



REBOOTS PROGRAMM- ABFOLGEN



REBOOTS GO LITE

PROGRAMMÜBERSICHT

A Intense Flow



B Intense



C Impulse



D Flow



*Nutzung über die Reboots App

“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” 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!

“Impulse” ist für kurze und intensive Sessions. Da alle Kammern gleichzeitig impulsartig aufgepumpt werden, maximiert “Impulse” die Anzahl der möglichen Kompressionsdurchläufe in einer gegebenen Zeit.

“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. Dieses Programm empfehlen wir insbesondere zum Warm-up.

PROGRAMMÜBERSICHT

E Switch



*Nutzung über die Reboots App

F Double



*Nutzung über die Reboots App

G Intense Pulse ★



*Nutzung über die Reboots App

“Switch” übt einen punktuellen Druck auf jeweils jede zweite Kammer gleichzeitig aus. Die Muskeln werden somit von den Füßen in Richtung Hüfte alternierend massiert. Das Programm ist daher gut zur Lockerung der Muskulatur geeignet.

Ähnlich zu Programm D, allerdings werden je Schritt direkt zwei Kammern befüllt. Damit erreicht “Double” die doppelte Anzahl an Durchläufen in der gleichen Zeit und ist geeignet für kürzere Aufwärm-Massagen.

“Intense Pulse” ergänzt Programm A 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 D // FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm B // INTENSE	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	Programm G // 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 B // INTENSE	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 A // INTENSE FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm D // FLOW	mittlerer - hoher Druck
10 MIN.	Programm G // INTENSE PULSE	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 A // INTENSE FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm B // INTENSE	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	Programm D // FLOW	mittlerer - hoher Druck
5 MIN.	Programm G // 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 D // FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm G // INTENSE PULSE	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	Programm B // INTENSE	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 E // SWITCH	mittlerer Druck
----------------	-----------------------------	-----------------



RECOVERY IS EVERYTHING.