













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 Ausdauereinheiten. 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
 Fatburn	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
 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
 Beckenboden	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