

REBOOTS

SÉQUENCES DU

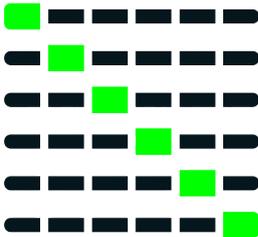
PROGRAMME



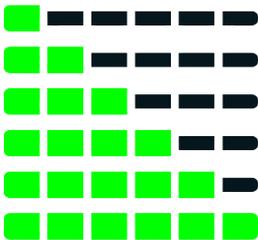
REBOOTS **GO**

APERÇU DU PROGRAMME

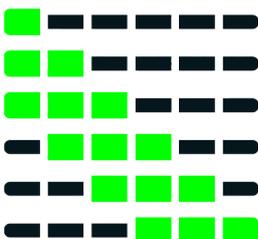
A Flow



B Intense



C Intense Flow



D Intense Pulse ★



"Flow" applique une pression ciblée et est donc bien adapté au relâchement des muscles. Les muscles sont progressivement compressés à partir des pieds en direction du corps. Nous recommandons particulièrement ce programme pour l'échauffement.

"Intense" favorise de la façon la plus intensive l'évacuation des lactates. La pression soutenue dans les chambres inférieures exclut tout flux de retour. En tant que débutant, il convient d'aborder ce programme lentement. En cas de pression élevée, le programme B est très intense et efficace!

"Intense Flow" combine le déroulement des programmes A et B. Il maintient toujours plusieurs chambres gonflées en même temps, ce qui empêche tout flux de retour. Par conséquent, "Intense Flow" favorise également de manière assez intensive l'évacuation des lactates. Ce programme convient pour une séance de récupération rapide mais intense.

"Intense Pulse" complète le programme C en y ajoutant un effet d'impulsion très efficace. Pour cela, la pression est augmentée puis diminuée trois fois dans la dernière chambre active : en premier lieu à 70%, puis à 90% et enfin à 100% de la pression définie. Ainsi, les déchets du métabolisme ont le temps de se déplacer à travers les tissus. Il en résulte une séance de récupération particulièrement approfondie. C'est pourquoi, en cas de combinaison de plusieurs programmes de massage, il est toujours préférable de conclure la séance par "Intense Pulse".

SÉQUENCES DU PROGRAMME

#1 RECOVERY IS EVERYTHING

Vous vous êtes entraîné très dur aujourd'hui? Vous avez eu un match ou une course importante? Alors lancez-vous dans vos Reboots pour booster votre récupération!

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

OBJECTIF RÉCUPÉRATION

10 MIN.

Programm A // FLOW

pression légère

20 MIN.

Programm B // INTENSE

pression légère - moyenne

10 MIN.

Programm D // INTENSE PULSE

pression légère

#2 RECOVERY QUICKIE

Vous avez une grande compétition demain?

Alors faites-vous masser rapidement les jambes pour atteindre vos objectifs de demain!

DURÉE D`UTILISATION: 20 MIN

OBJECTIF: RÉCUPÉRATION RAPIDE

20 MIN.

Programm C // INTENSE FLOW

pression légère - moyenne

#3 RELEASE YOUR MUSCLES

Offrez à vos jambes un peu de bien-être et détendez vos muscles!

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

OBJECTIF: DÉTENTE MUSCULAIRE

10 MIN.

Programm C // INTENSE FLOW

pression légère

20 MIN.

Programm A // FLOW

pression légère - moyenne

10 MIN.

Programm B // INTENSE

pression légère

#4 ALL-IN-ONE

Vous ne savez pas ce dont vos jambes ont le plus besoin aujourd'hui? Alors nous avons ce qu'il vous faut: Un peu de tout!

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

OBJECTIF : RÉGÉNÉRATION & ASSOUPPLISSEMENT

5 MIN.	Programm C // INTENSE FLOW	pression légère
20 MIN.	Programm B // INTENSE	pression légère - moyenne
10 MIN.	Programm A // FLOW	pression moyenne - haute
5 MIN.	Programm D // INTENSE PULSE	pression légère

#5 DEEP RELAX

Over and out.

Fermez les yeux, asseyez-vous et détendez-vous.

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

OBJECTIF : DÉTENTE

10 MIN.	Programm A // FLOW	pression légère
20 MIN.	Programm D // INTENSE PULSE	pression légère - moyenne
10 MIN.	Programm C // INTENSE FLOW	pression légère

#6 RELAXATION QUICKIE

Vous avez besoin d'une pause dans votre vie quotidienne stressante? Alors mettez vos pieds en l'air pendant un moment et prenez le temps de vous déconnecter.

DURÉE D`UTILISATION: 10 MIN

OBJECTIF : DÉTENTE

10 MIN.	Programm C // INTENSE FLOW	pression moyenne
----------------	-----------------------------------	------------------



RECOVERY IS EVERYTHING.