









## Sport

L'EMS doit vous aider à vous améliorer dans votre sport ? Course à pied, vélo, boxe, tennis... Dans cette catégorie, vous trouverez une variété de sports et des programmes sur mesure. Ils vous accompagnent jusqu'à vos objectifs d'entraînement tels que les matchs à venir ou les compétitions.

Entraînement	Description	Fréquence	Longueur d'impulsion	Duty Cycle	Durée (min.)
 Course	Détendez-vous et augmentez l'intensité de vos séances de course à pied ou de jogging. <b>Conseil :</b> Ne démarrez le programme qu'après avoir commencé votre entraînement et vous être échauffé. Ainsi, vous avez directement créé une bonne connexion entre les électrodes et la peau.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Vélo	Pédalez pendant que le programme EMS stimule encore davantage vos muscles : Les stimulations continues sont adaptées à l'effort de pédaler. Choisissez entre des entraînements courts à intensité élevée et des entraînements plus longs à faible intensité.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Boxe	Jab, cross, punch - sur le ring, l'endurance, la vitesse et la force de frappe sont décisives pour gagner. Le programme de boxe envoie en continu des impulsions à vos muscles. Sculptez ainsi votre silhouette, que ce soit sur le sac de sable ou devant le miroir. La longueur d'impulsion de 400 µs permet d'activer vos muscles en profondeur.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Ski	Au cours de la descente à ski, différentes sollicitations musculaires sont exercées. Ce programme par intervalles de haute intensité reflète les sports d'hiver : Les jambes et le tronc reçoivent différentes impulsions d'entraînement en seulement 80 secondes. Les 40 secondes de force sont suivies de 20 secondes d'endurance et de 20 secondes de récupération. Cela signifie que la fréquence change : 85 hertz, 40 hertz et 20 hertz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Améliorez votre stabilité et votre vitesse de frappe sans perdre en dynamique. Utilisez le programme de golf en complément de vos exercices habituels. <b>Conseil :</b> Entraînez-vous 2 fois par semaine avec l'assistant EMS.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Tennis	Jeu, set et match : Tirez le meilleur parti de votre entraînement de tennis ! Pratiquez votre endurance et préparez-vous pour votre prochain match de tennis. Le programme tennis est idéal pour renforcer votre force de frappe et vos mouvements explosifs.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Quel est l'entraînement du jour ? Force maximale ou endurance ? Quoi qu'il en soit, ce programme vous permet de tirer le meilleur parti de l'exercice et de stimuler votre entraînement ! En effet, ce programme EMS est aussi varié que le crossfit : 40 secondes de force suivies chacune de 20 secondes d'endurance et de 20 secondes de récupération.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activation	Échauffez-vous ainsi que vos muscles avant la compétition : Le programme stimule la circulation sanguine et vous amène à la température d'effort. Les différentes fréquences vous permettent d'être bien préparé à l'effort.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Après la compétition	Après la compétition, c'est avant la compétition : Ce programme favorise la récupération active. Vous pourrez ainsi bientôt reprendre l'entraînement. Un grand nombre de fréquences détend vos muscles et stimule la circulation sanguine. <b>Conseil :</b> Choisissez vos intensités en fonction de votre niveau de compétition précédent.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Résistance	Une courte séance de 9 minutes pour favoriser votre résistance et vous préparer. Le programme utilise 3 fréquences différentes : 50, 60 et 70 hertz pour activer vos muscles dans un spectre plus large. La longueur d'impulsion de 300 µs assure une réponse modérée.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9