

## Récupération

EMS vous aide à vous reposer après un entraînement ou une séance d'entraînement. Ces programmes envoient des stimulations relaxantes dans vos muscles, qui fonctionnent comme un massage. Cela fait du bien au corps et à l'esprit et favorise la régénération.

Entraînement	Description	Fréquence	Longueur d'impulsion	Duty Cycle	Durée (min.)
 Récupération active, Basique	Récupérer activement, c'est donner une stimulation perceptible sans trop solliciter le corps. Le programme Basique pour une reprise active présente deux avantages. Votre sang s'écoule plus efficacement dans vos muscles et votre métabolisme s'accélère. Qu'est-ce que cela vous apporte ? Vos muscles récupèrent particulièrement bien. L'intensité est donc faible : 150 µs et 100 hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Récupération active, Intensif	La récupération est une partie importante de l'entraînement. Le programme Intensif pour la récupération active a une intensité plus élevée que la version Basique : 200 µs de longueur d'impulsion et 100 hertz. Vous stimulez ainsi les muscles un peu plus intensément. Ce programme stimule votre circulation sanguine et favorise l'élimination de vos métabolites.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Récupération active, Compte à rebours	Le programme vous aide à récupérer pendant que vous faites des exercices avec un moindre effort. De 100 hertz, nous réduisons la fréquence en continu jusqu'à 60 hertz. Vos muscles sont sollicités par un large éventail de fréquences d'impulsion. Grâce à la longueur d'impulsion plutôt faible de 200 µs, les contractions musculaires ne sont pas trop intenses et peuvent favoriser la récupération.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Récupération passive, Basique	Secouer et assouplir : Le programme favorise la circulation sanguine et le métabolisme grâce à l'utilisation des fréquences de secousse. Vos muscles sont stimulés à des fréquences variables (5 à 20 hertz). Comme aucune contraction musculaire complète n'est déclenchée, cela ressemble davantage à un massage. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas faire d'exercices sur ce programme. Alors, reposez-vous et laissez l'appareil travailler pour vous ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Récupération passive, Intensif	Laissez-vous secouer – et faites plaisir à vos muscles : Ce programme de récupération passive et relativement intensif a tout pour plaire. Les fréquences de secousse (5-20 hertz) stimulent votre circulation sanguine et votre métabolisme. Comme aucune contraction musculaire complète n'est déclenchée, cela ressemble davantage à un massage. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas faire d'exercices sur ce programme. Alors, reposez-vous et laissez l'appareil travailler pour vous ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Récupération passive, Compte à rebours	Secouer et assouplir : Ce programme vous permet d'effectuer une récupération passive. Vos muscles sont stimulés par des fréquences décroissantes (40 à 7 hertz). Cela stimule la circulation sanguine et le métabolisme. Vous pouvez vous détendre complètement pendant le programme, une séance d'entraînement n'est pas recommandée. Choisissez une période de 3 ou 6 minutes.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Métabolisme	Le programme Métabolisme a deux fonctions : D'une part, il stimule votre métabolisme, d'autre part la circulation sanguine de la peau et des couches graisseuses sous-jacentes. Une fréquence basse de 7 hertz est utilisée à cet effet.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful Regeneration	Associez pleine conscience et repos avec « Récupération en pleine conscience ». Une vague de détente et de récupération pour vous : Ce programme unique commande les électrodes l'une après l'autre et vous procure une expérience unique. <b>Conseil :</b> Ajoutez de la musique relaxante, faites un exercice de respiration ou de méditation et laissez-vous porter, vague après vague.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Asseyez-vous et profitez des basses fréquences avec le programme Massage. Il détend vos muscles et favorise la récupération. Vous n'avez pas besoin de faire d'exercices pendant ce temps, vous pouvez vous concentrer sur les stimulations.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25