



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. Tipp: 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
 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. Tipp: 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. Tipp: 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