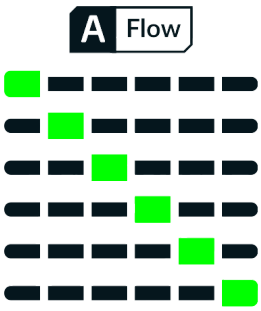
REBOOTS

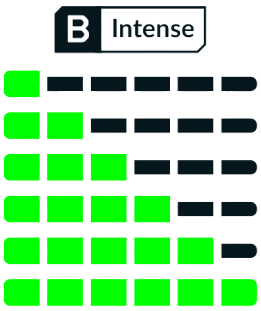
PROGRAMM-ABFOLGEN

REBOOTS GO

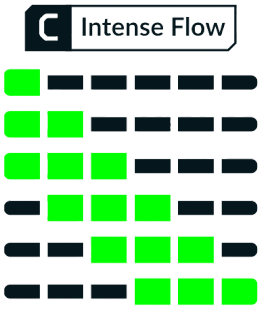
PROGRAMMÜBERSICHT



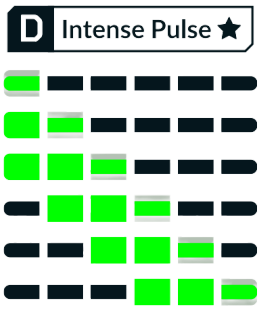
“Flow” übt einen punktuellen Druck aus und ist daher gut zur Lockerung der Muskeln geeignet. Die Muskeln werden von den Füßen an Richtung Körper schrittweise zusammengepresst.



“Intense” fördert am intensivsten den Laktatabtransport. Durch den anhaltenden Druck in den unteren Kammern wird ein Rückfluss ausgeschlossen. Als Einsteiger solltest du dich an dieses Programm langsam herantasten. Bei hohem Druck ist Programm B sehr intensiv und effektiv!



“Intense Flow” kombiniert den Ablauf der Programme A und B. Es bleiben immer mehrere Kammern gleichzeitig aufgepumpt, wodurch ein Rückfluss verhindert wird. Damit fördert “Intense Flow” ebenfalls recht intensiv den Laktatabtransport. Dieses Programm eignet sich für eine schnelle, aber intensive Recovery-Session.



“Intense Pulse” ergänzt Programm C um einen sehr effektiven Puls-Effekt. Hierfür wird bei der letzten aktiven Kammer der Druck dreimal erhöht und wieder abgesenkt: Zunächst 70%, dann 90% und dann erst 100% des eingestellten Drucks. So wird den Abfallprodukten des Stoffwechsels Zeit gegeben, sich durch das Gewebe zu bewegen. Eine besonders gründliche Recovery-Anwendung ist die Folge.

PROGRAMMABFOLGEN

#1 RECOVERY IS EVERYTHING

Heute schon richtig performed? Hattest du ein großes Match
oder Rennen? Dann ab in die Reboots!

DAUER: 40 MIN **ZIEL: REGENERATION**

10 MIN.	**Programm A // FLOW**	leichter Druck
20 MIN.	**Programm B // INTENSE**	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	**Programm D // INTENSE PULSE**	leichter Druck

#2 RECOVERY QUICKIE

Morgen hast du deinen großen Wettkampf?
Dann lass dir noch schnell die Beine kneten, um dein Ziel zu erreichen!

DAUER: 20 MIN **ZIEL: SCHNELLE REGENERATION**

20 MIN.	**Programm C // INTENSE FLOW**	leichter - mittlerer Druck

#3 RELEASE YOUR MUSCLES

Gönn' deinen Beinen etwas Wellness und lass dich von den Reboots
durchkneten, um deine Muskeln etwas aufzulockern.

DAUER: 40 MIN **ZIEL: MUSKELLOCKERUNG**

10 MIN.	**Programm C // INTENSE FLOW**	leichter Druck
20 MIN.	**Programm A // FLOW**	mittlerer - hoher Druck
10 MIN.	**Programm B // INTENSE**	leichter Druck

#4 ALL-IN-ONE

Du bist dir nicht sicher, was deine Beine heute am meisten brauchen?
Dann haben wir hier genau das Richtige für dich: Von allem etwas!

DAUER: 40 MIN **ZIEL: REGENERATION & LOCKERUNG**

5 MIN.	**Programm C // INTENSE FLOW**	leichter Druck
20 MIN.	**Programm B // INTENSE**	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	**Programm A // FLOW**	mittlerer - hoher Druck
5 MIN.	**Programm D // INTENSE PULSE**	leichter Druck

#5 DEEP RELAX

Over and out.
Augen zu, zurücklehnen und dich verwöhnen lassen.

DAUER: 40 MIN **ZIEL: ENTSPANNUNG**

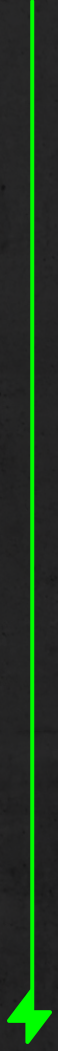
10 MIN.	**Programm A // FLOW**	leichter Druck
20 MIN.	**Programm D // INTENSE PULSE**	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	**Programm C // INTENSE FLOW**	leichter Druck

#6 RELAXATION QUICKIE

Du brauchst eine Pause vom stressigen Alltag? Dann leg doch zwischendurch einfach mal kurz die Beine hoch und nimm dir Zeit zum Abschalten.

DAUER: 10 MIN **ZIEL: ENTSPANNUNG**

10 MIN.	**Programm C // INTENSE FLOW**	mittlerer Druck



RECOVERY IS EVERYTHING.