




WARM UP &  
COOL DOWN


## Warm Up

Unser Warm Up Programm bereitet deinen Körper auf das Workout vor.

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

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.)
 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