortystrap.

Pain must significantly disappear or diminish from the very first use.

See your doctor if pain persists.