



## 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.)
 Regeneration 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
 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 µs 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	200µs	[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 µs sind die Muskelkontraktionen nicht zu intensiv und können die Regeneration fördern.	60-100Hz	200µs	[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	200µs	-	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	350µs	-	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	200µs	[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	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful Regeneration	Vereinige 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	200µs	-	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	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25