



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



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

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



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



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. Tipp: 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