



MODOS DE USO HIGHFLY PRO

Guía Avanzada de Recuperación Deportiva

En este documento vas a encontrar una **explicación detallada** de los diferentes modos de las **HIGHFLY PRO**

Guía Modos de Uso HighFly Pro

Modo 1 - Normal

Hinchado y deshinchado cámara por cámara desde la 1 (pie), hasta la 6 (cadera)

Modo 2 - Doble Wave

Modo 3 - Triple Sequence

Modo 4 - Whole Squeeze

Hinchado y deshinchado de todas las cámaras en conjunto

Modo 5 - Normal + Whole Squeeze

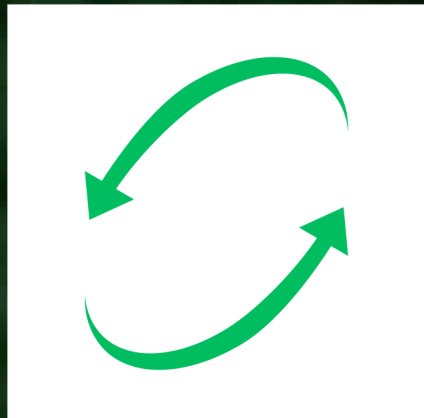
Combinación modo 1 y 4. Hinchado de 1 en 1 , más hinchado de todas a la vez

Modo 6 -Double Wave + Whole Squeeze

Combinación modo 2 y 4. Hinchado de 2 en 2, más llenado completo.

PROTOCOLOS DE USO

CIRCULATORIO / MUSCULAR-DEPORTIVO/ COMBINADO



SECCIÓN 1: PROTOCOLOS CIRCULATORIOS

mejorar el retorno venoso y linfático, aliviar la sensación de pesadez y favorecer la eliminación de líquidos. Presiones bajas y progresivas son clave para evitar colapsar el flujo linfático o venoso.



SECCIÓN 2: PROTOCOLOS MUSCULARES Y DEPORTIVOS

favorecer la recuperación post-ejercicio, reducir el dolor muscular (DOMS) y relajar la musculatura.




SECCIÓN 3: PROTOCOLO COMBINADO

Ideal para sesiones integrales de recuperación y circulación, recomendadas tras entrenamientos o para personas con pesadez y sobrecarga muscular.

SECCIÓN 1: PROTOCOLOS CIRCULATORIOS


PRESIÓN TIEMPO



Varices (preventivo)	30-90mmhg	20-30 min
Retención de líquidos	30-90mmhg	30-40 min
Pesadez	30-90mmhg	25-35 min
Lipedema	30-90mmhg	30-45 min
Linfedema	30-90mmhg	40-50 min
Mala circulación	30-90mmhg	30-40 min
Celulitis	30-70mmhg	30-40 min

- Evitar varices marcadas
- Ideal al final del día
- Presiones bajas y uniformes
- combinar con dieta y drenaje

SECCIÓN 2: PROTOCOLOS MUSCULARES Y DEPORTIVOS



	PRESIÓN	TIEMPO
Recuperación deportiva 70-90	70-260mmhg	20-30 min
Agujetas / DOMS	60-260mmhg	20-30 min
Masaje muscular	50-200mmhg	25-35 min

- Ideal tras entrenamiento o competición.
- Evitar presiones altas primeras 24h.
- Usar programas de onda secuencial.

SECCIÓN 3: PROTOCOLO COMBINADO

1 Fase circulatoria:

- Presión: 35–45 mmHg
- Tiempo: 20 minutos
- Objetivo: activar retorno venoso y linfático.

2 Fase muscular / masaje:

- Presión: 65–85 mmHg • Tiempo: 20–25 minutos
- Objetivo: relajar, oxigenar y recuperar la musculatura.

Frecuencia: 2–4 veces por semana según objetivo.

Consejo: realizar la sesión tras el ejercicio o al final del día, con buena hidratación antes y después.

SECCIÓN 4: CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

Contraindicaciones absolutas:

- Trombosis venosa profunda o tromboflebitis.
- Insuficiencia cardíaca descompensada.
- Cáncer activo o tratamiento oncológico reciente (< 6 meses).
- Infecciones cutáneas o heridas abiertas.
- Embarazo (solo bajo indicación médica).
- Varices avanzadas con riesgo de ruptura.

Precauciones:

- Hipotensión marcada.
- Neuropatías o pérdida de sensibilidad.
- Edemas no diagnosticados.
- Alteraciones cutáneas.
- Portadores de marcapasos (consultar médico).