



## Échauffement et repos

Notre programme Échauffement prépare votre corps à l'entraînement. Il assure ainsi un bon début d'entraînement.

Entraînement	Description	Fréquence	Longueur d'impulsion	Duty Cycle	Durée (min.)
 Échauffement	À vos marques, prêt, partez ! Échauffez-vous et préparez vos muscles pour la prochaine séance. La fréquence des stimulations augmente lentement, passant de 7 à 40 stimulations par seconde. Vous pouvez choisir la période pendant laquelle cette augmentation aura lieu.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

## Repos

Avec le programme Repos, vous aidez vos muscles à « s'arrêter » ou à « sortir » lentement de l'entraînement.

Entraînement	Description	Fréquence	Longueur d'impulsion	Duty Cycle	Durée (min.)
 Repos	Entraînement terminé ? Il suffit de souffler au repos – et de commencer la première récupération de vos muscles. La fréquence de la stimulation diminue lentement, passant de 40 à 7 stimulations par seconde. Vous pouvez choisir une période de 3 ou 6 minutes.	7-40Hz	350µs	-	3, 6