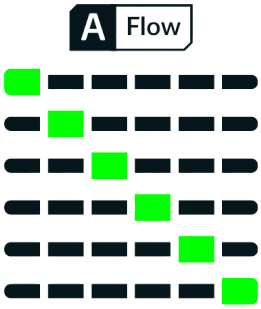
REBOOTS

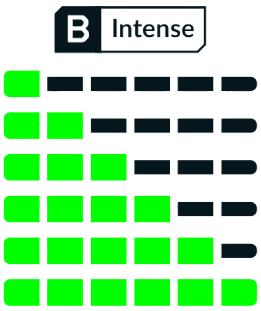
SEQUENZA DEL PROGRAMMA

REBOOTS GO

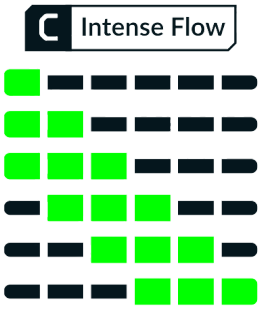
PANORAMICA DEI PROGRAMMI



"Flow" esercita una pressione puntuale ed è quindi adatto a sciogliere i muscoli. I muscoli vengono compressi gradualmente dai piedi verso il corpo.



"Intenso" promuove la rimozione del lattato in modo più intenso. La pressione sostenuta nelle camere inferiori impedisce il reflusso. I principianti devono avvicinarsi a questo programma lentamente. Ad alta pressione, il programma B è molto intenso ed efficace!



"Flusso intenso" combina il flusso dei programmi A e B. Più camere rimangono sempre gonfie allo stesso tempo, evitando così il reflusso. Il "flusso intenso" favorisce quindi anche la rimozione del lattato in modo piuttosto intenso. Questo programma è adatto per una sessione di recupero rapida ma intensa.

"Intense Pulse" integra il programma C con un effetto a impulsi molto efficace. A tal fine, la pressione viene alzata e abbassata tre volte durante l'ultima camera attiva: prima il 70%, poi il 90% e solo successivamente il 100% della pressione impostata. In questo modo i prodotti di scarto del metabolismo hanno il tempo di muoversi attraverso i tessuti. Il risultato è un'applicazione di recupero particolarmente accurata.

SEQUENZA DEL PROGRAMMA

#1 RECOVERY IS EVERYTHING

Vi siete allenati duramente oggi? Avete avuto una partita o una gara importante? Allora entrate nei Reboot per migliorare il vostro recupero!

TEMPO DI APPLICAZIONE: 40 MIN **SCOPO: RECUPERO**

10 MIN.	**Programma A // FLOW**	pressione leggera
20 MIN.	**Programma B // INTENSE**	pressione leggera - media
10 MIN.	**Programma D // INTENSE PULSE**	pressione leggera

#2 RECOVERY QUICKIE

Avete una gara importante domani? Allora fatevi massaggiare rapidamente le gambe per raggiungere i vostri obiettivi di domani!

TEMPO DI APPLICAZIONE: 20 MIN **SCOPO: RECUPERO RAPIDO**

20 MIN.	**Programma C // INTENSE FLOW**	pressione leggera - media

#3 RELEASE YOUR MUSCLES

Tratta le tue gambe con un po' di benessere e sciogli i muscoli!

TEMPO DI APPLICAZIONE: 40 MIN **SCOPO: RILASSAMENTO MUSCOLARE**

10 MIN.	**Programm C // INTENSE FLOW**	pressione leggera
20 MIN.	**Programm A // FLOW**	media - alta pressione
10 MIN.	**Programm B // INTENSE**	pressione leggera

#4 ALL-IN-ONE

Non sapete di cosa hanno più bisogno le vostre gambe oggi? Allora abbiamo quello che fa per voi: Un po' di tutto!

TEMPO DI APPLICAZIONE: 40 MIN **SCOPO: RIGENERAZIONE E ALLENTAMENTO**

5 MIN.	**Programma C // INTENSE FLOW**	pressione leggera
20 MIN.	**Programma B // INTENSE**	pressione leggera - media
10 MIN.	**Programma A // FLOW**	media - alta pressione
5 MIN.	**Programma D // INTENSE PULSE**	pressione leggera

#5 DEEP RELAX

Passo e chiudo.
Chiudete gli occhi, sedetevi e rilassatevi.

TEMPO DI APPLICAZIONE: 40 MIN **SCOPO: RILASSAMENTO**

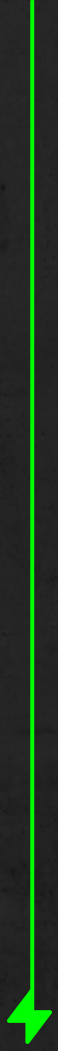
10 MIN.	**Programma A // FLOW**	pressione leggera
20 MIN.	**Programma D // INTENSE PULSE**	pressione leggera - media
10 MIN.	**Programma C // INTENSE FLOW**	pressione leggera

#6 RELAXATION QUICKIE

Avete bisogno di una pausa dalla stressante vita quotidiana? Allora mettetevi comodi e prendetevi un po' di tempo per staccare la spina.

TEMPO DI APPLICAZIONE: 10 MIN **SCOPO: RILASSAMENTO**

10 MIN.	**Programma C // INTENSE FLOW**	pressione media



RECOVERY IS EVERYTHING.