

Volarion

14 Günlük Recovery Programı - Volarion PL-769

Bu program, gün boyu biriken kas yorgunluğunu azaltmak, spor sonrası toparlanmayı desteklemek ve vücudunuzu düzenli bir bakım rutinine kavuşturmak isteyen kullanıcılar için hazırlanmıştır.

PL-769'un döner masaj silindiri, geniş ve dengeli bir temas yüzeyi oluşturarak kas dokusuna ritmik bir uyarı sağlar. Bu yapı, kan dolaşımının canlanmasına yardımcı olur ve kasların daha hızlı toparlanmasını destekler.

1. Gün - Aktivasyon ve Genel Gevşeme

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Sırt - Omuz	5 dk	Orta	Hayır	Omurgadan dışa doğru geniş hareketler
Üst Bacak	4 dk	Orta	Hayır	Kalbe doğru yukarı yönlü uygulama
Baldır	3 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Bacağı silindire yaslayarak hareket ettirin

2. Gün - Toparlanma Odaklı (Yüksek Yoğunluk)

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Üst Bacak Ön/Arka	6 dk	Yüksek	Hayır	Antrenman sonrası kas sertliğini hedefler
Kalça - Basen	4 dk	Yüksek	Hayır	Geniş dairesel hareketlerle uygulayın
Ayak Tabanı	2 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Topuktan parmak ucuna doğru ilerleyin

3. Gün - Dinlenme

Bugün dinlenme günü. Kaslarınızın toparlanması için cihazı kullanmayın.

4. Gün - Ayak ve Bacak Toparlanma (Stand Günü)

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Ayak Tabanı	5 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Gün sonu ayak yorgunluğunu hafifletir
Baldır	4 dk	Orta	Evet (stand üzerinde)	Bacağı yavaşça ileri-geri kaydırın
Ön Kol	3 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Masa başı çalışma sonrası rahatlatır

5. Gün - Derin Kas Gevşetme (Yoğun Gün)

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Bacak Ön/Arka	6 dk	Yüksek	Hayır	Koşu veya bisiklet sonrası idealdir
Kalça	4 dk	Orta	Hayır	Kısa, dairesel hareketlerle uygulayın
Bel – Sırt	3 dk	Orta	Hayır	Omurgadan dışa doğru ilerleyin

6. Gün - Orta Seviye Gün

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Baldır	4 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Hafif, yavaş hareketlerle uygulayın
Bacak Arkası	4 dk	Orta	Hayır	Kalbe doğru yukarı yönlü hareketler
Omuzlar	4 dk	Orta	Hayır	Günlük gerginliği azaltmaya yöneliktir

7. Gün - Dinlenme

Bugün dinlenme günü. Kaslarınızın toparlanması için cihazı kullanmayın.

8. Gün - Toparlanma + Derin Gevşeme

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Bacak Arka/Ön	6 dk	Yüksek	Hayır	Antrenman sonrası uygulamak için idealdir
Kalça	4 dk	Yüksek	Hayır	Kısa, yoğun hareketlerle uygulayın
Sorunlu Noktalar	2 dk	Yüksek	Hayır	Gerginlik hissedilen bölgelere odaklanın

9. Gün - Yoğun Toparlanma Günü

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Üst ve Orta Bacak	6 dk	Yüksek	Hayır	Spor sonrası kas sertliğini hedefler
Kalça Dışı	4 dk	Yüksek	Hayır	Kısa, yoğun hareketlerle uygulayın
Üst Bacak Ön/Arka	2 dk	Orta	Hayır	Toparlanmayı destekleyici kapanış

10. Gün - Dinlenme

Bugün dinlenme günü. Kaslarınızın toparlanması için cihazı kullanmayın.

11. Gün - Dolaşım ve Hafif Toparlanma

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Ayak – Baldır	4 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Yavaş, sakın hareketlerle uygulayın
Bacak İçi – Dışı	6 dk	Orta	Hayır	Dolaşımı canlandırmaya yöneliktir
Kalça	2 dk	Yüksek	Hayır	Kısa süreli yoğun kapanış

12. Gün - Orta Yoğunluk Günü

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Baldır	4 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Hafif, yavaş hareketlerle uygulayın
Bacak Önü	4 dk	Orta	Hayır	Kalbe doğru yukarı yönlü hareketler
Bacak Arkası	4 dk	Orta	Hayır	Düzenli, sürekli hareketlerle uygulayın

13. Gün - Final Toparlanma Günü

Bölge	Süre	Hız	Stand Kullanımı	Not
Bacak Ön/Arka	6 dk	Yüksek	Hayır	Programın en yoğun bölge çalışması
Sırt – Omuz	4 dk	Orta	Hayır	Omurgadan dışa doğru geniş hareketler
Ayak Tabanı	2 dk	Düşük	Evet (stand üzerinde)	Rahatlatıcı kapanış uygulaması

14. Gün - Tam Dinlenme

Bugün tam dinlenme günü. Programı tamamladınız.

Bu Program Neden Bu Şekilde Hazırlandı?

Kas yorgunluğu ve gerginlik tek bir günde oluşmaz; dolaşım, kas dokusu ve günlük hareket alışkanlıkları birlikte etkilidir. Bu yüzden etkili bir toparlanma da düzenli, ritmik ve dengeli bir uygulama yapısıyla mümkündür.

PL-769'un döner silindir yapısı, kas dokusuna geniş ve sürekli bir temas sağlayarak dolaşımı canlandırır ve kasların gevşemesine yardımcı olur. Yüksek hız seviyeleri antrenman sonrası kas sertliğini hedeflerken, düşük hız seviyeleri günlük rahatlatma ve hassas bölgeler için idealdir.

Program; yoğun günler ve dinlenme günleri şeklinde dengeli bir ritimle hazırlanmıştır. Bu yapı, kasların aşırı yüklenmeden düzenli olarak çalışmasını sağlar ve toparlanma sürecini güvenli bir şekilde destekler.

Stand kullanımı özellikle ayak tabanı, baldır ve ön kol gibi bölgelerde öne çıkar. Bu sayede ellerinizi yormadan, uzun süreli ve konforlu bir toparlanma uygulaması yapabilirsiniz.

Hafif günler kasları ve dokuyu yenilemeye yöneliktir. Toparlanmada istikrar, aşırı yüklenmeden her zaman daha etkilidir.

Bu program; dengeli yoğunluk, düzenli uygulama ve doğru hız seçimi birleşimiyle günlük yorgunluğu azaltmak ve spor sonrası toparlanmayı desteklemek için etkili bir yol sunar.

Hız Seviyeleri Ne İşe Yarar? (Kısa ve Net)

PL-769'un 3 kademeli hız ayarı, farklı toparlanma ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmiş bir kullanım sunar. Her seviye, belirli bir amaca hizmet eder:

Düşük Seviye

Hafif ve nazik döner hareket. Hassas bölgelerde ve stand üzerinde kullanım için idealdir. Ayak tabanı ve ön kol gibi alanlarda rahatlatıcı bir etki sağlar.

Orta Seviye

Dengeli ve sürekli döner temas. Günlük kas gevşetme ve genel bakım için uygundur. Dolaşımı canlandırır ve kasları nazikçe çalıştırır.

Yüksek Seviye

Güçlü ve yoğun döner uyarım. Spor sonrası kas sertliğini ve derin gerginliği hedefler. Antrenman sonrası toparlanma günlerinde tercih edilmelidir.

Eller Serbest Stand Nasıl Kullanılır?

PL-769 ile birlikte gelen kullanım standı, cihazı elinizde tutmadan ayak tabanı, baldır ve ön kol gibi bölgelerde uygulama yapmanızı sağlar. Cihazı stand üzerine yerleştirip ilgili bölgenizi silindire yaslayarak yavaşça hareket ettirmeniz yeterlidir. Bu kullanım şekli, özellikle uzun süreli toparlanma seanslarında el ve bilek yorgunluğunu ortadan kaldırır.

⚠ Cihaz 15 dakikalık kesintisiz kullanımdan sonra otomatik olarak kapanır. Bu özellik, motor ömrünü korumak ve aşırı ısınmayı önlemek için tasarlanmıştır. Seanslar arasında 5 dakika dinlenme önerilir.