



## Fitness

Chaque personne est unique et a ses propres objectifs. C'est pourquoi il n'existe pas de programme de fitness pour tous. Dans cette catégorie, vous trouverez tout ce qu'il vous faut, des entraînements du dos et du périnée aux séances d'entraînement HIIT qui vous feront transpirer.

Entraînement	Description	Fréquence	Longueur d'impulsion	Duty Cycle	Durée (min.)
 Force	Le programme de force EMS classique : Pour de fortes contractions musculaires et une action en profondeur accrue. Il convient à de nombreux types d'entraînement et exercices de renforcement musculaire ciblé. 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
 Fitness	Idéal pour les mouvements dynamiques, de nombreux sports et les séances d'endurance. Notre programme fitness est vraiment polyvalent. Il envoie en continu des impulsions à vos muscles pour un entraînement efficace de force maximale et d'endurance musculaire. Les amateurs de sport et de fitness apprécient ce programme en raison de sa grande diversité.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Brûleur de calories	40 secondes de force, 20 secondes pour brûler des calories : Ce programme soutient un entraînement fonctionnel et active votre métabolisme. Les 40 premières secondes sont consacrées à la sollicitation de vos muscles. Dans les 20 secondes qui suivent, l'objectif est de stimuler la circulation sanguine des couches supérieures de la peau et des graisses.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Vous cherchez de nouvelles impulsions pour votre endurance et votre entraînement cardio ? Essayez notre programme cardio. La stimulation musculaire continue permet une grande liberté d'intégration dans votre entraînement. La durée d'impulsion réduite de 250 µs est également idéale pour des séances d'entraînement plus longues allant jusqu'à 25 minutes.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 HIIT polyvalent	Choisissez ce programme combiné pour soutenir votre entraînement par intervalles de haute intensité. Le programme EMS éprouvé « Endurance de la force - Base » est la base de votre entraînement. Développez-vous dans les intervalles de stimulation sélectionnables (Duty Cycles) 20-10, 30-30 et 40-20 pour les contractions musculaires intenses.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 Combinaison HIIT	Entraînement par intervalles plus EMS ? C'est possible - et c'est bénéfique. Vous devriez déjà avoir de l'expérience avec HIIT avant de vous lancer ici. Encore là ? Alors tenez bon : Un intervalle dure 80 secondes. 40 secondes de force, 20 secondes d'endurance et 20 secondes de régénération. Ainsi, vous restez toujours à température d'effort tout en profitant de nombreuses stimulations d'entraînement.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Antelope HIIT	Bienvenue à l'entraînement par intervalles d'un genre particulier : Le programme Antelope HIIT exige des performances maximales de votre part et de celle de votre corps. 30 secondes se composent d'un programme de force particulièrement intensif de 20 secondes et d'une régénération active de 10 secondes. L'intervalle de force s'effectue en cycle d'effort de 5 secondes.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 Renforcement musculaire HIIT	Développer beaucoup de force en peu de temps ? C'est possible avec ce programme par intervalles de haute intensité. Pendant 40 secondes, les impulsions ont pour effet de solliciter vos muscles avec force. Vient ensuite une pause de 20 secondes.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Dos	Des impulsions plus longues de 400 µs pénètrent en profondeur dans les muscles : Ce programme s'adresse tout particulièrement aux grands muscles et aux muscles profonds. Le programme est adapté à de nombreux types d'entraînements et aux entraînements intensifs de renforcement de la force. Un large choix d'intervalles de stimulation (Duty Cycles) facilite l'intégration dans chaque programme d'entraînement.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Périnée	Renforcez le centre du corps grâce à un entraînement efficace du périnée et à un bon programme EMS ! Vous travaillerez votre périnée pendant 15 minutes avec le programme de base de force maximale. Il suffit de 5 minutes à 100 hertz avec un intervalle d'une seconde, ce qui crée une stimulation particulièrement intense.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20