



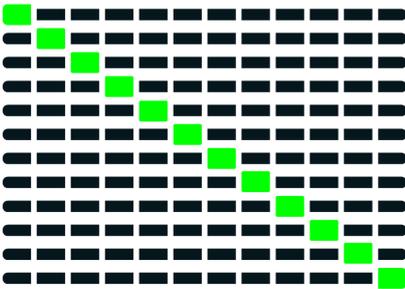
REBOOTS SÉQUENCES DU PROGRAMME



REBOOTS ONE PRO

APERÇU DU PROGRAMME

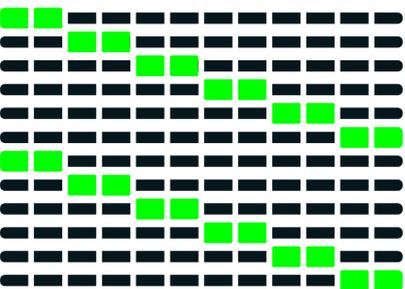
A Flow



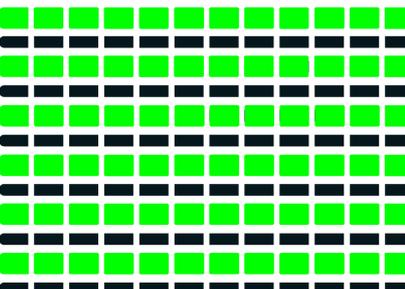
B Intense



C Double



D Impulse



"Flow" applique une pression ciblée et est donc bien adapté au relâchement des muscles. Les muscles sont progressivement compressés à partir des pieds en direction du corps. Nous recommandons particulièrement ce programme pour l'échauffement.

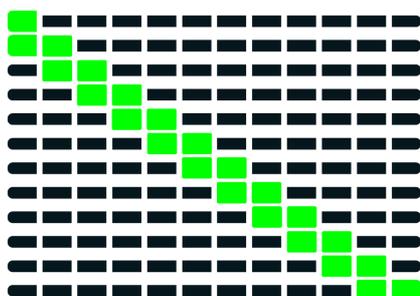
"Intense" favorise de la façon la plus intensive l'évacuation des lactates. La pression soutenue dans les chambres inférieures exclut tout flux de retour. En tant que débutant, il convient d'aborder ce programme lentement. En cas de pression élevée, le programme B est très intense et efficace!

Comparable au programme A, sauf que deux chambres sont directement remplies à chaque étape. Ainsi, "Double" atteint le double de passages dans le même temps et convient aux massages d'échauffement plus courts.

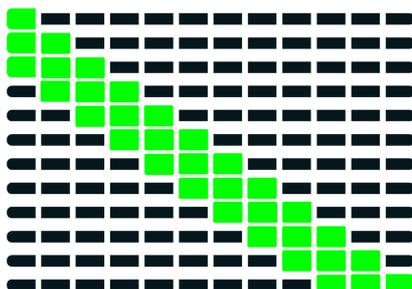
"Impulse" est conçu pour les séances courtes et intenses. Toutes les chambres étant gonflées simultanément par impulsions, "Impulse" maximise le nombre de passages de compression possibles dans un temps donné.

APERÇU DU PROGRAMME

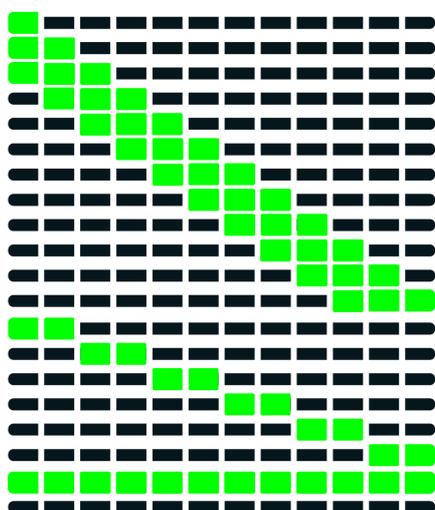
E Intense Double



F Intense Flow



G Intense x Double X Impulse



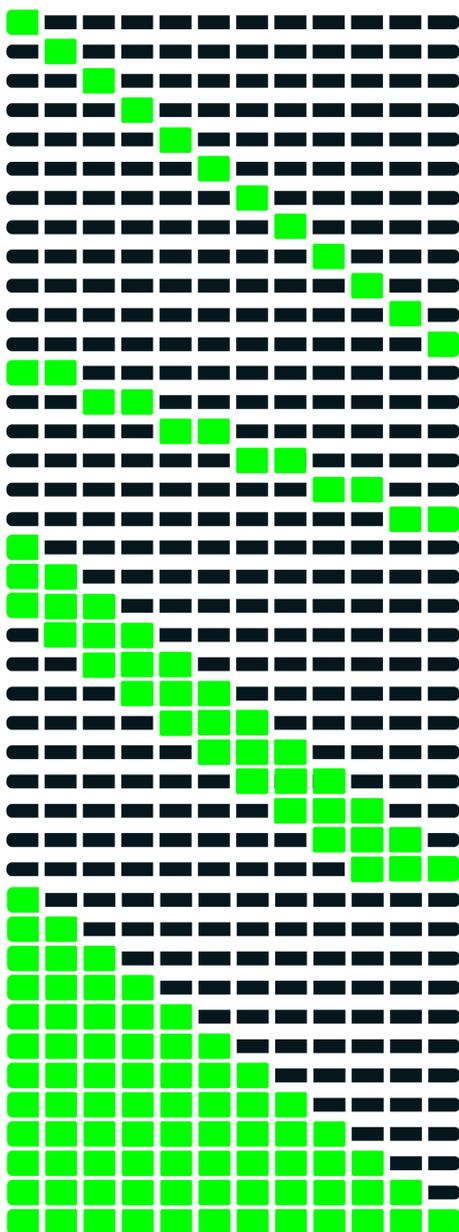
"Intense Double" offre un déroulement similaire au programme E, mais deux vagues de compression se déroulent en parallèle. Ainsi, il est possible d'appliquer une double intensité sur la partie inférieure de la jambe et sur le mollet.

"Intense Flow" combine le déroulement des programmes A et B. Il maintient toujours plusieurs chambres gonflées en même temps, ce qui empêche tout flux de retour. Par conséquent, "Intense Flow" favorise également de manière assez intensive l'évacuation des lactates. Ce programme convient pour une séance de récupération rapide mais intense.

"Intense x Double x Impulse" combine les programmes B, C et D, qui fonctionnent de manière séquentielle, ce qui permet à l'utilisateur de bénéficier d'une unité Reboots particulièrement variée. Cela peut être très agréable, car les différentes parties de la jambe ne subissent pas la pression de manière aussi intense qu'avec une seule et même séquence qui se répète sans cesse. Ce programme permet d'effectuer une longue séance de récupération.

APERÇU DU PROGRAMME

H Flow x Double X Intense Flow x Intense



Le programme "Flow x Double x Intense Flow x Intense" augmente constamment l'intensité dans la mesure où chaque séquence permet un flux de retour plus faible. Il n'est donc pas aussi intense que le programme B "Intense", mais il est également très efficace et offre aux débutants une alternative efficace. Grâce à cette alternance, il est possible d'effectuer sans problème une séance Reboots complète avec le programme H.

SÉQUENCES DU PROGRAMME

#1 RECOVERY IS EVERYTHING

Vous vous êtes entraîné très dur aujourd'hui? Vous avez eu un match ou une course importante? Alors lancez-vous dans vos Reboots pour booster votre récupération!

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

OBJECTIF RÉCUPÉRATION

10 MIN.	Programm A // FLOW	pression légère
20 MIN.	Programm H // FLOW - DOUBLE - INTENSE FLOW - INTENSE	pression légère - moyenne
10 MIN.	Programm C // DOUBLE	pression légère

#2 RECOVERY QUICKIE

Vous avez une grande compétition demain? Alors faites-vous masser rapidement les jambes pour atteindre vos objectifs de demain!

DURÉE D`UTILISATION: 20 MIN

OBJECTIF: RÉCUPÉRATION RAPIDE

20 MIN.	Programm B // INTENSE	pression légère - moyenne
---------	-----------------------	---------------------------

#3 RELEASE YOUR MUSCLES

Offrez à vos jambes un peu de bien-être et détendez vos muscles!

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

OBJECTIF: DÉTENTE MUSCULAIRE

10 MIN.	Programm E // INTENSE FLOW	pression légère
20 MIN.	Programm A // FLOW	pression moyenne - haute
10 MIN.	Programm F // INTENSE DOUBLE	pression légère

#4 ALL-IN-ONE

Vous ne savez pas ce dont vos jambes ont le plus besoin aujourd'hui?

Alors nous avons ce qu'il vous faut: Un peu de tout!

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

**OBJECTIF : RÉGÉNÉRATION
& ASSOUPPLISSEMENT**

5 MIN.	Programm E // INTENSE FLOW	pression légère
20 MIN.	Programm G // INTENSE - DOUBLE - IMPULSE	pression légère - moyenne
10 MIN.	Programm A // FLOW	pression moyenne - haute
5 MIN.	Programm C // DOUBLE	pression légère

#5 DEEP RELAX

Over and out.

Fermez les yeux, asseyez-vous et détendez-vous.

DURÉE D`UTILISATION: 40 MIN

OBJECTIF: DÉTENTE

10 MIN.	Programm A // FLOW	pression légère
20 MIN.	Programm F // INTENSE DOUBLE	pression légère - moyenne
10 MIN.	Programm B // INTENSE	pression légère

#6 RELAXATION QUICKIE

Vous avez besoin d'une pause dans votre vie quotidienne stressante? Alors mettez vos pieds en l'air pendant un moment et prenez le temps de vous déconnecter.

DURÉE D`UTILISATION: 10 MIN

OBJECTIF : DÉTENTE

10 MIN.	Programm H // FLOW - DOUBLE - INTENSE FLOW - INTENSE	pression moyenne
----------------	---	------------------



RECOVERY IS EVERYTHING.