












## Force

Renforcez vos muscles avec l'EMS : Qu'il s'agisse de la force maximale, de la résistance à la force ou de la force rapide, vous trouverez le programme adapté à chaque objectif avec de nombreuses options de Duty Cycle. Nous avons un choix pour chaque niveau de performance, du débutant au professionnel. Vous reconnaissez l'intensité au nom du programme.

Entraînement	Description	Fréquence	Longueur d'impulsion	Duty Cycle	Durée (min.)
 Force maximale, Débutant	Convient bien aux débutants en EMS qui souhaitent augmenter leur force maximale. Le programme démarre à une fréquence inférieure à celle des autres programmes de force, ce qui vous permet de vous habituer lentement à la stimulation.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force maximale, Basique	Contractions musculaires intenses avec le classique EMS. Ce programme de base vous aidera à vous entraîner en profondeur et convient parfaitement à de nombreux types d'entraînement. Un large choix d'intervalles de stimulation (Duty Cycles) facilite l'intégration dans chaque programme d'entraînement.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force maximale, Intensif	Le nom est tout un programme destiné aux personnes expérimentées qui souhaitent susciter une stimulation d'entraînement supraliminaire. Avec une stimulation musculaire intense de 95 hertz et une durée d'impulsion élevée de 400 µs, vous poussez le corps à ses limites. <b>Conseil :</b> Démarrez l'entraînement de manière modérée et adaptez l'intensité à votre effort d'entraînement.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Force maximale, Dynamique	Empêchez vos muscles de s'habituer à l'effort – sans vous soucier du programme EMS : Le programme Dynamique fait varier la fréquence d'impulsion de manière aléatoire. Avec 75 à 95 hertz, vous vous entraînez comme d'habitude à la force maximale. Utilisez des stimulations d'entraînement fiables tout en conservant votre plan d'entraînement. Alors, laissez-nous vous surprendre et prenez plaisir à transpirer :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Force rapide, Débutant	Pour les débutants et les premiers entraînements : Ce programme rapide a une longueur d'impulsion relativement faible de 300 µs, ce qui réduit l'effet de la stimulation. Il sollicite moins les muscles.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force rapide, Basique	Vous voulez améliorer votre vitesse et votre force explosive ? Ce programme vous permet d'avancer dans la bonne direction. En effet, ce programme convient à différentes formes d'exercices et vous pouvez choisir librement parmi une variété d'intervalles de stimulation (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force rapide, Intensif	Un programme pour les sportifs avancés désireux de susciter une stimulation d'entraînement vraiment intense. La stimulation musculaire élevée avec une durée d'impulsion de 400 µs assure des contractions fortes et pousse votre corps à ses limites. <b>Conseil :</b> Démarrez l'entraînement de manière modérée et adaptez l'intensité à votre effort d'entraînement.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force rapide, Dynamique	Empêchez vos muscles de s'habituer à l'effort – sans vous soucier du programme EMS : Le programme Dynamique fait varier la fréquence d'impulsion de manière aléatoire. Avec 100 à 110 hertz, vous vous entraînez comme d'habitude à la force rapide. Utilisez des stimulations d'entraînement fiables tout en conservant votre plan d'entraînement. Alors, laissez-nous vous surprendre et prenez plaisir à transpirer :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Endurance de la force, Débutant	Pour l'initiation et les débutants en EMS qui souhaitent travailler leur endurance. Avec une longueur d'impulsion comparativement plus faible de 250 µs, les muscles ne sont pas sollicités de manière aussi intense. Convient bien au démarrage, ainsi qu'aux premières séances ou aux séances plus longues.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Endurance de la force, Basique	Votre fidèle compagnon pour un entraînement d'endurance musclé efficace – ou pour votre sport préféré : Course à pied, cyclisme, boxe, aviron, canoë ou ski de fond. Les impulsions continues sont parfaites pour les mouvements dynamiques, de nombreux sports et les exercices d'endurance. Ce programme est particulièrement apprécié des sportifs et des spécialistes de l'endurance	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Endurance de la force, Intensif	Le programme est adapté aux entraînements d'endurance intenses et de qualité. Une longueur d'impulsion de 400 µs garantit des contractions musculaires fortes dans l'un des programmes Antelope les plus éprouvés. Il est plutôt adapté aux utilisateurs avancés, car l'effort est assez intense. <b>Conseil :</b> Démarrez l'entraînement de manière modérée et adaptez l'intensité à votre effort d'entraînement.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25