

# REBOOTS SEQUENZA DEL PROGRAMMA



---

REBOOTS GO LITE

# PANORAMICA DEI PROGRAMMI

## A Intense Flow



## B Intense



## C Impulse



## D Flow



\*Utilizzabile tramite l'App Reboots

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

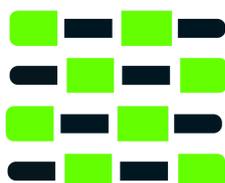
"Intense" promuove la rimozione del lattato in modo più intenso. La pressione sostenuta nelle camere inferiori impedisce il reflusso. I principianti devono avvicinarsi a questo programma lentamente. Ad alta pressione, il programma B è molto intenso ed efficace!

"Impulse" è per sessioni brevi e intense. Poiché tutte le camere vengono pulsate contemporaneamente, "Impulse" massimizza il numero di passaggi di compressione possibili in un determinato tempo.

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

# PANORAMICA DEI PROGRAMMI

## E Switch



\*Utilizzabile tramite l'App Reboots

## F Double



\*Utilizzabile tramite l'App Reboots

## G Intense Pulse ★



\*Utilizzabile tramite l'App Reboots

"Switch" esercita una pressione puntuale su ogni seconda camera contemporaneamente. I muscoli vengono così massaggiati alternativamente dai piedi verso i fianchi. Il programma è quindi adatto a sciogliere i muscoli.

Simile al programma D, ma due camere vengono riempite direttamente per ogni fase. Ciò significa che "Double" raggiunge un numero doppio di passate nello stesso tempo ed è adatto a massaggi di riscaldamento più brevi.

"Intense Pulse" integra il programma A 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 D // FLOW	pressione leggera
20 MIN.	Programma B // INTENSE	pressione leggera - media
10 MIN.	Programma G // 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 B // INTENSE	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 A // INTENSE FLOW	pressione leggera
20 MIN.	Programm D // FLOW	media - alta pressione
10 MIN.	Programm G // INTENSE PULSE	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**

<b>5 MIN.</b>	<b>Programma A // INTENSE FLOW</b>	pressione leggera
<b>20 MIN.</b>	<b>Programma B // INTENSE</b>	pressione leggera - media
<b>10 MIN.</b>	<b>Programma D // FLOW</b>	media - alta pressione
<b>5 MIN.</b>	<b>Programma G // INTENSE PULSE</b>	pressione leggera

## #5 DEEP RELAX

Passo e chiudo.

Chiudete gli occhi, sedetevi e rilassatevi.

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

<b>10 MIN.</b>	<b>Programma D // FLOW</b>	pressione leggera
<b>20 MIN.</b>	<b>Programma G // INTENSE PULSE</b>	pressione leggera - media
<b>10 MIN.</b>	<b>Programma B // INTENSE</b>	pressione leggera

## #6 RELAXATION QUICKIE

Avete bisogno di una pausa dalla stressante vita quotidiana? A

llora mettetevi comodi e prendetevi un po' di tempo per staccare la spina.

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

<b>10 MIN.</b>	<b>Programma E // SWITCH</b>	pressione media
----------------	------------------------------	-----------------



**RECOVERY IS EVERYTHING.**