

## Remplissage des chambres à air : 3 PROGRAMMES

Quel que soit le programme que tu choisis, les COMPRESSION BOOTS démarrent toujours par un remplissage initial des chambres à air. C'est important pour que les COMPRESSION BOOTS s'adaptent de manière ergonomique à tes jambes. Le remplissage initial dure environ 3 minutes. Ensuite, le programme sélectionné démarre.

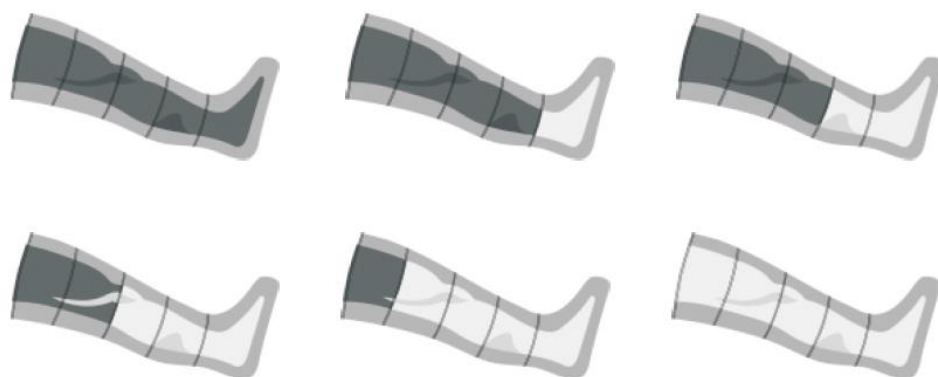
### 1. Mode de massage bleu

Le programme bleu est le programme standard pour la régénération. Les chambres se remplissent d'air l'une après l'autre, de bas en haut. Ce n'est que lorsque la dernière chambre est remplie que les BOOTS se vident à nouveau.

Ce programme est particulièrement efficace pour favoriser l'évacuation des liquides et des lactates accumulés.

*Durée recommandée : 30 à 60 minutes.*

### Mode de massage bleu



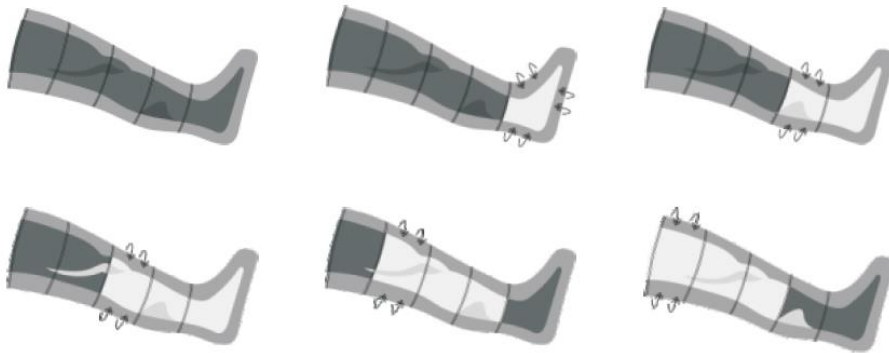
### 2. Mode de massage vert

En mode vert, la chambre la plus basse se remplit 4 fois par pulsations, puis l'air est retenu. Ensuite, on continue avec la deuxième, la troisième et la quatrième chambre. Dès que la quatrième chambre est remplie, la première chambre se vide et la cinquième chambre se remplit. Enfin, tous les compartiments se vident.

Ce programme est particulièrement efficace pour augmenter la circulation sanguine. Tu peux utiliser ce mode de massage aussi bien après qu'avant un entraînement.

*Durée recommandée : 15-60 minutes*

### Mode de massage vert



### 3. Mode de massage jaune

En mode jaune, les trois premiers compartiments se remplissent l'un après l'autre. Ensuite, la première se dégonfle et la quatrième se remplit. Ensuite, la cinquième chambre se remplit et la troisième se vide. Enfin, tous les compartiments se vident.

Ce programme combine les caractéristiques des modes vert et bleu en un seul. Cela en fait un programme polyvalent.

*Durée recommandée : 30-60 minutes*

### Mode de massage jaune

