



**ANTELOPE**  
by beurer

# Antelope Evolution



<b>DE</b>	<b>EMS Trainingssystem</b>	
	Gebrauchsanweisung.....	2
<b>EN</b>	<b>EMS Training System</b>	
	Instruction manual.....	31



**Lies diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachte die Hinweise. Bewahre sie für den späteren Gebrauch auf und mache sie anderen Benutzern zugänglich.**

## Willkommen im Team Antelope!

Wir freuen uns sehr, dass du dich für das EMS Training mit Antelope entschieden hast! Wir von beurer vereinen Erfahrung aus über 100 Jahren Tradition mit jahrelangem Wissen als Spezialist für EMS Produkte. Und weil uns gut nie gut genug ist, haben wir unsere ganze Leidenschaft eingesetzt, um Antelope Evolution zu entwickeln.

Mit deinem neuen Antelope Produkt erwarten dich fantastische Trainingserlebnisse.

Freu dich auf:

- Textilien, die passen wie eine zweite Haut.
- einen einzigartigen Booster.
- ein besonders effektives, effizientes und kurzes Training – denn die elektrischen Impulse verstärken die natürlichen Prozesse im Körper.
- EMS, wo und wann du willst: Mit unseren Produkten kannst du nahezu jede Sportart trainieren – ganz unabhängig von deinem Leistungsniveau.
- 42 App-Programme, die dich auf dem Weg zu deinem nächsten Etappenziel unterstützen.

Auf den folgenden Seiten erfährst du alles, was du über dein Antelope Produkt wissen musst. Wenn du noch Fragen hast, berät dich unser Kundenservice gerne telefonisch in Deutsch und Englisch. Die Supportzeiten findest du auf [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

Du sprichst eine andere Sprache? Dann schreibe gerne eine Mail an:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Du willst immer up-to-date bleiben und deine Erfolge mit uns feiern? Folge uns auf unseren Social-Media-Kanälen und abonniere unseren Newsletter. Alle Infos dazu findest du auf [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

Wir wünschen dir viel Spaß mit deinem EMS Training!

Bis bald  
dein Antelope Team




























## INHALT

1. Zeichenerklärung .....	3	6. Hilfreiche Funktionen.....	20
2. Warn- und Sicherheitshinweise.....	4	6.1 Memory Intensität.....	20
3. Vor der Anwendung .....	7	6.2 Anstiegsassistent.....	20
4. Gerätebeschreibung & Inbetriebnahme.....	8	6.3 Favoriten-Programm.....	21
4.1 Geräteübersicht.....	8	6.4 Körperwerte speichern .....	21
4.2 App „Antelope Go“.....	9	7. Programme .....	22
4.3 Evolution Booster .....	10	8. Reinigung und Pflege .....	28
4.4 EMS Textilien.....	14	9. Zubehör- und Ersatzteile .....	29
5. Anwendung: Schnellstart .....	16	10. Entsorgung .....	29
5.1 Registrierung und Start.....	16	11. Technische Angaben .....	30
5.2 Programmeinstellungen .....	18	12. Service & Reparatur.....	30
5.3 Trainingssteuerung.....	19		

# 1. ZEICHENERKLÄRUNG

Folgende Symbole werden auf dem Gerät, in dieser Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild verwendet:

	<b>Warnung</b> Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für deine Gesundheit		<b>Achtung</b> Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör
	<b>Produktinformation</b> Hinweis auf wichtige Informationen		Anweisung lesen
	Hersteller		<b>CE-Kennzeichnung</b> Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		Verpackung umweltgerecht entsorgen
	Verpackung umweltgerecht entsorgen		Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen
	Chargenbezeichnung		Artikelnummer
	<b>Handwäsche</b> Höchsttemperatur 40 °C		Nicht bügeln
	Nicht bleichen		Nicht chemisch reinigen
	Nicht im Wäschetrockner (Tumbler) trocknen		EMS Produkt nicht verwenden an Personen mit implantierten elektrischen Geräten (wie z. B. Herzschrittmachern)
	<b>IP-Klasse</b> Gerät geschützt gegen Fremdkörper $\geq 12,5$ mm und gegen schräges Tropfwasser		Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien
	Zulässige Lagerungstemperatur und -luftfeuchtigkeit		Zulässige Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit
	Biphasische Rechteckimpulse		<b>Isolierung der Anwendungsteile Typ BF</b> Galvanisch isoliertes Anwendungsteil (F steht für floating), erfüllt die Anforderungen an Ableitströme für den Typ B
	Importeur Symbol		

## 2. WARN- UND SICHERHEITS- HINWEISE

### **⚠ ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN: In diesen Fällen darfst du nicht mit EMS trainieren.**

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen ein EMS Training mit Antelope ausgeschlossen. Triffst das auf dich zu, darfst du kein EMS Ganzkörpertraining machen. Du ...

- trägst implantierte elektrische Geräte, z. B. Herzschrittmacher.
- hast metallene Implantate.
- trägst eine Insulinpumpe.
- hast Fieber (> 38°C).
- leidest unter bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- leidest unter einer neurologischen Erkrankung wie Epilepsie oder schweren Sensitivitätsstörungen.
- bist schwanger.
- leidest unter einer Krebs- oder anderen Tumorerkrankung.
- wurdest kürzlich operiert. Besonders kritisch ist es, wenn verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- bist gleichzeitig an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät angeschlossen.
- verwendest gleichzeitig weitere elektrische Geräte, die die Stromzufuhr oder die Muskulatur beeinflussen könnten.
- bist akut oder chronisch im Magen-Darm-Trakt erkrankt.
- hast akute Muskelschmerzen, -kater oder -krämpfe.
- leidest unter einer akuten Erkrankung, einer bakteriellen Infektion oder entzündlichen Prozessen.
- hast Diabetes mellitus Typ 1.
- leidest unter Arteriosklerose und arteriellen Durchblutungsstörungen.
- hast im Bereich der Elektroden akut oder chronisch erkrankte/verletzte/entzündete Haut wie schmerzhafte/schmerzlose Entzündungen, Rötungen, Hautausschläge, Allergien, Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen, offene oder heilende Wunden oder Operationsnarben.
- hast Stents und Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind.



- hast unbehandelten Bluthochdruck, Blutungsstörung oder Blutungsneigung (Hämophilie).
- leidest unter Bauchwand- und Leistenhernien.
- hast gerade Alkohol getrunken, Drogen oder Rauschmittel genommen.
- bist unter 18 Jahre alt.

### **Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist an folgenden Stellen und Umgebungen von der Anwendung einer Elektro-Muskel- Stimulation dringend abzuraten:**

- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Die Stimulation darf nicht an oder auf dem Kopf erfolgen, auch nicht direkt auf den Augen, über dem Mund, am Hals und der Halsschlagader.
- Im Bereich der Genitalien.
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit, wie z. B. im Badezimmer, beim Baden oder Duschen, bei starkem Regen oder bei Schnee.

### **⚠ RELATIVE KONTRAINDIKATIONEN:**

Wenn diese Faktoren auf dich zutreffen, darfst du nur mit EMS trainieren, wenn dein\*e Arzt\*in es dir ausdrücklich erlaubt. Du ...

- leidest unter akuten Rückenbeschwerden ohne spezielle Diagnose.
- leidest unter akuten Neuralgien und Bandscheibenvorfällen.
- besitzt Implantate, die älter als 6 Monate sind.
- leidest unter einer Erkrankung der inneren Organe. Besondere Vorsicht gilt bei Nierenerkrankungen.
- leidest unter kardiovaskulären Erkrankungen.
- neigst zu thromboembolischen Erkrankungen.
- leidest unter nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- leidest unter einer Sensibilitätsstörung mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z. B. Stoffwechselstörungen).
- erlebst während der Stimulation Beschwerden.
- hast an den Stellen, an denen du die Elektroden verwendest, langfristig gereizte Haut.
- tendierst zu Blutungen aufgrund von Verletzungen.
- hast eine Bewegungskinetose.
- hast größere Flüssigkeitsansammlungen und Ödeme.

- hast offene Hautverletzungen, Wunden, Ekzeme und/oder Verbrennungen.
- nimmst entsprechende Medikamente ein.

## TRAININGSBEDINGUNGEN: So trainierst du richtig

### Was muss beim Training berücksichtigt werden?

- Trainiere maximal dreimal pro Woche.
- Achte auf Pausen und gib deinem Körper mindestens 48 Stunden Zeit, zu regenerieren.
- Trainiere je Einheit nicht länger als 20 bis 30 Minuten, je nach gewählter Belastung und Intensität.
- Hör auf deinen Körper und kenne deine Grenzen.
- Trinke ausreichend Wasser.
- Wir empfehlen, gerade bei trockener Haut, die Verwendung eines Elektrodenkontaktmittels von Antelope.

Du fühlst dich während des Trainings unwohl? Brich das Workout umgehend ab und melde dich bei deiner\*m Ärzt\*in oder dem Notdienst! Nach dem Training ist dir schwindelig, du hast Probleme mit dem Herzen oder starke Schmerzen? Melde dich ebenfalls unbedingt bei deiner\*m Ärzt\*in!

### MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN:

Bei einem Training trotz Vorliegen einer Kontraindikation und/oder der Nichteinhaltung der Trainingsbedingungen können erhebliche gesundheitliche Beschwerden auftreten, die in seltenen Fällen bis zum Tod führen. Diese können unter anderem durch ein starkes Übertrainieren und die Nichteinhaltung der nötigen Ruhepausen entstehen. Mögliche Nebenwirkungen sind teilweiser Kraftverlust, verzögerter Muskelkater und ein signifikanter Anstieg des im Blut vorkommenden Muskelproteinspiegels, wie bspw. von Creatin-Kinase. Creatin-Kinase kann in Einzelfällen bei Überdosierungen die Nieren oder weitere Organe schädigen und zu deren Versagen führen. Besonders nach zu intensiven Trainingseinheiten mit den Produkten von Antelope besteht ein erhöhtes Risiko von Muskelschäden. Wenn du aber unsere Trainingsanweisungen genau befolgst, sollten keine der genannten Probleme auftreten.

Tritt eines der folgenden Symptome bei dir auf, kontaktiere eine\*n Ärzt\*in – es besteht die Gefahr einer schweren Schädigung deines Muskelgewebes (Rhabdomyolyse):

- Dein Urin ist braun.
- Du hast starke Muskelschmerzen (Myalgie).
- Dein Muskel ist extrem geschwollen.

### ⚠ ALLGEMEINE WARNHINWEISE

Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Verwende die Produkte von Antelope ausschließlich:

- am Menschen.
- für den Zweck, für den diese entwickelt wurden und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise.
- zur äußerlichen Anwendung.
- mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt u. a. der Garantieanspruch.

### ⚠ ALLGEMEINE SICHERHEITS- UND VORSICHTSMASSNAHMEN

- Entferne die Elektroden stets mit mäßigem Zug von der Haut, um bei hochempfindlicher Haut Verletzungen zu vermeiden.
- Halte die Produkte von Wärmequellen fern und verwende sie nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten, da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setze das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schütze das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit.
- Insbesondere der Booster ist vor Feuchtigkeit zu schützen. Den Booster niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Die Produkte dürfen nur bei Personen ohne Kontraindikationen und nicht bei Tieren angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brich die Anwendung sofort ab.
- Zum Versetzen von Elektroden oder Ausziehen pausiere die Produkte von Antelope bzw. den zugehörigen Kanal, um ungewollte Reize zu vermeiden.
- Modifiziere keine Elektroden (z. B. durch Beschneidung). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z. B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.

- Achte darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Solltest du im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z. B. Bauchnabelpiercings) tragen, musst du diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Nicht anwenden, falls du eine Tätowierung hast, die metallische Partikel enthält und diese in der Nähe oder unter einer der Elektroden liegt.
- Verbinde die Komponenten der Antelope Produkte nicht mit anderen Geräten. Eine Verwendung ist ausschließlich mit den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Produkten zulässig.
- Benutze die Produkte nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an deinen Körper abgeben.
- Nicht anwenden in der Nähe leicht entzündlicher Stoffe, Gase oder Sprengstoffe.
- Stelle das Gerät bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort ab und leg die Beine hoch (ca. 5–10 Min.). Melde dich unbedingt bei deiner\*m Ärzt\*in oder dem Notdienst.
- Antelope Produkte sind nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z. B. Schmerzunempfindlichkeit) oder geistigen Fähigkeiten sowie mit fehlender Erfahrung und/oder fehlendem Wissen benutzt zu werden. Stelle sicher, dass ein EMS Training von und mit Minderjährigen ausgeschlossen ist.
- Halte EMS Geräte von Antelope und deren Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Berühre die Elektroden nicht mit den Fingern, während du dein mobiles Endgerät bedienst.
- Stelle sicher, dass der Booster beim An- und Ausziehen von Antelope Produkten immer ausgeschaltet ist.

## BESCHÄDIGUNG

- Benutze das Gerät bei Beschädigungen nicht und wende dich an deine\*n Händler\*in oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Zur Gewährleistung der wirkungsvollen Funktion des Gerätes, sollte es nicht fallen gelassen oder zerlegt werden.
- Überprüfe das Gerät auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls du solche Anzeichen findest oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, solltest du es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder dem\*der Händler\*in bringen/senden.
- Schalte das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuche in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lasse die Reparaturen nur vom autorisierten Kundendienst oder autorisierten Händler\*innen durchführen. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

## HINWEISE ZUM UMGANG MIT AKKUS

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen. Kontaktiere den Kundendienst. In keinem Fall das Produkt weiterverwenden.
- Schütze Akkus vor übermäßiger Wärme und Feuchtigkeit.
- Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Lade den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf.
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, lade den Akku mindestens zweimal im Jahr vollständig auf.

## 3. VOR DER ANWENDUNG

### Evolution-Booster laden

Lade den Evolution-Booster mindestens zwei Stunden auf, bevor du ihn zum ersten Mal in Betrieb nimmst.

Dafür verbindest du das mitgelieferte USB-C-Ladekabel mit einem USB-Netzteil (Ausgang: max. 5 V/ 2 A, nicht im Lieferumfang enthalten) und dem Booster. Alternativ kannst du den Booster auch über deinen Computer/Laptop aufladen. Verbinde dazu das USB-C-Ladekabel mit dem Booster und dem USB-Anschluss deines Computers/Laptops.

### EMS Textilien waschen

Wir empfehlen, die Textilien vor dem ersten Gebrauch zu waschen. In „Reinigung und Pflege“ erfährst du, wie du sie reinigst und pflegst.

### App „Antelope Go“ downloaden und registrieren



### Prüfe deine Telefoneinstellung

Stelle sicher, dass dein Bluetooth aktiviert ist. Als **Android-User** ist zusätzlich zu beachten, dass die Standortdaten deines Telefons aktiviert sind.

### Elektrodenkontaktmittel auftragen

Wir empfehlen dir, ein Elektrodenkontaktmittel zu verwenden. Das sorgt dafür, dass die Elektroden den Strom besser leiten und sie sich beim Training besser anfühlen. Zudem wird der EMS Impuls so leichter und gleichmäßiger übertragen.

Trage es dazu kurz vor dem Training auf die Elektroden oder direkt auf die Haut auf. Alternativ kannst du dich auch mit einem Warm Up vor dem EMS Training ins Schwitzen bringen.

# 4. GERÄTEBESCHREIBUNG & INBETRIEBNAHME

## 4.1 Geräteübersicht



**App**



**Booster**

Voraussetzung für jedes Training

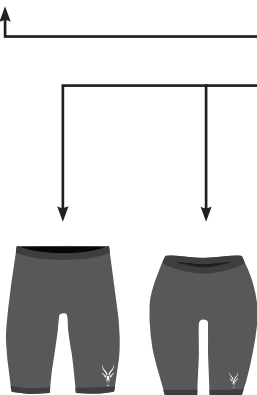


**Shirts**



**Tank Top**

Wahloption  
Oberteil für  
Frauen &  
Männer



**Shorts**



**Leggings**

Kombina-  
tionsartikel  
Unterteile  
Frauen &  
Männer

Zu jeder Bestellung, die ein EMS Textil enthält, wird ein Evolution Washbag mitgeliefert.



## 4.2 App „Antelope Go“

Los geht's! Um mit deinem EMS Training zu starten, brauchst du die App „Antelope Go“ und einen Account. Die App ist dein EMS Trainingsbegleiter in der Hosentasche: Hier wählst du das für dich passende Programm aus und konfigurierst es nach deinen Wünschen und Bedürfnissen. Über die App steuerst du auch die Elektroden – alle gleichzeitig oder jede einzeln: Du entscheidest! Die App speichert bei jedem Programm deine Einstellungen, sodass du beim nächsten Training schnell und komfortabel einsteigst.

### So startest du:

- Lade die App „Antelope Go“ im Google Play Store oder im Apple Store herunter.
- Führe die Registrierung durch. Dafür musst du die Kontraindikationen aktiv bestätigen. Diese kannst du dir im Kapitel „Warn- und Sicherheitshinweise“ durchlesen.
- Damit du trainieren kannst, wirst du während der Anmeldung aufgefordert, deine Produkte zu registrieren.
- Schalte dafür den Booster ein und verbinde ihn via Bluetooth mit deinem Handy. Ist er einmal registriert, verbindet er sich zukünftig selbstständig mit der App. Du erkennst das an dem runden Verbindungs-Symbol oben rechts im Screen – es färbt sich von Weiß in Türkis, wenn der Booster verbunden ist. 
- Um deine Textilien zu registrieren, folgst du der Schritt-für-Schritt-Anleitung in der App. Den Barcode des jeweiligen Kleidungsstücks findest du im Bund. Diesen scannst du einfach mit der Kamera deines Mobiltelefons ab. Diesen Schritt kannst du auch später noch nachholen. Du bist aber erst für dein erstes Training bereit, wenn alle verwendeten Textilien unter „Equipment“ angelegt sind.



**Tipp: Warte beim Scanvorgang bis der Code erkannt wurde und halte das Mobiltelefon ruhig. Wenn der Code nicht erkannt wird, kannst du ihn auch manuell eingeben.**



Wenn du bereits einen beurer-Account hast, loggst du dich direkt damit ein. Einmal registriert, funktioniert dein Zugang auch in anderen beurer Apps wie „beurer FreshHome“ oder „beurer HealthManager Pro“.

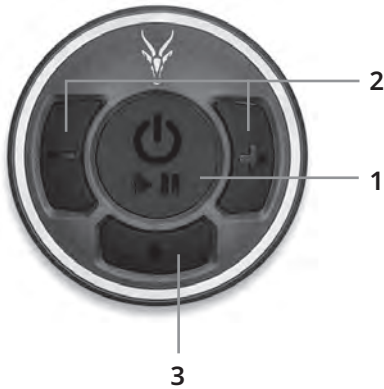
Hast du dich und deine Textilien registriert? Dann kann es jetzt mit deinem ersten Training losgehen. Wenn du nicht mehr warten willst, blättere gleich weiter zu Kapitel „Anwendung: Schnellstart“. Wir empfehlen dir aber, vorher die Gerätebeschreibung durchzulesen.

## 4.3 Evolution Booster

Der Booster ist das Herz deines EMS Trainings. Sein wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku verleiht den Elektroden die Energie, die sie für die elektrische Muskelstimulation brauchen. Den Booster steuerst du über die App „Antelope Go“. Hier wählst du unter 42 Programmen aus, womit du heute trainieren willst. Mit dem Booster selbst regulierst du die Intensität aller Muskelgruppen gleichzeitig, pausierst dein Programm und startest via Schnellzugriff sofort dein Lieblingstraining. Das legst du ganz einfach über die App fest – und kannst es dann auch ohne Handy nutzen.

So nutzt du den Booster am Textil:

- Setze ihn in die magnetische Halterung an deinem Antelope Oberteil ein.
- Schiebe ihn dafür leicht schräg auf „6 Uhr“ in die eckige Ausbuchtung.
- Klappe ihn nun zurück, bis der Magnet anzieht.
- Jetzt kannst du starten!



### 1. Power-Taste:

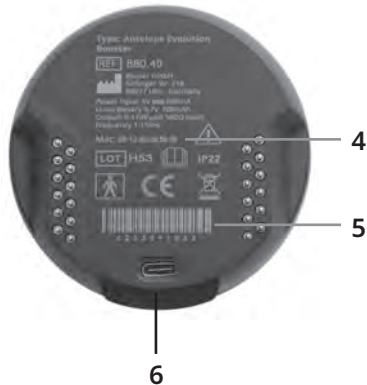
- Anschalten
- Ausschalten
- Pause/wieder starten

### 2. Plus-/Minus-Taste:

- Intensität reduzieren – und erhöhen +

### 3. Favoriten-Taste:

- frei wählbares Favoriten-Programm
- einstellbar über die App



### 4. MAC-Adresse:

- Diese Adresse wird in der App angezeigt, damit du jeden Booster eindeutig zuordnen kannst. Das ist besonders praktisch, wenn mehrere Booster in einer App registriert sind.

### 5. Seriennummer:

- Mit dieser Nummer kann der Kundenservice dein Gerät identifizieren.

### 6. USB-C-Anschluss:

- Ladekabelanschluss

## Booster-Tasten

### Die Power-Taste:

#### Gerät anschalten:

<p>Power-Taste gedrückt halten, bis der LED-Ring 2x im Uhrzeigersinn durchgelaufen ist. Der LED-Ring leuchtet blau.</p>	<p>Das Licht bleibt auf „12 Uhr“ stehen und leuchtet im Intervall auf. <b>Der Booster ist nun bereit. Du kannst ihn via Bluetooth verbinden.</b></p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

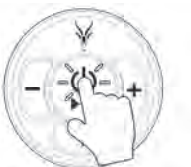

#### Gerät ausschalten:

<p>Power-Taste gedrückt halten, bis der LED-Ring 2x gegen den Uhrzeigersinn gelaufen ist. Währenddessen leuchtet er grün. Danach ist das LED-Licht aus.</p>	<p>Wenn der Booster aus ist und nicht am Strom angeschlossen, darf <b>kein Licht mehr leuchten.</b></p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

#### Training pausieren:

<p>Durch ein kurzes Drücken der Power-Taste pausierst du ein laufendes Programm.</p>	<p>Dabei leuchtet der LED-Ring in Intervallen auf.</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

#### Training wieder starten:

<p>Durch kurzes Drücken der Power-Taste setzt du das Training nach einer Pause fort.</p>	<p>Der LED-Ring leuchtet jetzt wieder passend zum Programm.</p>		
------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

#### Ein laufendes Training abbrechen:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pausiere das laufende Programm durch ein kurzes Drücken der Power-Taste. Der LED-Ring beginnt zu pulsieren.</li> <li>2. Halte anschließend die Power-Taste gedrückt, bis der LED-Ring 1x grün gegen den Uhrzeigersinn gelaufen ist.</li> </ol>	<p>Die LED-Anzeige bleibt auf „12 Uhr“ stehen.</p>	<p>1x</p> 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

## Plus- & Minus-Taste

### Intensität reduzieren:

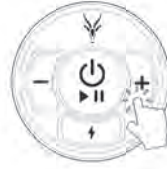
Drückst du kurz die Minus-Taste, reduzierst du die Intensität aller Elektrodenpaare um einen Intensitätspunkt. Hältst du die Taste lange gedrückt, reduziert sich die Intensität direkt um 3 Intensitätspunkte. Willst du einzelne Elektroden ansteuern, wählst du diese in der App aus.



3 Sekunden

### Intensität erhöhen:

Drückst du kurz die Plus-Taste, erhöhst du die Intensität aller Elektrodenpaare um einen Intensitätspunkt. Hältst du die Taste lange gedrückt, erhöht sich die Intensität direkt um 3 Intensitätspunkte. Willst du einzelne Elektroden ansteuern, wählst du diese in der App aus.



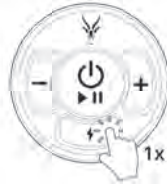
3 Sekunden

## Favoriten-Taste

### Favoriten-Programm starten:

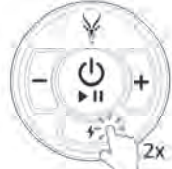
Um dein Favoriten-Programm zu starten, drückst du 1x kurz die Blitzsymbol-Taste auf dem Booster.

Der LED-Ring beginnt nun zu pulsieren. daran erkennst du, dass das Programm aktiviert wurde.



Nun hast du zwei Startmöglichkeiten:

1. Starte bei 0 %: Drücke hierfür die Plus-Taste auf dem Booster, um selbst deine Wunschintensität einzustellen.
2. Mit Memory Intensität starten: Drücke dafür erneut die Favoriten-Taste. Der Booster fährt nun langsam auf die gespeicherten Werte hoch. Die Geschwindigkeit stellst du unter „Anstiegsassistent“ ein.



### Memory Intensität stoppen:



Während der Booster auf deine Memory Intensität hochfährt, kannst du den Prozess jederzeit mit der Minus-Taste stoppen. Die Intensität bleibt dann auf dieser Einstellung stehen.



Wie du dir ein Favoriten-Programm mithilfe der App einstellst, erfährst du in Kapitel „Favoriten-Programm einstellen“.

## LED-Ring

- Der Leuchtring zeigt an, welche Aktion der Booster gerade durchführt. →
- Seitliche Integration für bessere Sichtbarkeit während des Trainings. →



Was passiert, wenn du die Power-Taste drückst, hast du im vorherigen Kapitel gelesen. Weitere Aktionen sind:

### Anzeigen der Bluetooth-Verbindung:

Schaltest du den Booster ein, leuchtet die Anzeige dauerhaft auf „12 Uhr“. Jetzt kannst du die Bluetooth-Verbindung herstellen.	
Wenn eine Bluetooth-Verbindung hergestellt ist, leuchtet der LED-Ring konstant und das Licht erweitert sich auf beiden Seiten.	

### Stimulationsanzeige:

Ist die Stimulation während eines Programms konstant, leuchtet der LED-Ring ebenfalls durchgängig.	
In manchen Einstellungen arbeiten die Elektroden in einem Duty Cycle, das heißt, der Muskel wird für eine bestimmte Zeit stimuliert, danach ist für einige Sekunden Pause. Du erkennst die stimulierten Phasen an dem sich füllenden Licht im LED-Ring.	

### Ladevorgang:

Sobald der Booster geladen wird, leuchtet der ganze LED-Ring in kurzen Intervallen auf.	
Ist der Booster vollgeladen, leuchtet der LED-Ring konstant.	

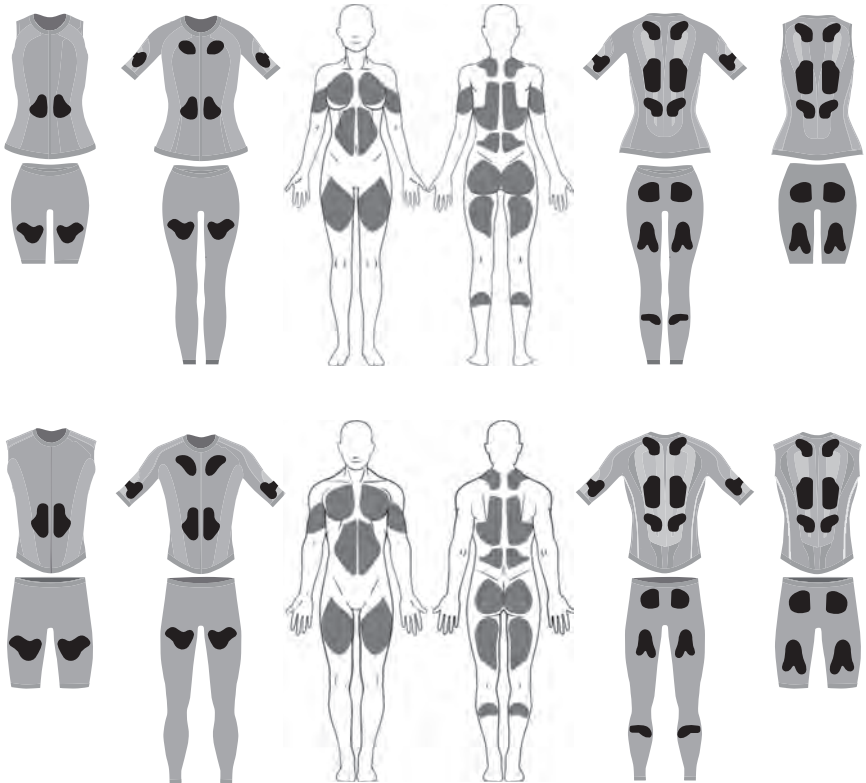
## 4.4 EMS Textilien

In der Antelope Evolution Serie gibt es vier verschiedene Textilien: **Shirt, Tank Top, Shorts und Leggings**. Dabei sind alle **Oberteile mit allen Hosen kombinierbar**. Die hochwertigen Antelope Textilien bestehen aus 54 % Polyamid, 36 % Polypropylen und 10 % Elasthan.

Statt auf Unisex-Modelle setzen wir auf angepasste Kleidungsstücke für Männer- und Frauenkörper. Deswegen haben wir auf Wunsch vieler Kundinnen mit dem Sport-BH ein spezielles Feature in unsere Damen-Modelle integriert und die Brustelektroden umpositioniert. Das verbessert den Halt und sorgt für ein sicheres Tragegefühl. Auch die Antelope Anzüge für Männer sind an die männlichen Proportionen angepasst. Die Damen-Modelle sind in den Größen XS bis XL verfügbar. Die Herren-Modelle erhältst du in den Größen S bis XXL.

In der Evolution Serie trainierst du mit der neuesten Generation von Hightech-Silikon Elektroden, die in Deutschland entwickelt wurden. Sie sind so dünn, dass sie angenehm und schmeichelnd auf der Haut liegen. Ihre Formen sind denen der jeweiligen Muskelgruppe angepasst. Das ermöglicht eine ganz neue Art der Reizübertragung.

Die Elektroden bestehen aus mehreren Schichten und sind vollständig mit Silikon ummantelt. Das gewährleistet ein gleichmäßiges Impulsgefühl auf der Haut. Du kannst die Elektroden vor dem Training mit einem Elektrodenkontaktmittel anfeuchten, um die Intensität zu erhöhen. Oder du startest direkt trocken.



Wenn du deine EMS Textilien anziehst, achte darauf, dass die Elektroden an der richtigen Stelle liegen. In dem Schaubild siehst du die ideale Elektrodenpositionierung. Jede Wahrnehmung ist individuell, aber du kannst dich daran orientieren. Sensible Zone sind bei den meisten Menschen: Wade, Nacken, Arm.

## Antelope Oberteile

Mit den EMS Oberteilen von Antelope bist du herrlich flexibel: Du hast eine Vielzahl an Optionen, um im Leistungssport oder im Fitness zu trainieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Sie funktionieren alleine als Stand-Alone-Produkt oder gemeinsam mit einem Antelope Unterteil. Unsere Oberteile sind mit drei Reißverschlüssen ausgestattet. Dadurch ziehst du sie besonders bequem an und sie liegen komfortabel auf der Haut. Das ist wichtig, damit die Elektroden einen guten Kontakt zu deiner Haut haben. Bei den Damen-Modellen haben wir zusätzlich einen Sport-BH integriert.

An den Antelope Oberteilen befindet sich eine magnetische Halterung. Diese ist die Dockingstation für den Evolution Booster. Ein Magnet hält ihn fest in der Halterung verankert – auch bei intensiven Trainingseinheiten. Direkt unter der Halterung haben wir eine Tasche eingefügt. In dieser platziertest du den USB-Stecker, der aus der Halterung herausragt, wenn du das Oberteil ohne Hose verwendest.



Magnetische Befestigung mit Snap-In-Effekt

### SHIRT

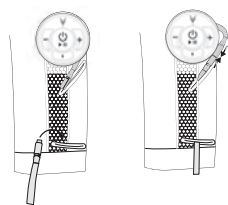
Das EMS Shirt verfügt über 6 Elektrodenpaare mit 12 Elektroden. Diese befinden sich im Bereich Brust, Bauch, Oberarm-Trizeps, Nacken, mittlerer und unterer Rücken.

### TANK TOP

Die Light-Version für einen starken Rücken: Das EMS Tank Top verfügt über 4 Elektrodenpaare und 8 Elektroden. Diese befinden sich im Bereich Bauch, Nacken, mittlerer und unterer Rücken.

## Antelope Hosen

Mit den Antelope Hosen erweiterst du die Oberteile zum kompletten Antelope Anzug: Sie stimulieren zusätzlich Gesäß und Beine. An jeder Hose befindet sich eine Handytasche – so hast du Smartphone und App „Antelope Go“ ganz unkompliziert bei jedem Training dabei. Mit den Antelope Hosen trainierst du die großen Muskelgruppen. Die speziell dafür entwickelte Form der Elektroden unterstützt dich intensiv in deinem Training.



Du verbindest Oberteil und Hose mithilfe der USB-C-Verbindung.

So geht's:

- Führe das längere Kabel der Hose durch die dafür vorgesehene Tasche am Oberteil.
- Verbinde es mit dem Anschluss des Oberteils.
- Verstaue die Kabel in der Tasche. So trägst du sie komfortabler.

Du kannst die USB-C-Verbindung mit in die Waschmaschine geben. Beachte dabei: An dem mitgelieferten Wäschenetz befinden sich Waschkappen. Setze diese vor dem Waschen auf die Anschlüsse.

### LEGGINGS

Entwickelt für Sportler, um ein herausforderndes Ganzkörpertraining zu ermöglichen: Die EMS Leggings verfügen über 4 Elektrodenpaare und 8 Elektroden. Diese befinden sich am Gesäß, dem vorderen und hinteren Oberschenkel und der Wade. Du kannst die Leggings nur gemeinsam mit einem Antelope Oberteil verwenden.

### SHORTS

Die EMS Shorts verfügen über 3 Elektrodenpaare und 6 Elektroden. Diese befinden sich am Gesäß, dem vorderen und dem hinteren Oberschenkel. Du kannst die Shorts nur gemeinsam mit einem Antelope Oberteil verwenden.

# 5. ANWENDUNG: SCHNELLSTART

## 5.1 Registrierung und Start

### 1. App-Konto erstellen

Bereit für dein erstes Workout? Dafür musst du die App „Antelope Go“ herunterladen und dir einen Account anlegen.

### 2. Equipment registrieren

Bevor du loslegst, registriere bitte deine Produkte unter „Mehr“ und „Mein Equipment“. Das geht ganz schnell – versprochen! Hast du das alles schon gemacht, springe zu Punkt 6.

### 3. Booster auf Apple- und Google-Geräten registrieren

**So registrierst du deinen Booster auf iOS-Geräten in der App:**

1. Wähle „Booster hinzufügen“.
2. Ist das erledigt, erscheint die Mac-Adresse in der App. Diese ist auch auf der Rückseite des Boosters abgedruckt. Klicke darauf.
3. Warte, bis du eine Kopplungsanforderung (Bluetooth) erhältst.
4. Bestätige, damit du auf die Seite „Booster verbunden“ geleitet wirst.
5. Solltest du eine Fehlermeldung erhalten, wende dich bitte direkt an unseren Kundenservice. Diesen findest du unter „Kontakt“ in den Einstellungen.

**So registrierst du deinen Booster auf Android-Geräten in der App:**

1. Wähle „Booster hinzufügen“.
2. Ist das erledigt, erscheint die Mac-Adresse in der App. Diese ist auch auf der Rückseite des Boosters abgedruckt. Klicke darauf.
3. Schaltest du den Booster das erste Mal an, wirst du aufgefordert, die Ortungsdienste deines Handys zu aktivieren.
4. Bestätige – so erteilst du die Berechtigung, ohne in die Einstellungen deines Smartphones gehen zu müssen.
5. Nun kannst du deinen Booster auswählen und erhältst die Kopplungsaufforderung für Bluetooth.
6. Bestätige diese und warte bis du zu „Booster verbunden“ geleitet wirst.

### 4. Textilien registrieren

Registriere jetzt deine Textilien.

So geht's:

1. Wähle „Produkte hinzufügen“.
2. An deinem Textil ist im Saum ein Barcode angebracht. Du erkennst ihn am Mobiltelefon-Piktogramm. Du findest den Code auch am Hängeetikett. Scanne ihn mit der App ein.
3. Warte beim Scanvorgang, bis die App den Code erkennt und halte das Mobiltelefon ruhig. Erkennt die App den Code nicht, kannst du ihn auch manuell eingeben.



Manchmal nutzt sich der Code im Saum deiner Textilie im Laufe der Zeit ab. Wir empfehlen daher, das Hängeetikett mit dem Code für die App-Registrierung aufzubewahren.

### 5. Oberteil und Hose verbinden

Willst du dein Oberteil mit Shorts oder Leggings zu einem Anzug kombinieren? Ziehe beide Textilien an und verknüpfe sie dann mittels der USB-C-Verbindung. Wie das geht, erfährst du im Kapitel „EMS Textilien“.



## 6. Booster einsetzen

Setze den Booster in die magnetische Halterung am Oberteil ein.  
Booster anschalten und verbinden.

### Gerät anschalten:



Schalte den Booster ein, indem du die Power-Taste gedrückt hältst, bis der LED-Ring 2x blau im Uhrzeigersinn durchgelaufen ist.



Das Licht bleibt auf „12 Uhr“ stehen und leuchtet im Intervall auf.  
Du kannst nun den Booster via Bluetooth mit der App „Antelope Go“ verbinden.

### Booster verbinden:

1. Öffne die App „Antelope Go“.
2. Geh in den Bereich „Mein Equipment“ unter „Mehr“.
3. Klicke auf „Booster registrieren“.
4. Folge den Anweisungen.

Einmal registriert, verbindet sich der Booster zukünftig von alleine, wenn du ihn einschaltest. Du erkennst das am kleinen Verbindungs-Button oben rechts im Screen. Er färbt sich von Weiß in Türkis, wenn die Verbindung erfolgreich war.

## 7. Wähle ein EMS Programm in der App aus

Jetzt kannst du dein Training starten. Gehe zu „Training“ und wähle aus, wie du heute trainieren möchtest. Du entscheidest zwischen diesen Kategorien:

- Warm Up & Cool Down
- Fitness
- Sport
- Kraftaufbau
- Regeneration



Nun folgen weitere Unterkategorien.  
Unter „Kraftaufbau“ findest du z. B. Programme für Maximalkraft, Kraftausdauer und Schnellkraft.

## 5.2 Programmeinstellungen



### Dauer (Minuten)

Du willst nur kurz in die Vollen gehen oder eine ausgiebige, entspannte Joggingrunde nach Feierabend drehen? Hier wählst du, wie lange dein Workout dauern soll. Aufgepasst: In manchen Programmen kannst du die Dauer nicht ändern. Nur so können sie ihre volle Wirkung entfalten.

### Stimulationsintervall (Duty Cycle)

Im Stimulationsintervall (Duty Cycle) stimulieren die Elektroden deine Muskeln für eine bestimmte Zeit. Danach haben sie für einige Sekunden Pause. Hier kannst du einstellen, wie lang die jeweiligen Intervalle sein sollen – oder ob deine Muskeln durchgängig angesprochen werden.

**Aufgepasst:** In manchen Programmen ist die Pause notwendig.

Mehr dazu erfährst du in Kapitel „Programme“.

### Anstiegsassistent

Hast du neue Intensitäten eingestellt, deine Memory Intensität abgerufen oder startest das Programm nach einer kleinen Pause neu, kommt der Anstiegsassistent zum Einsatz. Er sorgt dafür, dass die Stimulation sich langsam steigert.

Diese Optionen hast du:

- Sensitiv: 2 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Standard: 3 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Schnell: 5 Intensitätspunkte pro Sekunde

Mehr dazu erfährst du in Kapitel „Anstiegsassistent“.

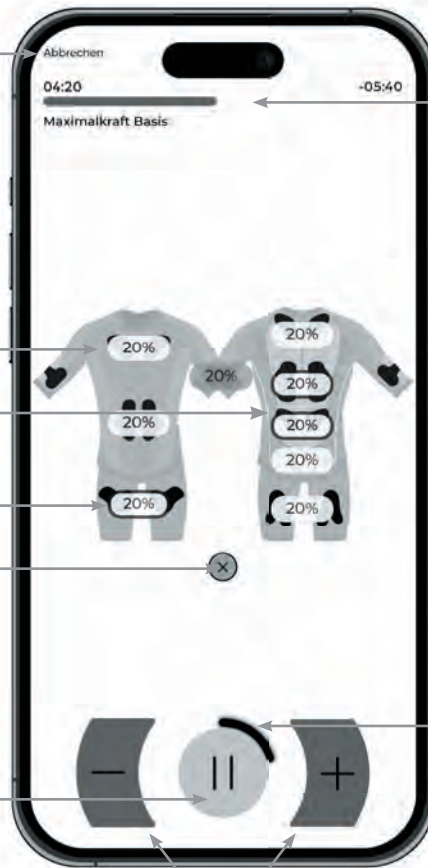
## 5.3 Trainingssteuerung

Programm vorzeitig beenden

Steuerung der einzelnen Elektroden, je nachdem, welche Textilien du verwendest. Du kannst alle gleichzeitig oder nur einzelne Muskelgruppen auswählen. Eine Mehrfachauswahl ist ebenfalls möglich.

Auswahl löschen

Power-Button – mit diesem startest und pausierst du ein Programm.



Zeitleiste deines laufenden Programms

Stimulationsintervallanzeige analog zum LED-Ring deines Boosters. Sie füllt sich während der stimulierten Intervalle im Duty Cycle. Bei einer konstanten Stimulation leuchtet auch der Ring gleichbleibend.

Klickflächen „Plus“ und „Minus“, um die Intensität zu erhöhen oder zu reduzieren.



Du möchtest die Einstellungen speichern? Dann kannst du im Anschluss an das Training die **Memory Intensität** nutzen! Mehr dazu erfährst du direkt im folgenden Kapitel „Hilfreiche Funktionen“.

## Stimulationsprüfung

Gibt es ein Problem, erscheint ein gelbes Steckersymbol über einer Elektrode. Das kann der Grund sein:

- Die Elektrode hat nicht genug Kontakt zu deiner Haut. Korrigiere bitte den Sitz deiner Antelope Textilie.
- Die Impulsübertragung ist beeinträchtigt. Trage Elektrodenkontaktmittel auf, um sie zu verbessern.

Kannst du das Problem nicht beheben? Unser Kundenservice hilft dir gerne weiter! Wie du ihn erreichst, erfährst du unter „Mehr“.



Es kann vorkommen, dass du die Stimulation an manchen Muskelgruppen kaum oder gar nicht spürst. Wird die Elektrode grün angezeigt, funktioniert die elektrische Muskelstimulation dennoch wie gewünscht. Du solltest die Stimulation nicht erhöhen.

## 6. HILFREICHE FUNKTIONEN

### 6.1 Memory Intensität

Hast du ein Programm absolviert, kannst du deine eingestellte Intensität speichern. Dabei berechnet die App automatisch die durchschnittliche Intensität jedes Elektrodenpaares dieses Trainings. Das nennen wir Memory Intensität.

Startest du dieses Programm das nächste Mal, kannst du direkt mit diesen Werten loslegen. Das Programm fährt sie dann automatisch gemäß deines Anstiegsassistenten hoch.



Die App „Antelope Go“ bietet dir 42 Programme – und jedes ist einzigartig. Deswegen musst du auch jedes einzeln einstellen. Du musst das Programm also einmal trainieren, damit du die Memory Intensität speichern kannst. Die App fragt dich nach jedem Training automatisch, ob du deine Werte speichern möchtest und hilft dir dabei, die richtige Intensität für dich zu finden.

### 6.2 Anstiegsassistent

Hast du neue Intensitäten eingestellt, deine Memory Intensität abgerufen oder startest das Programm nach einer kleinen Pause neu, kommt der Anstiegsassistent zum Einsatz. Er sorgt dafür, dass die Stimulation sich langsam steigert und nicht gleich in die Vollen geht.

Diese Optionen hast du:

- Sensitiv: 2 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Standard: 3 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Schnell: 5 Intensitätspunkte pro Sekunde

#### **Anstiegsassistent stoppen:**

Merkst du, dass dir die Intensität zu stark wird, kannst du den Anstiegsassistenten stoppen. Dafür hast du zwei Möglichkeiten:

1. Drücke die „Minus-Taste“ auf dem Booster oder im Steuerungsscreen der App. Die Intensität bleibt auf dem aktuellen Wert stehen. Wenn du willst, kannst du sie jetzt weiter reduzieren.
2. Pausiere mit der „Power-Taste“ des Boosters oder im Steuerungsscreen. Startest du das Programm wieder, fährt es nur bis zur zuletzt verwendeten Intensitätsstufe hoch.

## 6.3 Favoriten-Programm

Du hast dein Lieblingsprogramm gefunden und deine Trainingsroutine steht fest? Perfekt! Dann speicherst du es mithilfe dieser Funktion auf der Favoriten-Taste am Booster. So trainierst du ganz einfach und schnell ohne die App mit allen deinen Konfigurationen: Memory Intensitäten, Dauer, Anstiegsassistent und ggf. Stimulationsintervall (Duty Cycle). Das Favoriten-Programm stellst du über die App ein. Dazu muss die App mit dem Booster verbunden sein. Es gibt zwei Wege:

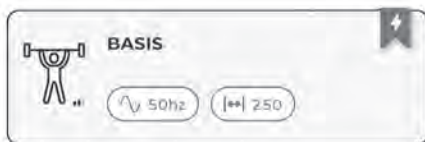
1. Gehe über die Startseite der App direkt auf das „Favoriten-Programm“.
2. Unter „Mehr“ kommst du auf „Mein Equipment“. Hier wählst du den Booster und anschließend dein „Favoriten-Programm“.

### ⚡ DEIN FAVORITEN-PROGRAMM



Folge nun der App bis zum gewünschten EMS Programm. Stelle es so ein, wie du es dir wünschst und bestätige. Ab sofort kannst du das Programm über die Blitzsymbol-Taste auf deinem Booster starten.

Du erkennst das Programm in der Programmliste an dem Fähnchen an der rechten Seite.



## 6.4 Körperwerte speichern

Im Menüpunkt „Erfolge“ findest du auch den Reiter „Körperwerte“. Hier kannst du tracken, wie sich dein Körper verändert.

Speichere die Tageswerte von:

- Gewicht
- Körperfettanteil
- Muskelanteil
- Wasseranteil



Das geht auf zwei Wegen:

1. Manuell, klicke dafür auf den Button „Daten manuell hinzufügen“ am Ende des Screens.
2. Automatisch über eine beurer Smartwaage und die App „beurer HealthManager Pro“ (die Daten müssen hier korrekt erfasst sein). Aktiviere dafür den Regler „Daten synchronisieren“ unter „Körperwerte“ am Ende des Screens.

# 7. PROGRAMME





## Warm Up & Cool Down







Unser Warm Up Programm bereitet deinen Körper auf das Workout vor. Es sorgt so für einen guten Trainingseinstieg. Mit dem Cool Down Programm hilfst du deinen Muskeln dabei, nach dem Training „herunterzufahren“ oder langsam „auszulaufen“.

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls-länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Warm Up	Ready, set, go! Wärme dich auf und bereite deine Muskeln auf die nächste Trainingseinheit vor. Die Häufigkeit (Frequenz) der Reize nimmt dabei langsam zu: von 7 auf 40 Stimulationen pro Sekunde. Du kannst dabei den Zeitraum wählen, in dem diese Steigerung stattfindet.	7-40Hz	350µs	-	3, 6
 Cool Down	Training geschafft? Super – jetzt erst mal runterkommen und schon mit der ersten Regeneration für deine Muskeln beginnen. Die Häufigkeit (Frequenz) der Stimulation nimmt dabei langsam ab: von 40 auf 7 Stimulationen pro Sekunde. Du kannst einen Zeitraum von 3 oder 6 Minuten wählen.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

## Fitness


Jeder Mensch ist individuell und hat seine ganz eigenen Ziele. Deswegen gibt es nicht ein Fitness-Programm für alle. In dieser Kategorie findest du das, was genau zu deinen Trainingsbedürfnissen passt, von unterstützendem Rücken- oder Beckenbodentraining bis hin zu einem HIIT-Workout, das dich ins Schwitzen bringt.










Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls-länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Kraft	Das klassische EMS Kraft-Programm: Für starke Muskelkontraktionen und eine erhöhte Tiefenwirkung. Es eignet sich für viele Trainingsarten und Übungen für den gezielten Kraftaufbau. Eine große Auswahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) vereinfacht eine Integration in jeden Trainingsplan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Hervorragend für dynamische Bewegungen, viele Sportarten und Ausdauerheiten. Unser Fitness-Programm ist ein echter Allrounder. Es sendet durchgehend Impulse für ein effektives Maximalkraft- und Kraftausdauertraining an deine Muskeln. Sport- und Fitnessbegeisterte lieben dieses Programm wegen seiner großen Vielfalt.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Fatburner	40 Sekunden Kraft, 20 Sekunden Fatburner: Dieses Programm unterstützt ein funktionelles Training und aktiviert deinen Stoffwechsel. In den ersten 40 Sekunden geht es um die Belastung deiner Muskeln. In den folgenden 20 Sekunden ist das Ziel, die Durchblutung der oberen Haut- und Fettschichten anzukurbeln.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Neue Impulse für dein Ausdauer- und Cardiotraining gesucht? Dann versuche es einmal mit unserem Cardio-Programm. Die kontinuierliche Muskelstimulation erlaubt einen hohen Freiheitsgrad bei der Integration in dein Training. Die geringere Impulsdauer von 250 µs eignet sich zudem auch hervorragend für längere Trainingseinheiten von bis zu 25 Minuten.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 HIIT Allrounder	Wähle dieses Kombinations-Programm, um dein High-Intensity-Interval-Training zu unterstützen. Das bewährte EMS Programm "Kraftausdauer - Basis" ist die Grundlage für dein Training. Powere dich in den wählbaren Stimulationsintervallen (Duty Cycles) 20-10, 30-30 und 40-20 bei intensiven Muskelkontraktionen aus.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT Kombination	Intervall-Training plus EMS? Das geht – und haut richtig rein. Du solltest schon Erfahrung mit HIIT haben, bevor du dich hier dran wagst. Noch da? Dann halte dich fest: Ein Intervall dauert 80 Sekunden. 40 Sekunden Kraft, 20 Sekunden Ausdauer und 20 Sekunden Regeneration. So bleibst du immer auf Betriebstemperatur und hast gleichzeitig vielfältige Trainingsreize.	40-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Willkommen zum Intervall-Training der besonderen Art: Das Antelope HIIT-Programm verlangt Höchstleistungen von dir und deinem Körper. 30 Sekunden setzen sich aus 20 Sekunden besonders intensivem Kraftprogramm und 10 Sekunden aktiver Regeneration zusammen. Das Kraftintervall erfolgt in einem Duty Cycle von 5 Sekunden.	20-95Hz	350- 400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT Kraftaufbau	In kurzer Zeit viel Kraft aufbauen? Das geht mit diesem High-Intensity-Interval-Programm. 40 Sekunden lang bewirken die Impulse, dass deine Muskeln kraftvoll angesprochen werden. Darauf folgt eine 20-sekündige Ruhepause.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Rücken	Längere Impulse von 400 µs dringen tief in die Muskulatur ein: Dieses Programm richtet sich speziell an die großen und tief liegenden Muskeln. Das Programm eignet sich für viele Trainingsarten und intensive Workouts zum Kraftaufbau. Eine große Auswahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) vereinfacht eine Integration in jeden Trainingsplan.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Becken- boden	Die Körpermitte stärken, mit effektivem Beckenbodentraining und dem richtigen EMS Programm! Du trainierst 15 Minuten lang deinen Beckenboden mit dem Maximalkraft-Basis-Programm. Darauf folgen 5 Minuten mit 100 Hertz in einem einsekündigen Intervall – das setzt einen besonders intensiven Reiz.	85-100Hz	150- 350µs	[4,4] [1,1]	20

## Sport

EMS soll dir helfen, in deinem Sport noch besser zu werden? Von Laufen bis Radfahren, Boxen bis Tennis – in dieser Kategorie findest du eine Vielzahl an Sportarten und darauf zugeschnittene Programmeinstellungen. Sie begleiten dich zu deinen Trainingszielen wie anstehende Matches oder Wettkämpfe.







Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Laufen	Power dich so richtig aus und erhöhe deine Trainingsintensität beim Laufen oder Joggen. <b>Tip:</b> Starte das Programm erst kurz nachdem du dein Training begonnen und dich schon aufgewärmt hast. So hast du direkt eine gute Verbindung der Elektroden mit der Haut geschaffen.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25






Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Fahrrad	Tritt in die Pedale, während das EMS Programm deine Muskeln zusätzlich stimuliert: Die kontinuierlichen Reize sind auf die Belastung beim Radfahren abgestimmt. Wähle zwischen kurzen Trainings mit hoher Intensität und längeren Trainings mit niedriger Intensität.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boxen	Jab, Cross, Punches – im Ring sind Ausdauer, Schnellkraft und Schlagkraft mitentscheidend über den Erfolg. Das Boxprogramm sendet kontinuierlich Impulse an deine Muskeln. So machst du garantiert eine gute Figur, ob am Sandsack oder vor dem Spiegel. Die Impulslänge von 400 µs sorgt dafür, dass deine Muskulatur in der Tiefe aktiviert wird.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Ski	Bei der Skiabfahrt kommen unterschiedliche Belastungen auf deine Muskeln zu. Dieses High-Intensity-Interval-Programm spiegelt den Wintersport wider: Beine und Rumpf empfangen in nur 80 Sekunden verschiedene Trainingsimpulse. Auf 40 Sekunden Kraft folgen je 20 Sekunden Ausdauer und 20 Sekunden Regeneration. Das bedeutet, dass sich die Frequenz ändert: 85 Hertz, 40 Hertz und 20 Hertz.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Verbessere deine Stabilität und Abschlaggeschwindigkeit, ohne an Dynamik zu verlieren. Setze das Golf-Programm begleitend zu deinen normalen Übungen ein. <b>Tipp:</b> Trainiere mit EMS Unterstützung 2x in der Woche.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tennis	Spiel, Satz und Sieg: Hole mehr aus deinem Tennis-Training heraus! Trainiere deine Kraftausdauer und mach dich fit für das nächste Tennis-Match. Das Tennis-Programm ist hervorragend geeignet, um deine Schlagkraft und explosive Bewegungen intensiver zu trainieren.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Was ist heute das Workout of the Day? Maximalkraft oder Kraftausdauer? Egal, was ansteht, mit diesem Programm holst du so einiges aus der Übung raus und setzt einen intensiven Trainingsreiz! Denn dieses EMS Programm ist genauso vielfältig wie CrossFit selbst: 40 Sekunden Kraft gefolgt von je 20 Sekunden Ausdauer und 20 Sekunden Regeneration.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Aktivierung	Wärme dich und deine Muskeln vor dem Wettkampf auf: Das Programm regt die Durchblutung an und bringt dich auf Betriebstemperatur. Verschiedene Frequenzen sorgen dafür, dass du gut auf die Belastung vorbereitet bist.	5-70Hz	300- 350µs	[4,4]	10
 Nach dem Wettkampf	Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf: Dieses Programm fördert die aktive Erholung. So kannst du bald wieder ins Training einsteigen. Eine Vielfalt an Frequenzen lockern deine Muskeln auf und fördern die Durchblutung. <b>Tipp:</b> Wähle deine Intensitäten passend zu deiner vorangegangenen Wettkampfbelastung.	5-100Hz	200- 350µs	[1,1]	11
 Resistance	Eine kurze Einheit von 9 Minuten, um deine Resistenz zu fördern und dich vorzubereiten. Das Programm verwendet 3 unterschiedliche Frequenzen: 50, 60 und 70 Hertz, um deine Muskeln in einem größeren Spektrum zu aktivieren. Die Impulslänge von 300 µs sorgt für eine moderate Ansprache.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9



## Kraftaufbau


Unterstütze mit EMS dein Krafttraining: Ob Maximalkraft, Kraftausdauer oder Schnellkraft – für jedes Ziel findest du das passende Training mit vielen unterschiedlichen Duty Cycle Optionen. Wir haben eine Auswahl für jedes Leistungsniveau, von Anfänger bis Profi. Du erkennst die Intensität am Trainingsnamen.









Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Maximal- kraft - Einstieg	Gut geeignet für EMS Einsteiger, die ihre Maximalkraft steigern möchten. Das Programm startet mit einer im Vergleich zu den anderen Kraftprogrammen niedrigeren Frequenz – so kannst du dich langsam an die Stimulation gewöhnen.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximal- kraft - Basis	Intensive Muskelkontraktionen mit dem EMS Klassiker schlechthin. Dieses Basisprogramm unterstützt dein Training durch eine erhöhte Tiefenwirkung und ist für viele Trainingsarten sehr gut geeignet. Eine große Auswahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) vereinfacht eine Integration in jeden Trainingsplan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximal- kraft - Intensiv	Der Name ist Programm und richtet sich an Fortgeschrittene, die einen überschweligen Trainingsreiz setzen wollen. Bei einer intensiven Muskelstimulation von 95 Hertz und einer hohen Impulslänge von 400 µs bringst du deinen Körper ans Limit. <b>Tipp:</b> Starte moderat ins Training und passe die Intensität an deinen Trainingsload an.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Maximal- kraft - Dynamic	Verhindere, dass deine Muskeln sich an die Belastung gewöhnen – ohne dir Gedanken über das EMS Programm zu machen: Das Dynamic-Programm variiert zufällig die Impulsfrequenz. Mit 75 bis 95 Hertz trainierst du wie gewohnt die Maximalkraft. Setze zuverlässig Trainingsreize und behalte gleichzeitig deinen Trainingsplan bei. Also lass dich von uns überraschen und viel Spaß beim Schwitzen :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Schnellkraft - Einstieg	Für den Einstieg und die ersten Trainings: Dieses Schnellkraft-Programm hat eine vergleichsweise niedrige Impulslänge von 300 µs, wodurch der Reiz weniger tief wirkt. Das belastet die Muskeln weniger.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Schnellkraft - Basis	Du willst deine Schnell- und Explosivkraft verbessern? Mit diesem Programm machst du einen Schritt in die richtige Richtung. Denn dieses Programm eignet sich für unterschiedliche Übungsformen und du kannst aus einer Vielzahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) frei wählen.	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Schnellkraft - Intensiv	Ein Programm für Fortgeschrittene, die einen wirklich intensiven Trainingsreiz setzen wollen. Die hohe Muskelstimulation mit einer Impulslänge von 400 µs sorgt für starke Kontraktionen und bringt deinen Körper ans Limit. <b>Tipp:</b> Starte moderat ins Training und passe die Intensität an deinen Trainingsload an.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Schnellkraft - Dynamic	Verhindere, dass deine Muskeln sich an die Belastung gewöhnen – ohne dir Gedanken über das EMS Programm zu machen: Das Dynamic-Programm variiert zufällig die Impulsfrequenz. Mit 100 bis 110 Hertz trainierst du wie gewohnt die Schnellkraft. Setze zuverlässig Trainingsreize und behalte gleichzeitig deinen Trainingsplan bei. Also lass dich von uns überraschen und viel Spaß beim Schwitzen :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Kraftaus- dauer - Einstieg	Für den Einstieg und EMS Anfänger, die ihre Kraftausdauer trainieren möchten. Mit einer vergleichsweise niedrigeren Impulslänge von 250 µs werden die Muskeln nicht ganz so intensiv belastet. Gut geeignet für den Start sowie für erste oder längere Einheiten.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Kraftaus- dauer - Basis	Dein treuer Begleiter für ein effektives Kraftausdauertraining - oder für deinen Lieblingssport: Ob Laufen, Radsport, Boxen, Rudern, Kanufahren oder Skilanglauf. Die kontinuierlichen Impulse eignen sich hervorragend für dynamische Bewegungen, viele Sportarten und Ausdauerübungen. Gerade bei Sportlern und bei Ausdauerspezialisten ist das Programm sehr beliebt.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Kraftaus- dauer - Intensiv	Das Programm eignet sich für schweißtreibende und gute Ausdauertrainings. Eine Impulslänge von 400 µs sorgt für starke Muskelkontraktionen – eines der bewährtesten Antelope Programme. Es ist eher für Fortgeschrittene geeignet, da die Belastung recht hoch ist. <b>Tipp:</b> Starte moderat ins Training und passe die Intensität an deinen Trainingsload an.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

## Regeneration

EMS hilft dir dabei, dich nach einem Training oder Workout zu erholen. Diese Programme senden auflockernde und entspannende Stimulationen in deine Muskeln, die wie eine Massage funktionieren. Das tut Körper und Geist gut und fördert die Regeneration.

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Regenera- tion aktiv - Basis	Aktiv Regenerieren heißt einen spürbaren Reiz zu setzen, ohne den Körper stark zu belasten. Das Basis-Programm für aktive Erholung hat zwei Vorteile. Dein Blut fließt verstärkt durch deine Muskeln und dein Stoffwechsel kommt in Schwung. Was bringt dir das? Deine Muskeln regenerieren besonders gut. Die Intensität ist dementsprechend gering: 150 µs und 100 Hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Regeneration aktiv - Intensiv	Regeneration ist ein wichtiger Teil des Trainings. Das Intensiv-Programm für aktive Erholung hat eine höhere Intensität als die Basis-Version: 200 $\mu$ s Impulslänge und 100 Hertz. Du aktivierst die Muskeln dadurch etwas intensiver. Mit dem Programm wird deine Durchblutung angeregt und der Abbau deiner Stoffwechselprodukte gefördert.	100Hz	200 $\mu$ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneration aktiv - Countdown	Das Programm unterstützt dich bei deiner Regeneration, während du Übungen mit einer leichten Belastung ausführst. Von 100 Hertz senken wir die Frequenz kontinuierlich bis auf 60 Hertz. Deine Muskulatur wird durch ein breites Spektrum an Impulsfrequenzen angesprochen. Durch die eher geringe Impulslänge von 200 $\mu$ s sind die Muskelkontraktionen nicht zu intensiv und können die Regeneration fördern.	60-100Hz	200 $\mu$ s	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneration passiv - Basis	Ausschütteln und auflockern: Das Programm unterstützt durch die Verwendung der sogenannten Schüttelfrequenzen die Durchblutung und den Stoffwechsel. Deine Muskeln werden in wechselnden Frequenzen (5 bis 20 Hertz) stimuliert. Da keine vollständigen Muskelkontraktionen ausgelöst werden, fühlt es sich eher wie eine Massage an. Daher empfehlen wir auch keine Übungen zu diesem Programm zu machen. Also ruh dich aus und lass den Anzug für dich arbeiten ;)	5-20Hz	200 $\mu$ s	-	2, 4, 6, 8
 Regeneration passiv - Intensiv	Lass dich mal so richtig durchschütteln – und gönne deinen Muskeln was: Dieses vergleichsweise intensive und passive Regenerationsprogramm hat es in sich. Die sogenannten Schüttelfrequenzen (5-20 Hertz) regen deine Durchblutung und den Stoffwechsel an. Da keine vollständigen Muskelkontraktionen ausgelöst werden, fühlt es sich eher wie eine Massage an. Daher empfehlen wir auch keine Übungen zu diesem Programm zu machen. Also ruh dich aus und lass den Anzug für dich arbeiten ;)	5-20Hz	350 $\mu$ s	-	2, 4, 6, 8
 Regeneration passiv - Countdown	Ausschütteln und auflockern: Dieses Programm ermöglicht dir eine passive Regeneration. Deine Muskeln werden in absteigenden Frequenzen (40 bis 7 Hertz) stimuliert. Das regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Du kannst dich während des Programms komplett entspannen, ein Training ist nicht empfohlen. Wähle einen Zeitraum von 3 oder 6 Minuten.	7-40Hz	200 $\mu$ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolismus	Das Metabolismus-Programm hat zwei Funktionen: Zum einen regt es deinen Stoffwechsel, zum anderen die Durchblutung der Haut und der darunterliegenden Fettschichten an. Dazu wird eine niedrige Frequenz von 7 Hertz verwendet.	7Hz	350 $\mu$ s	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful-Regeneration	Vereine Achtsamkeit und Erholung mit „Mindful-Regeneration“. Eine Welle der Entspannung und Regeneration für dich: Dieses einzigartige Programm steuert die Elektroden nacheinander an und verschafft dir ein einmaliges Erlebnis. <b>Tipp:</b> Lass zusätzlich Entspannungsmusik laufen, mach eine Atem- oder Meditationsübung und lass dich Welle für Welle davontreiben.	50Hz	200 $\mu$ s	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Lehne dich zurück und genieße die niedrigen Frequenzen mit dem Massage-Programm. Das lockert deine Muskeln auf und fördert so die Regeneration. Du musst währenddessen auch keine Übungen machen, sondern kannst dich auf die Reize konzentrieren.	1-5Hz	200 $\mu$ s	-	5, 10, 15, 20, 25

## Die Intensität

Die Intensität bestimmt die Impulsstärke, das heißt, wie viel elektrische Ladung in einer bestimmten Zeit fließt. Je intensiver, desto mehr Muskelfasern werden angesprochen.

## \*Die Frequenz

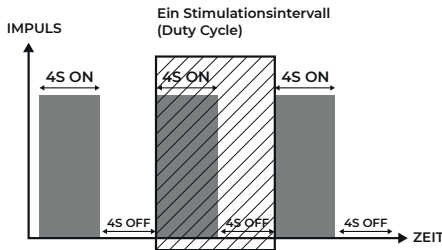
Die Frequenz bestimmt, wie oft ein elektrischer Impuls innerhalb einer bestimmten Zeit auftritt. Daraus ergibt sich, wie oft einzelne Muskelfasern kontrahieren. Diesen Wert kannst du bei den Antelope Programmen nicht ändern.

## \*Die Impulslänge (Impulsdauer)

Die Impulslänge oder auch Impulsdauer beschreibt die Zeit, in der elektrische Impulse in die Muskulatur fließen. Je länger, desto intensiver und tiefer wird der Muskel angesprochen.

## \*Duty Cycle

Das Stimulationsintervall, auch Duty Cycle genannt, bestimmt das Verhältnis der Stimulationsphasen und der Stimulationspausen während eines Trainings. Einige EMS Programme erfordern diese Pausen für deine Muskulatur. Du findest in der App zwei Varianten:



BEISPIEL

ON TIME = 4 Sekunden Stimulationsphase  
OFF TIME = 4 Sekunden Stimulationspause



ON TIME = konstant und durchgängig

### Programme mit Duty Cycle:

Bei einigen Programmen ist ein Stimulationsintervall notwendig. Dieser könnte so aussehen:

Beispiel: Du wählst ein Programm mit dem Duty Cycle „4 Sek ON, 4 Sek OFF“. Dieses läuft nun mit einem sich wiederholenden Intervall aus vier Sekunden Stimulation und vier Sekunden Pause. In dieser Zeit füllt sich der LED-Ring des Boosters, bzw. leert sich in der Pause wieder. Du kannst das auch im Steuerungsscreen der App erkennen.

Bei manchen Programmen ist der Duty Cycle fest vorgegeben, bei anderen darfst du wählen. Probiere aus, wie es sich für dich gut anfühlt!

### Programme ohne Duty Cycle:

Bei manchen Programmen gibt es keinen Duty Cycle. Hier werden deine Muskeln durchgängig stimuliert.

## 8. REINIGUNG UND PFLEGE

Befolge bitte die Tipps und Hinweise, damit deine Produkte möglichst lange gut funktionieren.

### Wasch- und Pflegehinweise der Textilie

So wäschst du deine EMS Textilien richtig:

- Die EMS Textilien können via Handwäsche oder in der Waschmaschine gereinigt werden.
- Die Waschmaschine sollte möglichst voll sein. So verhinderst du, dass die Halterung des Boosters gegen die Trommel schlägt.
- Wähle dazu einen Schonwaschgang mit max. 30° C. Die Maschine sollte bei höchstens 800 Umdrehungen schleudern.

- Verwende beim Waschen keinen Weichspüler. Die Textilien dürfen nicht chemisch gereinigt oder gebleicht werden.
- Wasche den Booster auf keinen Fall mit!
- Verwende das mitgelieferte Wäschenetz, um dein Kleidungsstück zu schützen.
- Am Wäschenetz sind grüne Waschkappen angebracht. Stülpe diese vor dem Waschen über die USB-C-Stecker. Denk daran, diese nach dem Waschen wieder zu entfernen.

**Achtung! Die Textilien können abfärben!**

### Nach der Wäsche:

- Du darfst deine Textilien nicht im Wäschetrockner trocknen.
- Wringe die Textilien nicht aus.
- Bügele die Textilien nicht.
- Lagere die EMS Textilien und den Booster nicht in direkter Sonneneinstrahlung, sondern am besten geschützt im Schrank.

### **Reinigung und Pflege des Boosters**

So pflegst du den Booster richtig:

- Reinige den Booster ausschließlich mit einem feinen Mikrofasertuch.
- Verwende keine chemischen Reiniger oder Scheuermilch.
- Stecke Booster oder Ladekabel niemals in die Waschmaschine.
- Bewahre ihn am besten immer an einem kühlen, trockenen Ort in der dafür vorgesehenen Booster-Tasche auf.

## 9. ZUBEHÖR- UND ERSATZTEILE

Du brauchst ein Ersatzteil oder willst dein Antelope Equipment aufstocken? Folgende Produkte kannst du bei uns erwerben:

- Antelope Evolution Booster
- EMS Shirt Damen in den Größen XS–XL
- EMS Shirt Herren in den Größen S–XXL
- EMS Tank Top Damen in den Größen XS–XL
- EMS Tank Top Herren in den Größen S–XXL
- EMS Shorts Damen in den Größen XS–XL
- EMS Shorts Herren in den Größen S–XXL
- EMS Leggings Damen in den Größen XS–XL
- EMS Leggings Herren in den Größen S–XXL
- Elektrodenkontaktgel
- Elektrodenkontaktspray

Du findest alle Produkte in unserem Shop auf [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

## 10. ENTSORGUNG

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in deinem Land erfolgen. Entsorge das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wende dich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien musst du über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Du bist gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen findest du auf schadstoffhaltigen Akkus:

- Pb = Batterie enthält Blei
- Cd = Batterie enthält Cadmium
- Hg = Batterie enthält Quecksilber



## 11. TECHNISCHE ANGABEN

Typ	Antelope Evolution
Lager-/Transportbedingungen	Temperatur (-10 ~ 50°C) Luftfeuchtigkeit (15 – 98%)
Betriebsbedingungen	Temperatur (10 - 40°C) Luftfeuchtigkeit (15 – 65%)
Abmessungen	Ø 7,8cm x 2cm (nur Booster)
Gewicht	86g (nur Booster)
Intensität	von 0 bis 100 einstellbar
Ausgangs-Kurvenform	Biphasische Rechteckimpulse
Ausgangsspannung	Max. 120V pp ±10% (500 Ohm)
Ausgangsstrom	Max. 240mA pp ±10% (500 Ohm)
Impulsfrequenz	1-150Hz
Impulsdauer	50-500µs
Datenübertragung	Frequenzband: 2402 MHz – 2480 MHz Sendeleistung max. < 10 dBm Das Gerät verwendet Bluetooth® low energy technology. Kompatibel mit Bluetooth® 4.0 Smartphones /Tablets
Akku	Kapazität: 700mAh Nennspannung: 3,7V Typbezeichnung: Lithium Polymer
Textile Bestandteile	54% Polyamid, 36% Polypropylen und 10% Elasthan

## 12. SERVICE & REPARATUR

### Reparieren statt wegwerfen:

Wir wollen, dass du deine Antelope Produkte lange liebst. Schäden, die nicht in die Gewährleistung fallen, können kostenpflichtig repariert werden, denn auch nach der Garantiezeit sollen deine Antelope Produkte möglichst lange halten. Daher bieten wir einen Reparatur-Service zu fairen Preisen an. Die jeweiligen Kosten werden ermittelt und vor der Reparatur mitgeteilt.

Du möchtest deine Antelope Produkte individualisieren, eine Elektrodenform oder die Größe anpassen? Das ist gar kein Problem – gerne beraten wir dich, wie dein Anzug für dich maßgeschneidert oder weiter angepasst wird.

Bei Fragen bezüglich möglicher Individualisierungsoptionen, Mängelansprüchen, Gewährleistung und Service-Preisen kontaktiere bitte den Antelope Kundenservice.



**Please read these instructions for use carefully and observe the information they contain. Keep them for later use and make them accessible to other users.**

## Welcome to the Antelope team!

We are delighted that you have chosen EMS training with Antelope! At beurer, we combine experience from over 100 years of tradition with years of knowledge as a specialist in EMS products. And because good is never good enough for us, we have put all our passion into developing Antelope Evolution. Enjoy fantastic training with your new Antelope product.

What you can expect:

- garments that fit like a second skin.
- a unique Booster.
- a particularly effective, efficient and short training session – because the electrical pulses boost your body's natural processes.
- EMS wherever and whenever you want: with our products, you can train almost any sport – regardless of your performance level.
- 42 app programs to support you on your way to achieving your next goal.

On the following pages you will learn everything you need to know about your Antelope product. If you have any questions, our customer service team will be happy to advise you by telephone in German and English. Support hours can be found at [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | 📞 +49 69 25786744

Do you speak a different language? Then please send an e-mail to:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

Want to stay up-to-date and celebrate your achievements with us? Follow us on our social media channels and subscribe to our newsletter. You can find all the information on this at [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

We hope you enjoy your EMS training!

See you soon!






















Your Antelope Team

## CONTENTS

1. Signs and symbols.....	32	6. Helpful functions.....	49
2. Warnings and safety notes.....	33	6.1 Memory intensity.....	49
3. Before use.....	36	6.2 Increase assistant.....	49
4. Device description and initial use.....	37	6.3 Favourite program.....	50
4.1 Device overview.....	37	6.4 Saving body values.....	50
4.2 App "Antelope Go".....	38	7. Programs.....	51
4.3 Evolution Booster.....	39	8. Cleaning and maintenance.....	57
4.4 EMS garments.....	43	9. Accessories and replacement parts.....	58
5. Usage: Quick start.....	45	10. Disposal.....	58
5.1 Registration & start.....	45	11. Technical specifications.....	59
5.2 Program settings.....	47	12. Service & repair.....	59
5.3 Training management.....	48		

# 1. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate:

	<b>Warning</b> Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health		<b>Important</b> Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	<b>Product information</b> Note on important information		Read the instructions
	Manufacturer		<b>CE labelling</b> This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		Dispose of packaging in an environmentally friendly manner
	Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations		Separate product and packaging components and dispose of them in accordance with municipal regulations
	Batch code		Item number
	<b>Hand wash</b> Maximum temperature of 40 °C		Do not iron
	Do not bleach		Do not dry clean
	Do not dry in a tumble dryer		Do not use the EMS product on people with implanted electrical devices (e.g. a pacemaker)
	<b>IP class</b> Device protected against foreign objects $\geq 12.5$ mm and against water dripping at an angle		United Kingdom Conformity Assessed Mark
	Permissible storage temperature and humidity		Permissible operating temperature and humidity
	Biphasic rectangular pulses		<b>Isolation of applied parts Type BF</b> Galvanically isolated applied part (F stands for “floating”); meets the requirements for leakage currents for type B
	Importer symbol		



## 2. WARNINGS AND SAFETY NOTES

### **⚠️ ABSOLUTE CONTRAINDICATIONS: YOU MUST NOT TRAIN WITH EMS IN THESE CASES.**

In order to prevent damage to health, EMS training with Antelope should not be undertaken in the following cases. If this applies to you, you must not perform EMS full-body training. You ...

- wear implanted electrical devices, e.g. pace-makers.
- have metal implants.
- wear an insulin pump.
- have a fever (>38°C).
- have a known or acute cardiac arrhythmia or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- have a neurological disorder such as epilepsy or severe sensitivity disorders.
- are pregnant.
- have cancer or another tumour disease.
- have recently undergone surgery. It is particularly critical wherever increased muscle contractions might interfere with the healing process.
- are simultaneously connected to a high-frequency surgical device.
- are using other electrical devices at the same time that might affect the power supply or the muscles.
- have acute or chronic disease of the gastrointestinal tract.
- have acute muscle pain, soreness or cramps.
- suffer from acute illness, bacterial infection or inflammatory processes.
- have type 1 diabetes mellitus.
- suffer from arteriosclerosis or an arterial circulation disorder.
- have acutely or chronically diseased/injured/irritated skin around the electrodes such as inflamed skin, whether painful or not, reddened skin, rashes, allergies, burns, bruises, swellings, open or healing wounds or surgical scars.
- have a stent or bypass that has been active for less than 6 months.
- have untreated high blood pressure, a bleeding disorder or a propensity to bleeding (haemophilia).

- have an abdominal wall or inguinal hernia.
- have just drunk alcohol, or you have taken drugs or intoxicants.
- are under 18 years old.

### **To avoid damage to health, we strongly advise against using electrical muscle stimulation in the following areas and environments:**

- On the skeletal skull structure, around the mouth, throat or larynx.
- Stimulation must not be carried out around or on the head, directly over the eyes, over the mouth or on the throat and carotid artery.
- In the genital area.
- In environments with high humidity such as in the bathroom, when bathing or showering or in heavy rain or snow.

### **⚠️ RELATIVE CONTRAINDICATIONS:**

If these factors apply to you, you may only train with EMS if your doctor expressly allows you to do so. You ...

- suffer from acute back problems that have not been specifically diagnosed.
- have acute neuralgia or a slipped disc.
- have an implant older than 6 months.
- have an internal organ disease. Special care should be taken with kidney disease.
- have cardiovascular disease.
- have a propensity towards thrombo-embolic conditions.
- have unexplained chronic pain in any part of the body.
- have any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- experience discomfort during stimulation.
- have long-term irritated skin in the areas where you use the electrodes.
- have a propensity for bleeding due to injury.
- experience motion sickness.
- have larger accumulations of fluid in the body and oedema.
- have open skin injuries, wounds, eczema and/or burns.
- take certain medications.

## **TRAINING CONDITIONS: Here's how to train properly**

### **What do you need to bear in mind when training?**

- Train a maximum of three times a week.
- Take breaks and give your body at least 48 hours to recover.
- Do not train for more than 20 to 30 minutes per unit, depending on the selected load and intensity.
- Listen to your body and know your limits.
- Drink plenty of water.
- We recommend using an Antelope electrode contact agent, especially on dry skin.

Do you feel unwell during your training? Stop the workout immediately and contact your doctor or the emergency services! Do you feel dizzy, do you have heart problems or severe pain after training? You should also contact your doctor!

### **POSSIBLE SIDE EFFECTS:**

If you train despite having a contraindication and/or you are not complying with the training conditions, significant health problems may occur, which in rare cases can lead to death. Amongst other things, this can be caused by severe overtraining and failure to take the necessary breaks. Possible side effects include partial loss of strength, delayed onset muscle soreness or a significant increase in muscle protein (such as creatine kinase) in the blood.

Excess creatine kinase can, in individual cases, damage the kidneys or other organs, and lead to them failing. There is an increased risk of muscle damage particularly after excessively intensive training units with Antelope products. However, if you follow our training instructions carefully, none of the problems mentioned should occur.

If you experience any of the following symptoms, contact a doctor – in such cases there is a risk of severe damage to your muscle tissue (rhabdomyolysis):

- Your urine is brown.
- You have severe muscle pain (myalgia).
- Your muscle is extremely swollen.

## **⚠️ GENERAL WARNINGS**

Any form of improper use can be dangerous.

Only use Antelope products:

- on people.
- for the intended purpose and as specified in these instructions for use.
- for external use.
- with the supplied original accessories, and original parts that can be re-ordered. Failure to comply with this will invalidate your guarantee.

## **GENERAL SAFETY PRECAUTIONS**

- Always pull electrodes gently from the skin to prevent injuries in the case of highly sensitive skin.
- Hold the products away from sources of heat and do not use them in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices, as doing so can result in unpleasant surges of electricity.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and moisture.
- In particular, the Booster must be protected against moisture. Never immerse the Booster in water or other liquids.
- The products may only be used by people without contraindications and in no case on animals.
- If the device does not work properly, or if you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- To relocate or remove electrodes, pause the Antelope products or the associated channel to prevent unintentional stimulation.
- Do not modify any electrodes (e.g. by cutting them), as this will produce a higher current density and may be dangerous.
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) might pose a hazard.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the

area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device; failure to do so might result in burns.

- Do not use if you have a tattoo that contains metallic particles where these are near or underneath one of the electrodes.
- Do not connect the components of the Antelope products to other devices. Use is only permitted with the products described in these instructions for use.
- Do not use the product whilst using other devices that transmit electrical pulses to your body.
- Do not use in the vicinity of highly flammable substances, gases or explosives.
- If you feel faint, switch off the device immediately, and lie down with your legs in an elevated position (for approx. 5-10 minutes). Make sure to contact your doctor or the emergency services.
- Antelope products are not intended for use by children or people with restricted physical, sensory (e.g. reduced sensitivity to pain) or mental skills, or people lacking experience and/or knowledge. Make sure that EMS training by and with minors does not take place.
- Keep Antelope EMS devices and their packaging material away from children and animals to prevent potential hazards.
- Do not touch the electrodes with your fingers while operating your mobile device.
- Make sure that the Booster is always switched off when putting on and taking off Antelope products.

## DAMAGE

- If the device is damaged, do not use it and contact your retailer or the specified customer service team address.
- To ensure that the device functions effectively, do not drop it or dismantle it.
- Check the device for signs of wear and tear or damage. If there are such signs of wear and tear or damage or if the device was used improperly, it must be brought/sent to the manufacturer or retailer before further use.
- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Never attempt to open and/or repair the device yourself. Repairs may only be carried out by the authorised customer service team or

authorised retailers. Failure to comply with this will invalidate your guarantee.

- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or incorrect use.

## NOTES ON HANDLING RECHARGEABLE BATTERIES

- If your skin or eyes come into contact with fluid from a rechargeable battery cell, wash the affected area with water and seek medical assistance.
- If the rechargeable battery leaks, put on protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth. Then contact our customer service team. Do not continue to use the product under any circumstances.
- Protect rechargeable batteries from excessive heat and moisture.
- Risk of explosion! Never throw rechargeable batteries into a fire.
- Do not disassemble, split or crush the rechargeable batteries.
- Rechargeable batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions regarding correct charging must be observed at all times.
- Fully charge the rechargeable battery prior to initial use.
- In order to achieve the longest possible battery life, fully charge the rechargeable battery at least twice a year.

### 3. BEFORE USE

#### Charge the Evolution Booster

Charge the Evolution Booster for at least two hours before using it for the first time.

To do this, connect the supplied USB-C charging cable to a USB mains adapter (output: max. 5 V/2 A, not included in delivery) and the Booster. Alternatively, you can charge the Booster on your computer/laptop. To do this, connect the USB-C charging cable to the Booster and the USB port of your computer/laptop.

#### Wash EMS garments

We recommend washing the garments before first use. In “Cleaning and maintenance” you will learn how to clean and maintain them.

#### Download and register on the app “Antelope Go”



#### Check your phone settings

Make sure that your Bluetooth is enabled. As an **Android user**, you need to ensure that your phone’s location data is enabled.

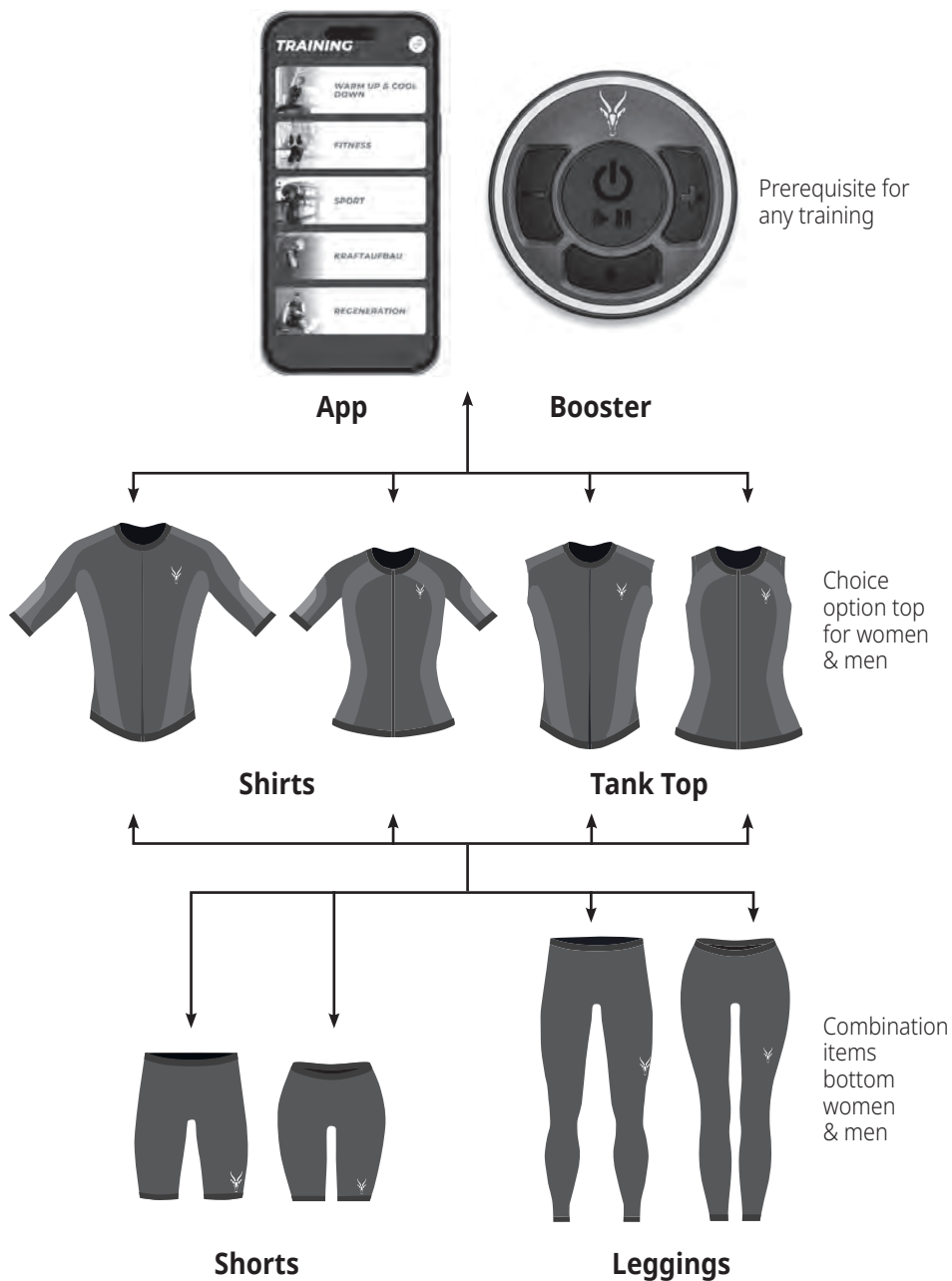
#### Apply electrode contact agent

This ensures that the electrodes conduct the current better and the feeling during training is better. In addition, the EMS pulse is transmitted more easily and evenly.

For this purpose, apply the agent onto the electrodes or directly onto the skin shortly before training. Alternatively, you can do a warm up before EMS training to get yourself sweating.

# 4. DEVICE DESCRIPTION AND INITIAL USE

## 4.1 Device overview




An Evolution Washbag is included with every order containing an EMS textile.

## 4.2 App “Antelope Go”

Let’s get started! To get started with your EMS training, you will need the app “Antelope Go” and an account. The app is your EMS training companion in your pocket: you can use it to select the program that suits you and configure it according to your wishes and needs. You can also control the electrodes via the app – all of them at the same time or individually: it’s up to you! The app saves your settings for each program so that you can get started quickly and conveniently the next time you train.

### Here’s how to get started:

- Download the app “Antelope Go” from the Google Play Store or Apple Store.
- Complete the registration. To do so, you must actively confirm the contraindications. You can find these in the “Warnings and safety notes” section.
- In order to be able to train, you will be asked to register your products during registration.
- To do this, switch on the Booster and connect it to your mobile phone via Bluetooth. Once it is registered, it will automatically connect to the app in future. You can recognise this by the round connection symbol at the top right of the screen – it turns from white to turquoise when the Booster is connected. 
- To register your garments, follow the step-by-step instructions in the app. You can find the barcode for the relevant garment in the waistband. Scan it with your mobile phone’s camera. You can also do this later. However, you are not ready for your first training session until all garments you want to use have been added under “Equipment”.



**Tip: During the scanning process, wait until the code is recognised and hold your mobile phone steady. If the code is not recognised, you can also enter it manually.**



If you already have a beurer account, you can log in directly using your log-in data. Once registered, you will have access to other beurer apps such as the app “beurer FreshHome” or “beurer HealthManager Pro”.

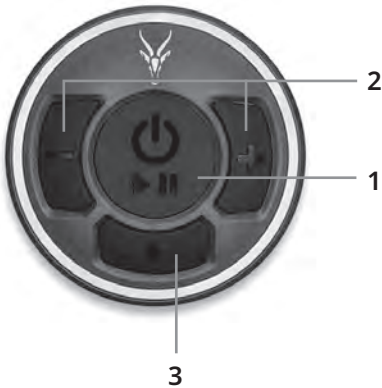
Have you registered a profile and your garments? Then you can get started with your first training. If you don’t want to wait any longer, scroll straight to the “Usage: Quick start” section. However, we recommend that you read the device description first.

## 4.3 Evolution Booster

The Booster is the heart of your EMS training. Its rechargeable lithium-ion battery gives the electrodes the energy they need for electrical muscle stimulation. You control the Booster via the app “Antelope Go”. You can choose between 42 programs what you want to train with today. With the Booster itself, you can regulate the intensity of all muscle groups at the same time, pause your program and start your favourite training via quick access. You can easily set your favourite program in the app – and use it without your mobile phone.

How to insert the Booster on the garment:

- Insert it into the magnetic holder on your Antelope upper garment.
- To do so, slide it slightly diagonally into the rectangular recess at “6 o'clock”.
- Now fold it back until the magnet attracts.
- You can now get started!



### 1. Power button:

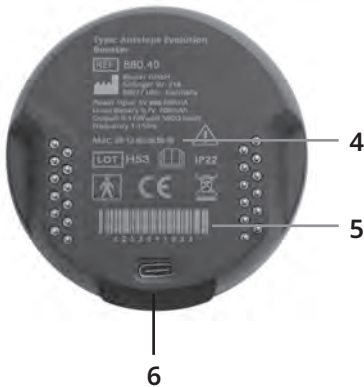
- Switching on
- Switching off
- Pausing/restarting

### 2. Plus/minus button

- Reduce - and increase + intensities

### 3. Favourite button:

- Freely selectable favourite program
- Can be set via the app



### 4. MAC address:

- This address is displayed in the app so you can clearly identify each Booster. This is especially useful when multiple Boosters are registered in one app.

### 5. Serial number:

- The customer service team can use this number to identify your device.

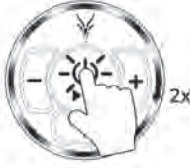

### 6. USB-C connection:

- Charging cable connection

## Booster buttons

### The power button:

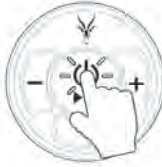

#### Switching on the device:

<p>Press and hold the power button until the LED ring has gradually lit up clockwise 2x. The LED ring then lights up blue.</p>	<p>The light will stop at "12 o'clock" and light up intermittently. <b>The Booster is now ready. You can connect it via Bluetooth.</b></p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------



#### Switching off the device:

<p>Press and hold the power button until the LED ring has gradually lit up anti-clockwise 2x. During this time, it lights up green. The LED light will then be off.</p>	<p>When the Booster is off and disconnected from the power supply, <b>no lights should be lit up anymore.</b></p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

#### Pausing training:

<p>Briefly press the power button to pause a current program.</p>	<p>The LED ring lights up intermittently.</p>		
-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

#### Resuming training:

<p>Briefly press the power button to resume a training session after a break.</p>	<p>The LED ring will now light up again to match the program.</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

#### Canceling an ongoing training session:

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pause the current program by briefly pressing the power button. The LED ring will start to pulse.</li><li>2. Then press and hold the power button until the LED ring has gradually lit up anti-clockwise 1x in green.</li></ol>	<p>The LED display will remain at "12 o'clock".</p>	<p>1x</p> 	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------



## Plus & minus button

### Decrease intensity:

Briefly pressing the minus button decreases the intensity of all electrode pairs by one intensity point. If you press and hold the button, the intensity is immediately decreased by 3 intensity points. If you want to control individual electrodes, please select them in the app.



3 seconds

### Increase intensity:

Briefly pressing the plus button increases the intensity of all electrode pairs by one intensity point. If you press and hold the button, the intensity is immediately increased by 3 intensity points. If you want to control individual electrodes, please select them in the app.



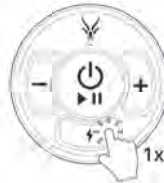
3 seconds

## Favourite button

### Start favourite program:

To start your favourite program, briefly press the lightning button on the Booster once.

The LED ring will now start to pulse. This indicates that the program has been activated.

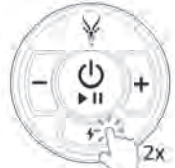


1x



You now have two starting options:

1. Start at 0%: to do so, press the plus button on the Booster to set the desired intensity yourself.
2. Start with memory intensity: to do so, press the favourite button again. The Booster will now slowly ramp up to the saved values. You can set the speed with the increase assistant.



2x

### Stop memory intensity:



Important note: while the Booster is ramping up to your memory intensity, you can stop the process at any time with the minus button. The intensity then remains at this setting.



To set a favourite program in the app, see chapter “Select favourite program”.

## LED ring

- The LED ring indicates which action the Booster is currently performing
- Integrated into the side for improved visibility during training



You have read about what happens when you press the power button in the previous section. Other actions include:

### Bluetooth connection display:

<p>If you switch on the Booster, the display lights up permanently at "12 o'clock". Now you can establish a Bluetooth connection.</p>	
<p>When a Bluetooth connection is established, the LED ring will light up constantly and the light will expand on both sides.</p>	

### Stimulation display:

<p>If the stimulation is constant during a program, the LED ring will also light up continuously.</p>	
<p>In some settings, the electrodes work in a duty cycle: this means that the muscle is stimulated for a certain period of time, after which there is a pause of a few seconds. You can recognise the stimulated phases by the light filling in the LED ring.</p>	

### Charging:

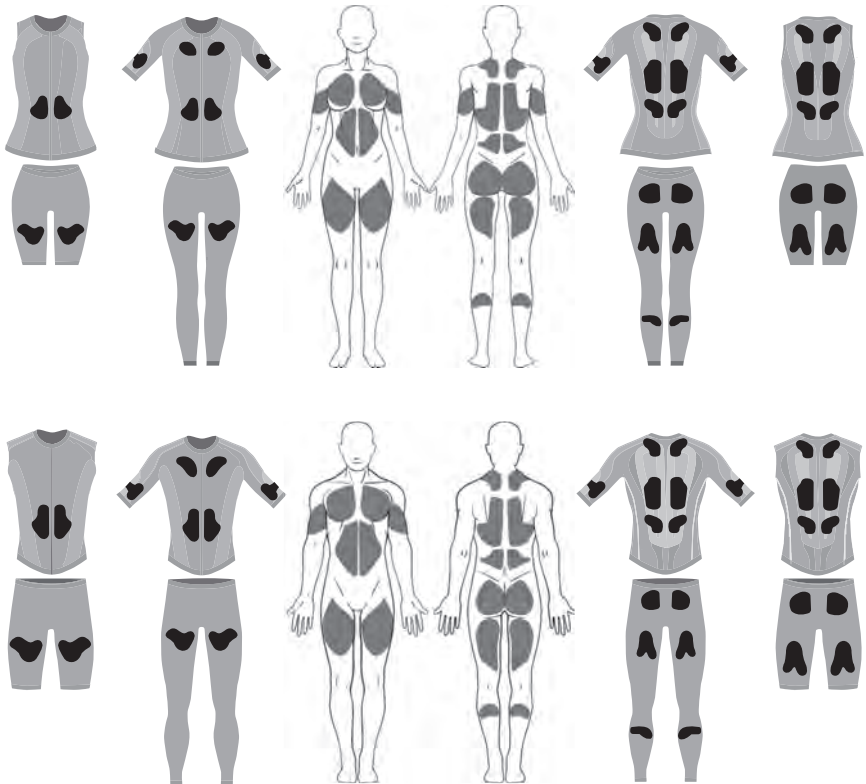
<p>As soon as the Booster is charged, the entire LED ring lights up at short intervals.</p>	
<p>When the Booster is fully charged, the LED ring lights up constantly.</p>	

## 4.4 EMS garments

**There are four different garments in the Antelope Evolution series: shirt, tank top, shorts and leggings. All upper garments can be combined with all lower garments.** The high-quality Antelope garments are made of 54% polyamide, 36% polypropylene and 10% elastane.

Instead of unisex styles, we focus on making tailored garments for men and women. After many requests from female customers, we have integrated a sports bra into our women's range and repositioned the chest electrodes. This improves support and ensures a secure fit. The Antelope garments for men are also adapted to male proportions. The women's models are available in sizes XS to XL. The men's models are available in sizes S to XXL.

With the Evolution series, you are training with the latest generation of high-tech silicone electrodes developed in Germany. They are thin, comfortable and soft on the skin. Their shapes are adapted to those of the particular muscle group. This enables a completely new way of transmitting stimuli. The electrodes consist of several layers and are completely covered with silicone. This ensures an even pulse sensation on the skin. You can moisten the electrodes with an electrode contact agent before training to increase the intensity or you can start right away with them being dry.



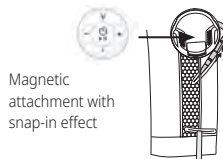
When you put on your EMS garments, make sure that the electrodes are in the right place. You can see the ideal electrode positioning in the diagram. Everyone's perception is different, but you can use it as a guide. Sensitive areas for most people include: calves, neck, and arms.

## Antelope upper garments

The Antelope EMS upper garments provide fantastic flexibility: you have a wide range of training options, e.g. for competitive sports, for fitness and for boosting your own well-being. They work on their own as stand-alone products or together with an Antelope lower garment.

By the way, our upper garments have three zips. This makes them particularly convenient to put on and ensures that they sit comfortable on the skin. This is important for the electrodes to have good contact with your skin. We have also integrated a sports bra into our women's range.

There is a magnetic holder on the Antelope upper garments. This is the docking station for the Evolution Booster. A magnet holds it firmly in place – even during intensive training units. We have also inserted a pocket directly under the holder. Place the USB plug that protrudes from the holder in there when you use the upper garment without a lower garment.



### SHIRT

The EMS shirt has 6 electrode pairs with 12 electrodes.

These are located in the area of the chest, abs, upper arm triceps, neck, middle back and lower back.

### TANK TOP

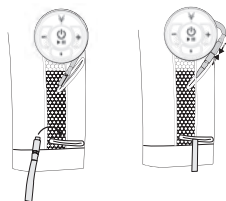
The light version for a strong back: the EMS tank top has 4 electrode pairs and 8 electrodes. These are located in the area of the abs, neck, middle back and lower back.

## Antelope lower garments

You can use the Antelope lower garments together with the upper garments to form a complete Antelope suit: they also stimulate the buttocks and legs. There is a mobile phone pocket on each lower garment – so you can easily carry your smartphone with the installed app “Antelope Go” during every training session.

The large muscle groups are trained with the lower Antelope garments. The shape of the electrodes, specially developed for that purpose, supports you intensively during your training.

The upper and lower garments are connected by the USB-C connection.



How it works:

- Route the longer cable of the lower garment through the pocket provided on the upper garment.
- Connect it to the connector of the upper garment.
- Store the cables in the pocket. This improves wearing comfort.

The USB-C connection can be put in the washing machine. When doing so, please note that there are washcaps on the laundry net. Place them on the connectors before washing.

### LEGGINGS

Designed for athletes to allow them to enjoy a challenging full-body training: the EMS leggings have 4 electrode pairs and 8 electrodes. These are located on the buttocks, front and back thighs and calves. You can use the leggings only with an Antelope upper garment.

### SHORTS

The EMS shorts have 3 electrode pairs and 6 electrodes. These are located on the buttocks and front and back thighs. You can use the shorts only with an Antelope upper garment.

## 5. USAGE: QUICK START

### 5.1 Registration & start

#### 1. Create an app account

Ready for your first workout? You need to download the app "Antelope Go" and create an account.

#### 2. Register equipment

Before you get started, please register your products under "More" and "My equipment". It's really quick – promise! If you have already done this, jump to point 6.

#### 3. Register the Booster on your Apple and/or Android device.

##### To register your Booster in the app on iOS devices

1. Select "Add Booster".
2. Once this is done, the Mac address will appear in the app.  
It is also printed on the back of the Booster. Click on it.
3. Wait until you receive a pairing request (Bluetooth).
4. Confirm to be directed to the "Booster connected" page.
5. If you receive an error message, please contact our customer service.  
You can find it under "Contact" in the settings.

##### To register your Booster in the app on Android devices:

1. Select "Add Booster".
2. Once this is done, the Mac address will appear in the app.  
It is also printed on the back of the Booster. Click on it.
3. When you switch on the Booster for the first time, you will be asked to enable your mobile phone's location services.
4. Confirm – this will grant the authorisation without you having to go to your smartphone's settings.
5. Now you can select your Booster and receive the pairing prompt for Bluetooth.
6. Confirm this and wait until you are directed to "Booster connected".

#### 4. Register garments

Now register your garments. How it works:

1. Select "Add products".
2. There is a barcode on the hem of your garment. You can recognise it by the mobile phone pictogram. You can also find the code on the hang tag. Scan it with the app.
3. When scanning, wait until the app detects the code and hold the mobile phone still. If the app does not detect the code, you can also enter it manually.



In some cases, the code will wear out in the hem of your garment over time. We recommend that you store the hang tag with the code for app registration in a safe place.

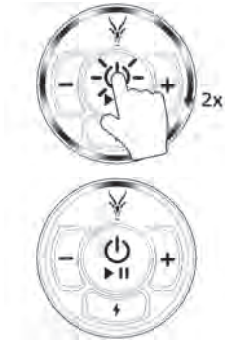
#### 5. Connect the upper garment and lower garments

Want to pair your upper garment with shorts or leggings to create a suit? Put on both garments and then pair them using the USB-C connection. You can find out how to do this in the chapter "EMS garments".

## 6. Insert the Booster

Insert the Booster into the magnetic holder on the upper garment.

### Switch on the Booster:



Switch on the Booster by holding down the power button until the LED ring has gradually lit up clockwise twice in blue.

The light will stop at "12 o'clock" and light up intermittently. You can now connect the Booster to the app „Antelope Go“ via Bluetooth.

### Connecting the Booster:

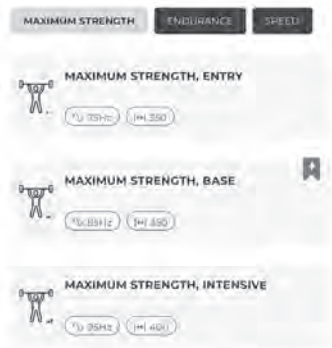
1. Open the app "Antelope Go".
2. Go to the "My equipment" area under "More".
3. Click on "Add Booster".
4. Follow the instructions.

Once registered, the Booster will automatically connect when you switch it on. You can recognise this by the small connection button at the top right of the screen. It turns from white to turquoise when the connection is successful.

## 7. Select an EMS program in the app

Now you can start your training. Go to "Training" and choose how you want to train today. You can choose between the following categories:

- Warm up & Cool down
- Fitness
- Sport
- Strength building
- Recovery



Further sub-categories now appear. In "Strength building" you will find programs for maximum strength, strength endurance and explosive strength, for example.

## 5.2 Program settings



### Duration (minutes)

Do you want to give all in a short workout or want to enjoy a long, relaxed jog after work? Here, you can choose for how long you want your workout to last. Note: you cannot change the duration in some programs, as they can only have their full effect if you complete the entire duration of the program.

### Stimulation interval (duty cycle)

The electrodes stimulate your muscles for a certain amount of time during the stimulation interval (duty cycle). Then they stop for a few seconds. You can set how long the relevant intervals should be – or whether your muscles should be targeted consistently.

**Note:** a break is required in some programs.

You can find out more about this in the section on programs.

### Increase assistant

The increase assistant comes into play if you have set new intensities, called up your memory intensity or restarted the program after a short break. It ensures that stimulation increases slowly.

You have the following options:

Sensitive: 2 intensity points per second  
Standard: 3 intensity points per second  
Fast: 5 intensity points per second

You can find out more about this in the section on the increase assistant.

## 5.3 Training management

Cancel program prematurely

Control of the individual electrodes, depending on which textiles you use. You can select all at once or only individual muscle groups. Multiple selection is also possible.

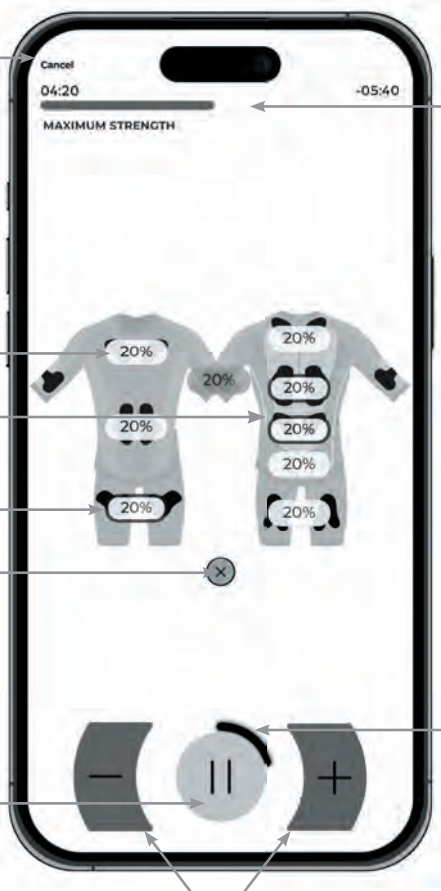
Delete selection.

Power button - you can start and pause a program.

Timeline of your running program.

Stimulation interval display analog to the LED ring of your booster. It fills up during the stimulated intervals in the duty cycle. During constant stimulation, the ring also lights up constantly.

"Plus" and "minus" click surfaces to increase or decrease intensity.



Do you want to save the settings? After the training, you can use the **memory intensity!** You can learn more about this in the following chapter "Helpful functions".



## Stimulation check



If there is a problem, a yellow plug symbol appears above an electrode. This may be because:

- the electrode does not have sufficient contact with your skin. Please correct the fit of your Antelope garments.
- the pulse transmission is impaired. Apply electrode contact agent to improve it.

Can't solve the problem? Our customer service team will be happy to help you! You can find out how to reach it under "More".



You may barely or not feel the stimulation at all in some muscle groups. If the electrode is green, electrical muscle stimulation will still work as desired. You should not increase the stimulation.

## 6. HELPFUL FUNCTIONS

### 6.1 Memory intensity

Once you have completed a program, you can save your set intensity. The app automatically calculates the average intensity of each pair of electrodes during this training. This is what we call memory intensity.

The next time you start this program, you can start directly with these values. The program will then ramp up automatically according to your **increase assistant**.



The app "Antelope Go" offers you 42 programs – each one of them being unique. That's why you need to set each one individually. You therefore have to train with the program once so that you can save your memory intensity. The app automatically asks you whether you want to save your values after each training session and helps you find the right intensity for you.

### 6.2 Increase assistant

If you have set new intensities, called up your **memory intensity** or restarted the program after a short break, the increase assistant will be used. It ensures that the stimulation increases slowly and does not immediately go up to the maximum.

You have the following options:

- Sensitive: 2 intensity points per second
- Standard: 3 intensity points per second
- Fast: 5 intensity points per second

#### Stop the increase assistant:

If you notice that the intensity becomes too high, you can stop the increase assistant. You now have two options:

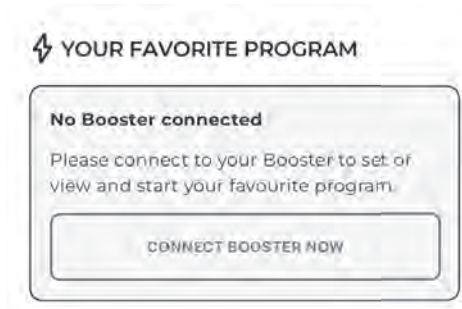
1. Press the minus button on the Booster or on the control screen of the app. The intensity remains at the current value. If you want, you can now reduce it further.
2. Pause using the power button on the Booster or on the control screen. If you start the program again, it will only ramp up to the intensity level last used.

## 6.3 Favourite program

Have you found your favourite program and decided your training routine? Perfect! Then you can use this function to save the program on the favourite button on the Booster. This means you can train quickly and easily without the app with all your configurations: Memory intensities, duration, increase assistant and, if specified, a stimulation interval (duty cycle).

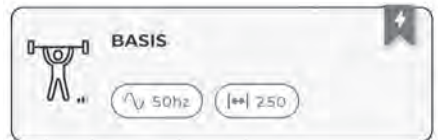
You set the favourite program via the app. To do so, the app must be connected to the Booster. There are two ways to do this:

1. Go to „Favourite program“ on the app’s home page.
2. Go to „My equipment“ under „More“. Select the Booster and then your “Favourite program”.



Now follow the app to the desired EMS program. Set it how you want and confirm. You can now start the program using the lightning symbol button on your Booster.

You can identify your favourite program in the program list by the flag on the right-hand side.



## 6.4 Saving body values

In the menu “Achievements” you can also find a “Body values” tab. Here, you can track how your body changes.

Save the daily data for:

- Weight
- Body fat percentage
- Muscle percentage
- Water content



This can be done in two ways:

1. Manually – click on the button “Add data manually” at the end of the screen.
2. Automatically via a beurer smart scale and the app “HealthManager Pro” (the data must be entered correctly here). To do so, activate “Synchronise data” under “Body values” at the end of the screen.

## 7. PROGRAMS





### Warm up & Cool down







Our warm up program prepares your body for the workout. This ensures a good start to the training session. With the cool down program, you help your muscles to “power down” slowly after training.

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Warm Up	Ready, set, go! Warm up and get your muscles ready for the next training session. The frequency of the stimuli slowly increases during the process: from 7 to 40 stimulations per second. You can choose the period of time during which this increase will take place.	7-40Hz	350µs	-	3, 6
 Cool Down	Training completed? Great, so relax – and start with the first regeneration for your muscles. The frequency of stimulation slowly decreases during the process: from 40 to 7 stimulations per second. You can select a period of 3 or 6 minutes.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

### Fitness


Every person is individual and has their own goals. That's why there's no such thing as one fitness program for everyone. In this category, you'll find everything that meets your training needs – from supportive back or pelvic floor training to a HIIT workout that will make you sweat.










Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Strength	The classic EMS strength program: For strong muscle contractions and a deep effect. It is suitable for many types of training as well as exercises for targeted strength building. A wide range of stimulation intervals (duty cycles) makes it easy to integrate into any training plan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Excellent for dynamic movements, many kinds of sports, as well as endurance sessions. Our fitness program is a real allrounder: It continuously sends impulses to your muscles for effective maximum strength and endurance training. Sports and fitness enthusiasts love this program because of its great versatility.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Fat burner	40 seconds of strength, 20 seconds of fat burning: This program supports functional training and activates your metabolism. The first 40 seconds are designed to put your muscles under strain. Over the next 20 seconds, the goal is to increase circulation in the upper layers of the skin and fat.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Are you looking for new ways to carry out endurance and cardio training? Then try our Cardio program. Continuous muscle stimulation allows great freedom when it is integrated into your training routine. The shorter pulse duration of 250 µs is also ideal for longer training sessions of up to 25 minutes.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 HIIT allrounder	Select this combination program to support your high-intensity interval training. The tried-and-tested EMS program "Endurance – Basis" is the basis for your training. Power up with intense muscle contractions at the selectable stimulation intervals (duty cycles) 20-10, 30-30 and 40-20.	40Hz	350µs	–	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT combination	Interval training plus EMS? That works – and really comes into its own. You should already have experience with HIIT before you venture here. Are you still there? Then take note: One interval lasts 80 seconds. 40 seconds of strength, 20 seconds of endurance, and 20 seconds of regeneration. This means that you always stay at your workout temperature and have a wide range of training stimuli at the same time.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Welcome to a special kind of interval training: The Antelope HIIT program demands maximum performance from you and your body. 30 seconds are made up of 20 seconds of an extremely intensive strength program and 10 seconds of active regeneration. The strength interval is implemented with a duty cycle of 5 seconds.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT strength building	Do you want to build up a lot of strength in a short time? This high-intensity interval program makes it possible. The impulses make your muscles respond powerfully for 40 seconds. This is then followed by a 20-second break.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Back	Longer pulses of 400 µs penetrate deeply into the muscles: This program is specifically aimed at the large and deeper-lying muscles. The program is suitable for many types of training as well as intensive workouts for building strength. A wide range of stimulation intervals (duty cycles) makes it easy to integrate into any training plan.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Pelvic floor	Strengthen your core with effective pelvic floor training and the right EMS program! You can train your pelvic floor for 15 minutes using the maximum strength base program. This is followed by 5 minutes with 100 Hz at a one-second-interval, which creates an especially intense stimulus.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

## Sport







Do you want to use EMS to help you become even better at your sport? From running to cycling, boxing to tennis, you'll find a wide range of sports and program settings tailored to them in this category. They will support you to achieve your training goals, such as any upcoming matches or competitions.






Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Running	Power yourself up and increase your training intensity while running or jogging. <b>Tip:</b> Only start the program shortly after you have started your training and warmed up. In this way you will create a good connection between the electrodes and your skin.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Cycling	Step on the pedals while the EMS program simultaneously stimulates your muscles: The continuous stimuli are adapted to the load while you are cycling. Choose between short high-intensity training sessions and longer low-intensity training sessions.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Boxing	Jabs, cross-hits and punches – all call for endurance, speed, and striking power as the decisive factors for success. The boxing program sends continuous impulses to your muscles. This means that you are guaranteed to cut a good figure, whether you are using a punch bag or standing in front of the mirror. The pulse length of 400 µs ensures that your muscles are activated deep down.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Skiing	Skiing puts your muscles under different types of loads. This high-intensity interval program is reflected in winter sports: The legs and torso receive different training impulses in just 80 seconds. 40 seconds of strength is followed by 20 seconds of endurance and 20 seconds of regeneration. This means that the frequency also changes: 85 Hz, 40 Hz, and 20 Hz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Improve your stability and tee-off speed without compromising on dynamics. Use the golf program alongside your normal exercises. <b>Tip:</b> Train twice per week with EMS support.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Tennis	Game, set, and match: Get more out of your tennis training! Work on your endurance and prepare for your next tennis match. The tennis program is perfect for exercising your striking power and explosive movements more intensively.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Cross Fit	What is your workout of the day? Maximum strength or endurance? No matter what's ahead, you'll get a lot out of the exercise with this program, and you will create an intensive training stimulus! This EMS program is just as versatile as CrossFit itself: 40 seconds of strength followed by 20 seconds of endurance and 20 seconds of regeneration.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activation	Warm yourself and your muscles up before the competition: The program stimulates the circulation and brings you up to a workout temperature. Different frequencies ensure that you are well prepared for the strain.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 After the competition	After the competition is before the competition: This program promotes active recovery. This means that you can get back to training quickly. A wide range of frequencies loosens your muscles and promotes circulation. <b>Tip:</b> Select your intensities according to the competitive loading you are used to.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Resistance	A short session of 9 minutes to promote your resistance and prepare yourself. The program uses 3 different frequencies: 50, 60 and 70 Hz to activate your muscles over a wider spectrum. The pulse length of 300 µs ensures a moderate response.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

## Strength building



Support your strength training with EMS: whether it's for maximum power, strength endurance or explosive strength, you can find the right program for every goal, with many different duty cycle options. We have options for every performance level, from beginner to professional. You can identify the intensity by the program name.








Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 <p>Maximum strength, entry</p>	Well suited for EMS beginners who want to increase their maximum strength. The program starts with a lower frequency than the other strength programs, so you can gradually get used to the stimulation.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 <p>Maximum strength, base</p>	Intensive muscle contractions with the EMS classic. This basic program supports your training with a deep effect and is very well suited to many types of training. A wide range of stimulation intervals (duty cycles) makes it easy to integrate into any training plan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 <p>Maximum strength, intensive</p>	The name says it all and is aimed at advanced users who want to set a training stimulus over their threshold. With an intensive muscle stimulation of 95 Hz and a high impulse length of 400 µs, you can push your body to the limit. <b>Tip:</b> Start the training at a moderate level and adjust the intensity to your training load.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 <p>Maximum strength, dynamic</p>	Prevent your muscles from getting used to the strain – without having to think about the EMS program: The dynamic program varies the pulse frequency randomly. At 75 to 95 Hz, you can train your maximum strength as usual. Reliably create training stimuli while maintaining your training plan. So allow us to surprise you, and have fun while you are sweating :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 <p>Rapid strength, entry</p>	For the entry and the first workouts: This speed program has a relatively low pulse length of 300 µs, which means the stimulus acts more superficially. This puts less stress on the muscles.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 <p>Speed, base</p>	Do you want to improve your speed and explosive strength? With this program, you're taking a step in the right direction. This program is suitable for different types of exercises and you can freely choose from a wide range of stimulation intervals (duty cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Speed, intensive	A program for advanced users who want to exploit a really intense training stimulus. The high muscle stimulation with a pulse length of 400 $\mu$ s ensures strong contractions and pushes your body to the limit. <b>Tip:</b> Start the training at a moderate level and adjust the intensity to your training load.	100Hz	400 $\mu$ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Speed, dynamic	Prevent your muscles from getting used to the stress – without worrying about the EMS program: The dynamic program varies the pulse frequency randomly. At 100 to 110 Hz, you can train your speed like you're used to. Reliably create training stimuli while maintaining your training plan. So allow us to surprise you, and have fun while you are sweating :)	100-110Hz	350 $\mu$ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Endurance, entry	For EMS beginners who want to work on their endurance. With a comparatively low pulse length of 250 $\mu$ s, your muscles are not put under as much stress. Good for starting and for your first or longer training units.	40Hz	250 $\mu$ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Endurance, base	Your trusty companion for effective endurance training – or for your favourite sport: Whether running, cycling, boxing, rowing, canoeing, or cross-country skiing: The continuous impulses are ideal for dynamic movements, many sports, and endurance exercises. The program is especially popular with athletes and endurance specialists.	40Hz	350 $\mu$ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Endurance, entry intensive	The program is suitable for good and sweaty endurance training. A pulse length of 400 $\mu$ s ensures strong muscle contractions – one of the most proven Antelope programs. It is more suitable for advanced users, as the strain is quite intense. <b>Tip:</b> Start the training at a moderate level and adjust the intensity to your training load.	40Hz	400 $\mu$ s	–	5, 10, 15, 20, 25

## Recovery

EMS helps you recover after a training session or workout. These programs send relaxing stimulation to your muscles and work like a massage. This is good for body and mind and promotes recovery.

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Regeneration active, basic	Active regeneration means setting a noticeable stimulus without putting a heavy strain on the body. The basic program for active recovery has two advantages. More blood flows through the muscles and your metabolism gets going. What does this do for you? Your muscles regenerate especially well. The intensity is correspondingly low: 150 $\mu$ s and 100 Hz.	100Hz	150 $\mu$ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneration active, intensive	Regeneration is an important part of the training. The intensive program for active recovery has a higher intensity than the basic version: 200 $\mu$ s pulse length and 100 Hz. This will activate your muscles a little more intensively. The program stimulates your blood circulation and promotes the degradation of your metabolites.	100Hz	200 $\mu$ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Regeneration active, countdown	The program helps you regenerate while you do exercises under low strain. From 100 Hz, we continuously reduce the frequency to 60 Hz. Your muscles are activated by a wide range of pulse frequencies. Due to the rather short pulse length of 200 µs, the muscle contractions are not too intense and can promote regeneration.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Passive regeneration, basic	Shake out and loosen up: The program supports circulation and metabolism by using "shivering" frequencies. Your muscles are stimulated at alternating frequencies (5–20 Hz). Since it does not trigger full muscle contractions, it feels more like a massage. So we recommend that you do not use this program for doing any exercises. So take it easy and let the suit do the work for you ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Passive regeneration, intensive	Shake yourself up – and treat your muscles to something special: This comparatively intensive and passive regeneration program has it all. "Shivering" frequencies (5–20 Hz) stimulate your circulation and metabolism. Since it does not trigger full muscle contractions, it feels more like a massage. So we recommend that you do not use this program for doing any exercises. So take it easy and let the suit do the work for you ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Passive regeneration, countdown	Shake out and loosen up: This program allows you to perform passive regeneration. Your muscles are stimulated at descending frequencies (40 to 7 Hz). This stimulates circulation and metabolism. You can relax completely during the program, training is not recommended. Select a period of 3 or 6 minutes.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolism	The metabolism program has two functions: On the one hand, it stimulates your metabolism, and on the other hand, it stimulates the circulation of the skin and the underlying fat layers. A low frequency of 7 Hz is used for this purpose.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful recovery	Combine mindfulness and recovery with "Mindful Regeneration". A wave of relaxation and regeneration for you: This unique program activates the electrodes one after the other and provides you with a unique experience. <b>Tip:</b> Play relaxing music, do a breathing or meditation exercise, and let the waves take you away.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Lean back and enjoy the low frequencies with the massage program. It loosens your muscles and promotes regeneration. You also don't have to do any exercises, and can instead concentrate on the stimuli.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25

## Intensity

The intensity determines the pulse strength, i.e. how much electric charge flows in a certain time. The more intense, the more muscle fibres are targeted.

## \*Frequency

The frequency determines how often an electrical pulse is output in a certain time. This is reflected in how often the individual muscle fibres will contract. You cannot change this value in the Antelope programs.

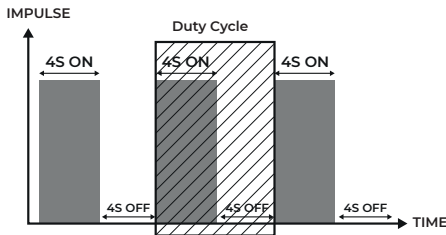


## \*Pulse length (pulse duration)

The pulse length or pulse duration describes the time during which electrical pulses flow into the muscles. The longer this period is, the more intensely and deeply the muscle is targeted.

## \*Duty cycle

The stimulation interval, also known as the duty cycle, determines the ratio between the stimulation phases and the stimulation breaks during training. Some EMS programs require these breaks for your muscles. You can find two variants in the app:



### EXAMPLE

ON TIME = 4 seconds stimulation phase  
OFF TIME = 4 seconds stimulation break



### Programs with duty cycle

Some programs require a stimulation interval. This could be as follows:

For example, you select a program with the duty cycle "4 sec ON, 4 sec OFF". It runs with a repeating cycle of four seconds of stimulation and four seconds of break. During this time, the LED ring of the Booster fills up or empties during the break. You can also see this on the control screen of the app.

For some programs, the duty cycle is fixed, whereas for others you can choose. Try out and see what feels best for you!

### Programs without duty cycle:

Some programs do not have a duty cycle. Your muscles are stimulated throughout in this case.

## 8. CLEANING AND MAINTENANCE

Please follow the tips and information so that your products work well for as long as possible.

### Garment wash and care instructions

- The EMS garments can be washed by hand or in the washing machine.
- The washing machine should be as full as possible. This will prevent the Booster holder from hitting the drum.
- Use a gentle cycle at max. 30°C. The machine should spin at a maximum of 800 rpm.
- Do not use fabric softener during washing. The garments may not be dry cleaned or bleached.
- Do not wash the Booster in any case!
- Use the provided laundry net to protect your garments.
- Green washcaps are fitted to the laundry net. Place them over the USB-C plugs before washing. Remember to remove them after washing.

**Important! The garments may stain!**

## After washing:

- Do not tumble dry your garments.
- Do not wring out the garments.
- Do not iron the garments.
- Do not store the EMS garments and Booster in direct sunlight; they are best protected in a cupboard.

## **Booster cleaning and maintenance**

How to take good care of your Booster:

- Only clean the Booster with a fine microfibre cloth.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents.
- Never put Boosters or charging cables into the washing machine.
- It is best to store the Booster in a cool, dry place in the Booster pocket provided.

## 9. ACCESSORIES AND REPLACEMENT PARTS

Do you need a replacement or want to add to your Antelope equipment? You can buy the following products with us:

- Antelope Evolution Booster
- Women's EMS shirt in sizes XS–XL
- Men's EMS shirt in sizes S–XXL
- Women's EMS tank top in sizes XS–XL
- Men's EMS tank top in sizes S–XXL
- Women's EMS shorts in sizes XS–XL
- Men's EMS shorts in sizes S–XXL
- Women's EMS leggings in sizes XS–XL
- Men's EMS leggings in sizes S–XXL
- Electrode contact gel
- Electrode contact spray

You can find all products in our shop at [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

## 10. DISPOSAL

For environmental reasons, do not dispose of the device in household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with the EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

Empty, completely flat rechargeable batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or at electronics retailers. You are legally required to dispose of the rechargeable batteries properly.

Notice: The codes below are printed on rechargeable batteries containing harmful substances:

- Pb = battery contains lead
- Cd = battery contains cadmium
- Hg = battery contains mercury



## 11. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Type	Antelope Evolution
Storage/transportation conditions	temperature (-10 ~ 50°C) humidity (15 – 98%)"
Operating conditions	temperature (10 - 40°C) humidity (15 – 65%)
Dimensions	Ø 7,8cm x 2cm (only Booster)
Weight	86g (only Booster)
Intensity	Adjustable from 0 to 100
Output waveform	Biphasic rectangular pulses
Output voltage	Max. 120 V pp ±10% (500 Ohm)
Output current	Max. 240 mA pp ±10% (500 Ohm)
Pulse length	1-150 Hz
Pulse frequency	50-500µs
Data transfer	2402 MHz - 2480 MHz frequency band Max. < 10 dBm transmission power  The device uses Bluetooth® low energy technology Compatible with Bluetooth® 4.0 smartphones / tablets
Battery	Capacity: 700 mAh Nominal voltage: 3,7 V Type designation: Lithium Polymer
Textile Components	54% polyamide, 36% polypropylene and 10% spandex

## 12. SERVICE & REPAIR

### Technical specifications

We want you to love your Antelope products for a long time. Damage that is not covered by the guarantee can be repaired for a fee, because your Antelope products should last as long as possible, even after the guarantee period has elapsed. That's why we offer a repair service at fair prices. The relevant costs are determined and communicated before the repair.

Would you like to customise your Antelope products, adjust an electrode shape or size? That's no problem at all – we'll be happy to advise you on how to customise your suit or adapt it further.

Please contact the Antelope customer service team if you have any questions regarding possible customisation options, claims for defects, guarantee claims and service prices.

