



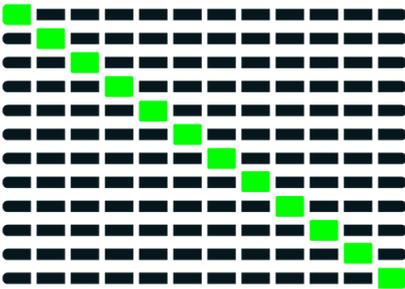
REBOOTS PROGRAMM- ABFOLGEN



REBOOTS ONE PRO

PROGRAMMÜBERSICHT

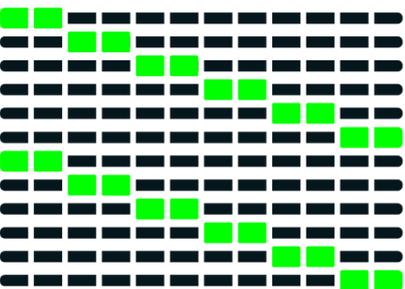
A Flow



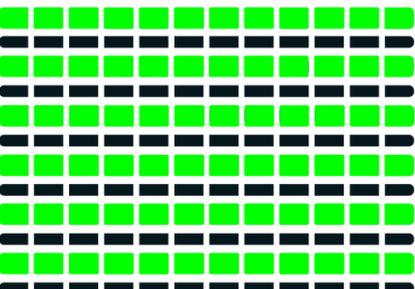
B Intense



C Double



D Impulse



“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.

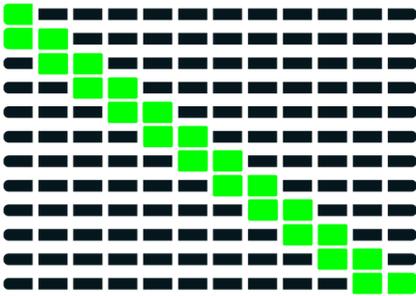
“Intense” fördert am intensivsten den Laktatabtransport. Durch den anhaltenden Druck in den unteren Kammern wird ein Rückfluss ausgeschlossen. Als Einsteiger solltest du dich an dieses Programm langsam herantasten. Bei hohem Druck ist Programm B sehr intensiv und effektiv!

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.

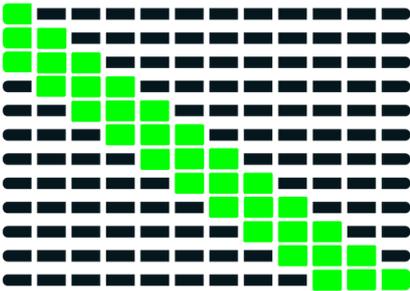
“Impulse” ist für kurze und intensive Sessions. Da alle Kammern gleichzeitig impulsartig aufgepumpt werden, maximiert “Impulse” die Anzahl der möglichen Kompressionsdurchläufe in einer gegebenen Zeit.

PROGRAMMÜBERSICHT

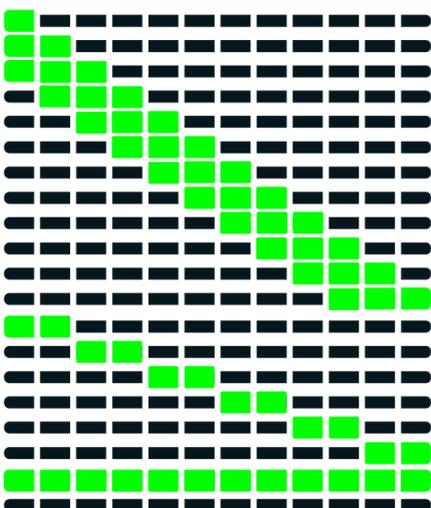
E Intense Double



F Intense Flow



G Intense x Double X Impulse



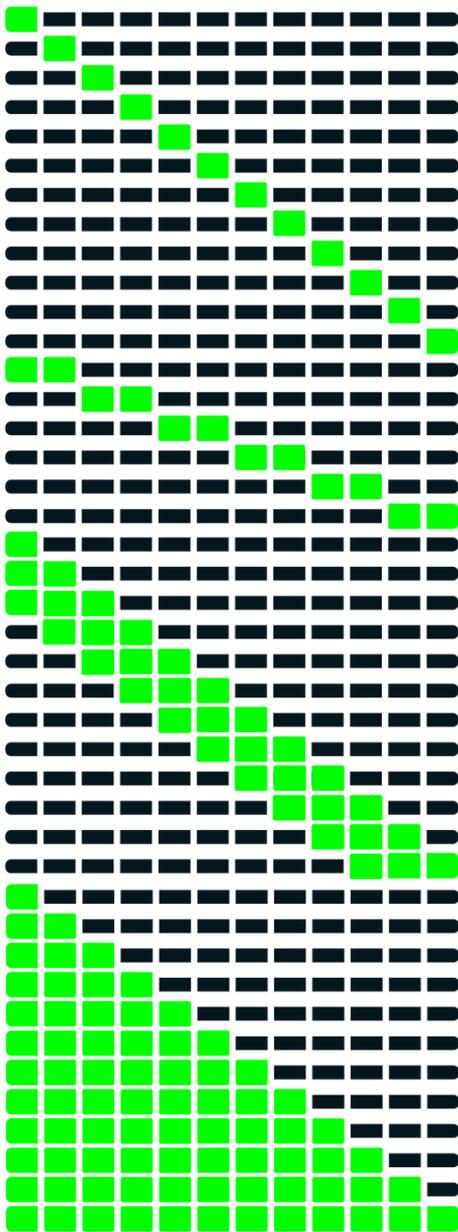
“Intense Double” bietet einen ähnlichen Ablauf wie Programm E, allerdings verlaufen zwei Kompressionswellen parallel. Dadurch ermöglichen wir gezielt dem Unterschenkel- und Wadenbereich eine doppelt intensive Anwendung.

“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 x Double x Impulse” kombiniert die Programme B, C und D, die sequenziell laufen. Dadurch hat der Nutzer eine besonders abwechslungsreiche Reboots-Einheit. Dies kann sehr angenehm sein, da die einzelnen Beinpartien den Druck nicht so intensiv erfahren, wie bei ein und derselben Sequenz, welche sich immer wieder wiederholt. Mit diesem Programm lässt sich eine ausgedehnte Regenerations-Session abhalten.

PROGRAMMÜBERSICHT

H Flow x Double X Intense Flow x Intense



Das Programm "Flow x Double x Intense Flow x Intense" steigert stetig die Intensität, indem mit jeder Sequenz ein geringerer Rückfluss möglich ist. Damit ist es nicht durchgängig so intensiv wie Programm B "Intense", hat jedoch ebenfalls eine hohe Effektivität und bietet Einsteigern damit eine wirkungsvolle Alternative. Durch die Abwechslung kannst du eine ganze Reboots-Einheit problemlos mit Programm H abhalten.

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 H // FLOW - DOUBLE - INTENSE FLOW - 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 E // INTENSE FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm A // FLOW	mittlerer - hoher Druck
10 MIN.	Programm F // 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 E // INTENSE FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm G // INTENSE - DOUBLE - IMPULSE	leichter - mittlerer Druck
10 MIN.	Programm A // 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 A // FLOW	leichter Druck
20 MIN.	Programm F // 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 H // FLOW - DOUBLE - INTENSE FLOW - INTENSE	mittlerer Druck
----------------	---	-----------------



RECOVERY IS EVERYTHING.