

REBOOTS PROGRAMM- ABFOLGEN



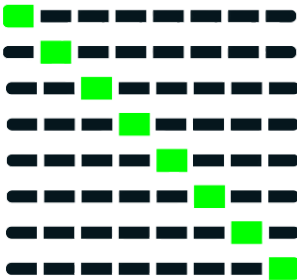
REBOOTS

ONE

ONE LITE

PROGRAMMÜBERSICHT

A Flow



“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.

B Intense



“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!

C Double



Ähnlich zu Programm A, 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.

PROGRAMMÜBERSICHT

D Impulse



“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.

E Intense Double



“Intense Double” bietet einen ähnlichen Ablauf wie Programm F, allerdings verlaufen zwei Kompressionswellen parallel. Dadurch ermöglichen wir gezielt dem Unterschenkel- und Wadenbereich eine doppelt intensive Anwendung.

F Intense Flow



“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.

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 A // FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm B // INTENSE	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	Programm C // DOUBLE	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 C // DOUBLE	leichter Druck
20 MIN.	Programm A // FLOW	mittlerer - hoher Druck
10 MIN.	Programm E // INTENSE DOUBLE	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 C // DOUBLE	leichter Druck
20 MIN.	Programm B // INTENSE	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	Programm F // INTENSE FLOW	mittlerer - hoher Druck
5 MIN.	Programm C // DOUBLE	leichter Druck

#5 DEEP RELAX

Over and out.

Augen zu, zurücklehnen und dich verwöhnen lassen.

DAUER: 40 MIN

ZIEL: ENTSPANNUNG

10 MIN.	Programm F // INTENSE FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm E // INTENSE DOUBLE	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 C // DOUBLE	mittlerer Druck
---------	----------------------	-----------------



RECOVERY IS EVERYTHING.