



Impacchi di

# **ARGEA® Kiron**

argilla con mentolo e arnica montana

## **ACCELERANO IL RECUPERO**

post allenamento di forza ad alto volume  
per gli arti inferiori in individui allenati

---

Studio sperimentale condotto presso il laboratorio di Scienze Motorie,  
**Università di Bologna**

# Impacchi di **Argea® Kiron** accelerano il recupero post allenamento di forza ad alto volume per gli arti inferiori in individui allenati

Estratto da "Kiron ARGEA® mud packs accelerates recovery following a high-volume workout for lower-body in resistance trained men."

D'Amico A.<sup>1</sup> et al.

<sup>1</sup> Department for Life Quality Studies, University of Bologna

Questo studio sperimentale è stato condotto presso il laboratorio di **Scienze Motorie dell'Università di Bologna** e presentato all'**XI Congresso Nazionale SISMES**, vincendo il premio come miglior poster del convegno.

Lo scopo della presente indagine era quello di misurare gli effetti di impacchi di **Argea® Kiron** (un particolare mix di argille e oli essenziali) sul recupero post allenamento di forza ad alto volume su individui allenati.



## METODO

I partecipanti allo studio sono stati 10 uomini allenati che hanno svolto un allenamento di forza ad alto volume per gli arti inferiori composto da 5 serie da 10 ripetizioni al 70% di 1RM allo squat parallelo ed alla leg extension. Il tempo di recupero fra le serie era di 75s.

In seguito a questo allenamento i partecipanti hanno applicato **Argea® Kiron** (ARGEA) o un placebo (PL) sulla superficie esterna del quadricipite di entrambe le gambe.

Tutti i partecipanti hanno svolto entrambi i protocolli (ARGEA e PL) in sequenza randomizzata con un intervallo di washout di 2 settimane. I partecipanti sono stati valutati prima dell'allenamento (0H) e 15 min (15min), 24 ore (24H) e 48 ore (48H) dopo di esso.

## TEST



Le valutazioni effettuate hanno riguardato la morfologia muscolare del vasto laterale valutata attraverso ecografia (VLMT), la performance di potenza degli arti inferiori valutate attraverso un test di salto verticale (CMJ) e la forza massima degli arti inferiori misurata mediante un test alla pressa isocinetica alle velocità di 75 e 25 cm/sec. È stato inoltre svolto un test di squat isometrico (ISQ) su pedana di forza.

L'indolenzimento muscolare del muscolo quadricipite è stato valutato mediante una visual analog scale (VAS) e la misurazione è stata anch'essa ripetuta in corrispondenza di tutti i rilevamenti previsti.



## RISULTATI

I risultati hanno evidenziato una interazione significativa fra i protocolli per ISOK25 ( $p=0.022$ ; Figura 1) e per la VAS ( $p=0.001$ ; Figura 2). Il parametro ISOK25 è risultato significativamente inferiore ( $p<0.01$ ) rispetto a 0H, a 15min, 24H e 48H nel protocollo PL, mentre utilizzando **Argea® Kiron** il calo di performance risulta del tutto annullato a 48H, significativo ( $p<0.05$ ) solo a 15min e 24H.

Lo studio completo è stato pubblicato ed è disponibile al seguente link

PubMed.gov

### The Journal of Strength and Conditioning Research

September 17, 2020 - Original research

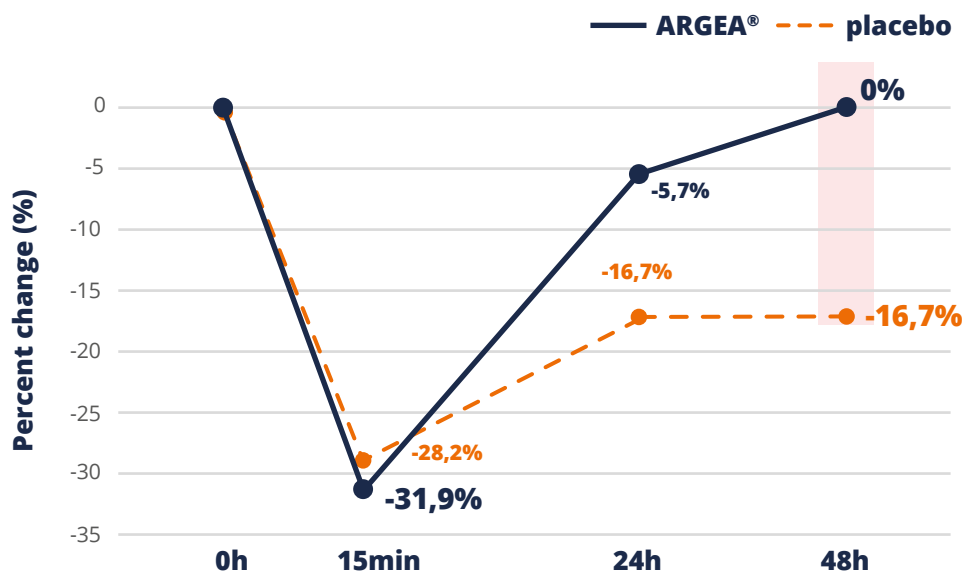
*"Mud Pack With Menthol and Arnica Montana Accelerates Recovery Following a High-Volume Resistance Training Session for Lower Body in Trained Men"*

Impact Factor: **2.973**

Ranking: **Sport Science 19/85**



## PERFORMANCE

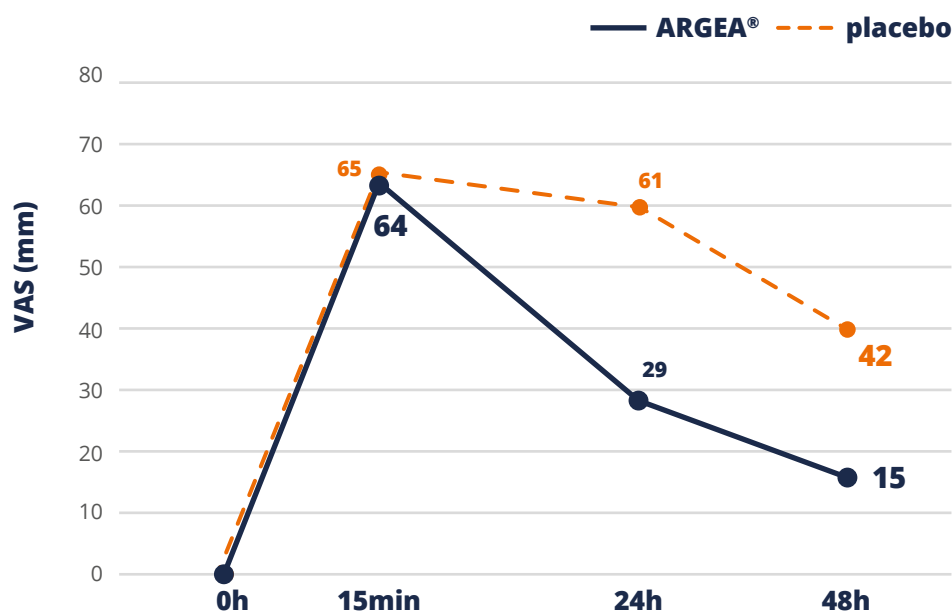


PERFORMANCE  
**+17%**

RECUPERO  
totale in 48h

Figura 1.  
Prestazione alla pressa isocinetica  
25 cm/sec (ISOK25)

## DOLORE



DOLORE  
**-64%**  
più che dimezzato

Figura 2.  
Indolenzimento muscolare del  
muscolo quadricipite (VAS)

## CONCLUSIONI



I risultati del presente studio indicano un effetto positivo di **Argea® Kiron** sul recupero della forza muscolare dopo allenamento di forza ad alto volume per gli arti inferiori. Ad un calo di performance nell'ordine del -30% a 15 minuti dall'allenamento, corrisponde un recupero totale con **Argea® Kiron** a 48 ore (-5% a 24ore), quando invece gli atleti trattati con Placebo riscontrano ancora un calo di performance del -16% a 48 ore (-16% a 24 ore). Anche la scala del dolore VAS evidenzia parametri più che dimezzati con l'utilizzo di ARGEA rispetto al Placebo (6 vs 3 a 24H; 4 vs 1 a 48H).

Tutto questo evidenzia come **Argea® Kiron** sia particolarmente efficace nel ridurre i tempi di recupero legati a traumi muscolari (in questo caso indotti da protocolli di allenamento ad alto volume), **riducendo di pari passo l'infiammazione**, pur non agendo come vaso costrittore, bensì stimolando la ricostruzione fisiologica.

# ARGEA® KIRON

Argea® Kiron è un prodotto pronto all'uso che combina 12 oli essenziali con estratti naturali concentrati e argilla bianca e verde micronizzata e ventilata. Gli impacchi di Argea® Kiron sono ideali per accelerare il recupero da traumi, distorsioni, infiammazioni tendinee e affaticamenti muscolari, come dimostrato dall'evidenza pratica e dalla ricerca scientifica.

Argea® Kiron abbina le proprietà dell'argilla bianca e verde con quelle dell'Arnica Montana, Escina, Edera, Fucus, Mentolo, Limone, Cipresso, Lavanda, Chiodi di Garofano, Menta, Salvia, Timo. Una formula nata dall'esperienza della Clinica Mobile nel Motomondiale e utilizzata quotidianamente da medici e terapisti per velocizzare i tempi di recupero in modo naturale. La comoda formulazione pronta all'uso, permette di facilitarne l'applicazione e migliorarne l'efficacia.

## QUANDO USARLO

- traumi alle articolazioni: distorsioni, contusioni, sublussazioni
- ematomi, versamenti, borsiti, post operatorio
- infiammazioni tendinee (es. epicondilite, fascite plantare, tendine d'achille, ...)
- contratture muscolari
- affaticamenti muscolari, over training: per velocizzare il recupero
- in abbinamento a trattamenti elettromedicali e onde d'urto

## MODALITÀ D'USO

Argea® Kiron è pronta all'uso, non va miscelata o diluita, ma direttamente applicata.

Impacchi in occlusione: applicare uno strato di 2-3 mm di prodotto sulla zona interessata e coprire con la pellicola trasparente. Lasciare agire per almeno 2-3 ore, dopodichè sciacquare via il prodotto dalla zona interessata con acqua. Per ottenere la massima efficacia lasciare agire per tutta la notte.

Ripetere le applicazioni per più giorni consecutivi fino ad un significativo miglioramento.

In caso di trauma in acuto l'impacco di Argea può essere combinato con applicazione di ghiaccio a intermittenza.

## COMPOSIZIONE

Aqua, Solum fullonum, Kaolin, Paraffinum liquidum, Glyceril stearate, Glycerin, PEG-100 stearate, Propylene glycol, Cetearyl alcohol, Helianthus annuus seed oil, Arnica montana flower extract, Dimethicone, Menthol, Tocopheryl acetate, Escin, Fucus vesiculosus extract, Hedera helix leaf extract, Citrus limon fruit oil, Cupressus sempervirens leaf oil, Lavandula angustifolia herb oil, Eugenia caryophyllus bud oil, Mentha arvensis herb oil, Salvia lavandulifolia herb oil, Thymus zygis oil, Limonene, Linalool, Eugenol, Tetrasodium EDTA, Phenoxyethanol, Ethylhexylglycerin.

## CONFEZIONI

Vaso da 500 ml

Vaso da 250 ml

Bustine: 5 da 25gr



MADE IN ITALY • PRONTA ALL'USO

## WELLNESS LAB SRL

Via F. De Sanctis, 1/G  
40132 Bologna  
+39 051 6238861  
info@k-iron.com

[www.k-iron.com](http://www.k-iron.com)

