

Eigenschaften und Anwendungen der Programme auf der Chipkarte „wellness“ und „fitness“

A

Auto

Der Automatikbetrieb wählt nach aktueller Uhrzeit das passende Programm

13

P 13 Local

Lokale Anwendung mit dem Applikator-Kissen

14

P 14 Stab

Lokale Anwendung mit dem Applikator-Stab



P 16 Aufwärmen

Bereitet den Organismus auf Belastungen vor, ermöglicht schnellere Leistungsbereitschaft und vermindert durch bessere Wärmebildung in der Muskulatur das Verletzungsrisiko. Mit diesem Programm können Sie die Aufwärmphase unterstützen und sich sowohl physisch als auch psychisch auf bevorstehende Belastungen vorbereiten.



P 17 Kraft

Unterstützt optimal das dynamische und statische Maximalkrafttraining. Verbesserung der intensiven, kurzfristigen Belastbarkeit. Steigert die Maximalkraft und die Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskeln.



P 18 Schnellkraft

Unterstützt bei Anwendung vor dem Schnellkrafttraining die Kontraktionsgeschwindigkeit in der Muskulatur und steigert die Maximalkraft. Ideal vor Sprungbewerben, für Sprint und Wurfsporarten.

