

REBOOTS

SECUENCIAS DEL PROGRAMA



REBOOTS

ONE

ONE LITE

RESUMEN DEL PROGRAMA

A Flow



"Flow" ejerce una presión puntual y, por lo tanto, es muy adecuado para aflojar los músculos. Los músculos se comprimen gradualmente desde los pies hacia el cuerpo.

B Intense



"Intense" promueve la eliminación del lactato de forma más intensa. La presión sostenida en las cámaras inferiores evita el reflujo. Como principiante, deberías abordar este programa lentamente. A alta presión, el programa B es muy intenso y eficaz.

C Double



Similar al programa A, pero se llenan dos cámaras directamente por paso. Esto significa que "Double" consigue el doble de pases en el mismo tiempo y es adecuado para masajes de calentamiento más cortos.

RESUMEN DEL PROGRAMA

D Impulse



"Impulso" es para sesiones cortas e intensas. Como todas las cámaras se accionan al mismo tiempo, "Impulse" maximiza el número de pases de compresión posibles en un tiempo determinado.

E Intense Double



"Intense Double" ofrece un procedimiento similar al del programa F, pero con dos ondas de compresión en paralelo. Esto nos permite dirigirnos a la zona de la pierna y la pantorrilla con una aplicación de doble intensidad.

F Intense Flow



"Flujo intenso" combina el flujo de los programas A y B. Varias cámaras permanecen siempre infladas al mismo tiempo, lo que evita el reflujo. De este modo, "Intense Flow" también promueve la eliminación de lactato de forma bastante intensa. Este programa es adecuado para una sesión de recuperación rápida pero intensiva.

SECUENCIAS DEL PROGRAMA

#1 RECOVERY IS EVERYTHING

¿Has entrenado muy duro hoy? ¿Has tenido un partido o una carrera importante? Entonces, ¡ponte con tus Reboots para potenciar tu recuperación!

TIEMPO DE APLICACIÓN: 40 MÍN OBJETIVO: RECUPERACIÓN

10 MIN.	Programm A // FLOW	presión ligera
20 MIN.	Programm B // INTENSE	presión ligera - media
10 MIN.	Programm C // DOUBLE	presión ligera

#2 RECOVERY QUICKIE

¿Tienes una gran competición mañana? Entonces, ¡hágase masajear rápidamente las piernas para alcanzar sus objetivos de mañana!

TIEMPO DE APLICACIÓN: 20 MÍN OBJETIVO: RECUPERACIÓN RÁPIDA

20 MIN.	Programm B // INTENSE	presión ligera - media
---------	-----------------------	------------------------

#3 RELEASE YOUR MUSCLES

¡Trata tus piernas con un poco de bienestar y relaja tus músculos!

TIEMPO DE APLICACIÓN: 40 MÍN OBJETIVO: RELAJACIÓN MUSCULAR

10 MIN.	Programm C // DOUBLE	presión ligera
20 MIN.	Programm A // FLOW	presión ligera - media
10 MIN.	Programm E // INTENSE DOUBLE	presión ligera

#4 ALL-IN-ONE

¿No sabes qué es lo que más necesitan tus piernas hoy? Entonces tenemos lo que necesitas: ¡Un poco de todo!

TIEMPO DE APLICACIÓN: 40 MÍN

OBJETIVO: REGENERACIÓN Y RELAJACIÓN

5 MIN.	Programm C // DOUBLE	presión ligera
20 MIN.	Programm B // INTENSE	presión ligera - media
10 MIN.	Programm F // INTENSE FLOW	presión media - alta
5 MIN.	Programm C // DOUBLE	presión ligera

#5 DEEP RELAX

Cambio y fuera.
Cierra los ojos, siéntate y relájate.

TIEMPO DE APLICACIÓN: 40 MÍN

OBJETIVO: RELAJACIÓN

10 MIN.	Programm F // INTENSE FLOW	presión ligera
20 MIN.	Programm E // INTENSE DOUBLE	presión ligera - media
10 MIN.	Programm B // INTENSE	presión ligera

#6 RELAXATION QUICKIE

¿Necesitas un descanso de la estresante vida cotidiana? Entonces pon los pies en alto un rato y tómate un tiempo para desconectar.

TIEMPO DE APLICACIÓN: 10 MÍN

OBJETIVO: RELAJACIÓN

10 MIN.	Programm C // DOUBLE	presión media
---------	----------------------	---------------



RECOVERY IS EVERYTHING.