



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.) |
|--|--|-----------|---------------|---|-------------------|
|  Maximalkraft - 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 |
|  Maximalkraft - 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 |
|  Maximalkraft - 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. Tipp: 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 |
|  Maximalkraft - 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 |
|  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. Tipp: 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 |
|  Kraftausdauer - 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 |
|  Kraftausdauer - 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 |
|  Kraftausdauer - 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. Tipp: Starte moderat ins Training und passe die Intensität an deinen Trainingsload an. | 40Hz | 400µs | - | 5, 10, 15, 20, 25 |