

EMS ÜBUNGEN FÜR EINSTEIGER

ANTELOPE.SUIT



INHALTSVERZEICHNIS

VORBEREITUNG..... 2

WARM-UP 3

KICK IT LIKE AN ANTELOPE 3

CLIMBING ANTELOPE 4

WALK OUTS..... 4

WORK-OUT 5

SQUAT BURN 5

REVERSE LUNGE 6

CHEST PRESS 6

ROWING ANTELOPE..... 7

FLYING ANTELOPE 7

UPPER BODY DEADLIFT 8

ANTELOPE CRUNCHES 8

COOL DOWN 9

IMPRESSUM 10



VORBEREITUNG:

Tipps für den optimalen Einstieg

Für einen optimalen Start oder wenn Du das Warm-up überspringen möchtest, empfehlen wir die **Silikonpads mit einem Elektrodenkontaktspray anzufeuchten**. Dies erhöht die Leitfähigkeit des Reizstroms direkt von Anfang an.

Auch wenn es zu Beginn etwas ungewohnt ist, die **Textilie sollte wirklich eng anliegen**. Unterwäsche kann getragen werden, wenn sichergestellt ist, dass die Elektroden permanenten und direkten Kontakt zur Haut haben.

Vor, nach und ggf. auch während Deines EMS-Training solltest Du **ausreichend Flüssigkeit trinken**. Für ein 20-30 minütiges EMS-Training empfehlen wir mindestens 0,5 Liter davor (idealerweise startest du ca. 2 Stunden vor dem Training) und 0,5 Liter im Anschluss zu trinken.

Falls es Deine ersten Erfahrungen mit einem EMS-Training sind, solltest Du die **Intensität** und auch den Umfang Deiner Trainingseinheiten **behutsam steigern**. Gib Dir und Deinem Körper die Zeit Dich auf das neue Training einzustellen. Je nach Deinen persönlichen Leistungsniveau empfehlen wir mit 10-15 Minuten und einer Intensität von 10 % -20 % in den ersten beiden Trainings zu starten.

Die nächsten 2-4 Trainings sollten idealerweise **nicht länger als 20 Minuten** sein. Die Intensität sollte so eingestellt sein, dass der Reiz deutlich zu spüren ist, eine willkürliche Gegenbewegung aber noch möglich ist.

Wenn Du Fragen hast stehen wir dir gerne mit Rat und Tat zur Seite: Du kannst uns ganz persönlich Mo-Fr von 10:00 -15:00 Uhr unter +49 69 25786744 erreichen oder uns eine E-Mail an info@antelope.de senden.

Viel Spaß und Erfolg bei Deinen hochintensiven EMS-Trainings

Dein ANTELOPE.TEAM

WARM-UP

Schalte für das Warm-up das Ausdauerprogramm in der ANTELOPE.APP ein und steigere die Intensität zunächst nur langsam bis Du in allen Muskelgruppen ein leichtes Kribbeln spürst. Sollte hierfür eine unterschiedliche Intensität für verschiedene Muskelgruppen nötig sein, kannst Du diese durch Antippen der jeweiligen Muskelgruppe einstellen. Nutze das Warm-up gezielt, um zu spüren, wie sich ein Elektro-Muskel-Stimulations-Training anfühlt.

Hinweis: Je höher die Eigenbewegung, desto weniger spürt man die Intensität.



KICK IT LIKE AN ANTELOPE



- Beginne aufrecht stehend in neutraler Position.
- Schwinde abwechselnd das linke Bein zum rechten Arm, bzw. das rechte Bein zum linken Arm.
- Arme und Beine sollten gestreckt sein und der Fuß so weit es geht nach oben kommen.

Wiederhole die Übung insgesamt 10 Mal.

CLIMBING ANTELOPE



- Beginne aufrecht stehend in neutraler Position.
- Ziehe abwechselnd die Knie diagonal so hoch es geht in Richtung des entgegengesetzten Ellenbogens.
- Achte darauf, dass Dein Oberkörper aufrecht bleibt.

Wiederhole diese Übung insgesamt 10 Mal.

WALK OUTS



- Beginne im aufrechten Stand.
- Setze Deine Hände vor Deine Füße auf den Boden.
- Achte darauf, dass Deine Beine möglichst gestreckt bleiben.
- Laufe mit Deinen Händen langsam bis in den Handstütz.
- Vermeide es, mit der Hüfte zu rotieren.
- Laufe aus dem Handstütz mit den Händen langsam wieder zurück zu Deinen Füßen und richte Dich auf.

Wiederhole diese Übung 10 Mal.

Tipp: Wenn Du die Füße weiter auseinander nimmst, ist es einfacher die Beine gestreckt zu halten.

WORK-OUT

Stelle in der ANTELOPE.APP den Kraftmodus ein. Die willkürliche Kontraktion der Muskulatur erfolgt während der viersekündigen Impulsphase. Wenn Du Deine ANTELOPE.TECHWEAR die ersten Male benutzt, führe zunächst statische Bewegungen aus. Der Fokus sollte immer auf der Bewegungsqualität liegen, nicht auf der Wiederholungszahl, Geschwindigkeit oder Komplexität einer Übung.

Beginne in folgender Grundposition:

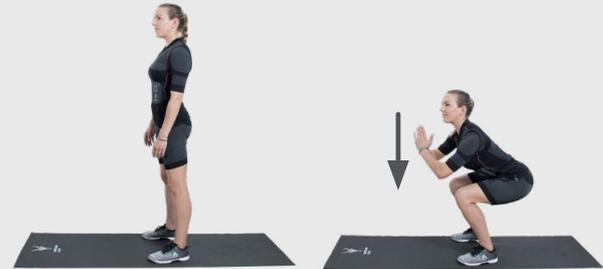
- Hüfte ist schulterbreit
- Knie leicht gebeugt
- Körper befindet sich im Körperschwerpunkt

Tipp: Der Core - die Körpermitte - ist an fast allen Übungen beteiligt, weshalb Bauch- und Rückenelektroden stets angeschaltet bleiben können.



SQUAT BURN

BEANSPRUCHE MUSKULATUR:
Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäß



Für diese Übung kannst Du die Intensität an Oberschenkelvorderseite, Beinbizeps und Gesäß etwas höher stellen.

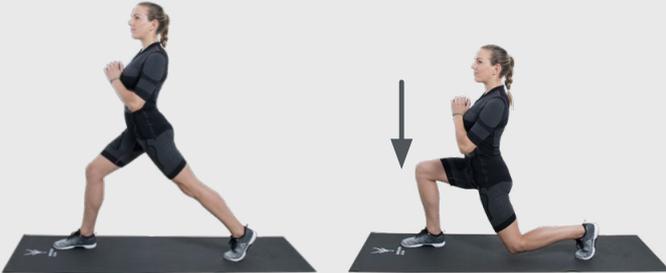
- Belaste gleichmäßig Fersen, Fußballen und Außenkante des Fußes.
- Beuge Deine Knie bis zu 90°.
- Halte den Oberkörper aufrecht.
- Die Knie bleiben parallel.
- Winkle Deine Arme bei der Abwärtsbewegung an.

Nimm während der Impulsphase die tiefe Kniebeugestellung ein und richte Dich in der Pausenphase auf.

REVERSE LUNGE

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Beinstrecker, Beinbeuger, Gesäß



Für diese Übung kannst Du die Stimulation der Beinmuskulatur intensivieren.

- Beginne in einer weiten Schrittstellung.
- Halte den Oberkörper aufrecht.
- Beuge langsam das vordere Knie und bringe das hintere Bein in Richtung Boden.
- Oberkörper und Schienbein sind parallel.
- Dein Gewicht ist über den vorderen Fuß verteilt.
- Der hintere Fuß bleibt auf dem Fußballen.
- Fußspitzen und Knie zeigen nach vorne.

Nimm während der Impulsphase die tiefe Ausfallschrittstellung ein und richte Dich in der Pausephase auf.

CHEST PRESS

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Brustmuskulatur, Oberarme, Schultern



Für diese Übung kannst Du die Intensität an Brust- und Armelektroden höher stellen.

- Beginne in einem schulterbreiten Stand.
- Winkle die Arme an (beide Handflächen zeigen zueinander).
- Drücke die Handgelenke vor Deinem Bauchnabel zusammen.
- Halte den Rücken aufrecht, mit dem Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule.

Drücke Deine Handballen während der Impulsphase so fest wie möglich zusammen und verringere den Druck in der Pausephase.

ROWING ANTELOPE

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Rückenmuskulatur, Oberarme, Schultern



Für diese Übung kannst Du die Stimulation der Rücken-, Nacken- und Armelektroden intensivieren.

- Beginne in einem schulterbreiten Stand.
- Beuge die Arme leicht vor dem Körper.
- Die Hände sind zur Faust geballt.
- Spanne Deinen Rücken an und ziehe die Ellenbogen am Körper nach hinten.
- Die Schulterblätter sind eng zusammengezogen.
- Der Unterkörper bleibt stabil und die Schultern unten.

Ziehe während der Impulsphase die Ellenbogen eng am Körper nach hinten. Strecke in der Pausephase die Arme aus.

FLYING ANTELOPE

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Untere Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Beinbeuger



Für diese Übung kannst Du die Stimulation des unteren Rückens, der Gesäßmuskulatur und der Beinbeuger intensivieren.

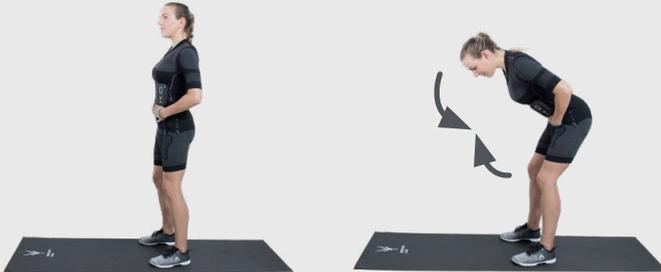
- Beginne in Bauchlage.
- Beine und Arme sind gestreckt neben dem Körper.
- Spanne den unteren Rücken, das Gesäß und die Oberschenkelrückseite maximal an.
- Hebe Brustbein und Knie vom Boden ab.

Hebe während der Impulsphase Brustkorb und Beine so hoch wie möglich und halte diese Position. Lege in der Pausephase Brustkorb und Beine wieder ab.

UPPER BODY DEADLIFT

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Gerade Bauchmuskeln



Für diese Übung kannst Du die Stimulation der Bauch- und Rückenelektroden intensivieren.

- Beginne in einem schulterbreiten Stand.
- Die Hände befinden sich flach auf den Bauchelektroden.
- Beuge den Oberkörper nach vorne/unten.
- Ziehe den Bauchnabel nach hinten.
- Unterkörper und Hüfte bleiben stabil.

Ziehe während der Impulsphase den Oberkörper nach vorne und halte diese Position. Richte Dich in der Pausephase wieder auf.

ANTELOPE CRUNCHES

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR:

Schrägen Bauchmuskeln



Für diese Übung kannst Du die Stimulation an Bauch- und Rückenelektroden intensivieren.

- Beginne im schulterbreiten Stand und beuge die Knie.
- Beuge die Ellenbogen und balle die Hände zu Fäusten.
- Ziehe den Oberkörper von rechts oben nach links unten.
- Ziehe den rechten Ellenbogen zum linken Knie.
- Der Ellenbogen bleibt seitlich neben dem Körper, sodass der Oberkörper rotiert und die Knie stabil.
- Drehe die Hüfte bei der Übung nicht ein und achte auf eine feste Lendenwirbelsäule.

Ziehe während der Impulsphase den Oberkörper nach vorne. Richte Dich in der Pausephase wieder auf.

COOL DOWN



Stelle in der ANTELOPE.APP den Massagemodus ein.

- Lege Dich nach dem Work-out flach auf den Rücken.
- Kippe nun langsam Deine Beine nach rechts und links und atme tief durch.

Tipp: Um noch besser zu entspannen, kannst Du Kopf und Beine leicht erhöht ablegen.

IMPRESSUM



ANTELOPE – part of the Beurer group – BEURER GmbH
Soeflinger Strasse 218, 89077 Ulm – Germany

Aufsichtsratsvorsitzender:

Dietrich Leisner

Geschäftsführung:

Marco Buehler, Sebastian Kebbe, Oliver Neuschl

Amtsgericht Ulm, Registernummer: HRB 722213

Hinweis:

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Weitergabe, Übersetzung und ähnliches sind ohne schriftliche Erlaubnis des Herausgebers nicht gestattet.

Kontaktdaten Kundenservice:

Adresse: Niddastraße 64, 60329 Frankfurt am Main

Telefon: +49 69 25 7867 44

Email: info@antelope.de

Du willst mehr?

Weitere Trainingspläne- und videos findest Du unter:

Viel Spaß und Erfolg bei Deinen hochintensiven
EMS-Trainings

Dein ANTELOPE.TEAM

*„It never gets easier.
You just get better“.*

Jordan Hoechlin



 **ANTELOPE**
by beurer