

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

**A**

### **Auto**

Der Automatikbetrieb wählt nach aktueller Uhrzeit das passende Programm

**I3**

### **P I3 Local**

Lokale Anwendung mit dem Applikator-Kissen

**I4**

### **P I4 Stab**

Lokale Anwendung mit dem Applikator-Stab



### **P I6 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 I7 Kraft**

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



### **P I8 Schnellkraft**

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

