



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



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'entraînement 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

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. Conseil : 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. Conseil : 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. Conseil : 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

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. Conseil : 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. Conseil : 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. Conseil : Démarrez l'entraînement de manière modérée et adaptez l'intensité à votre effort d'entraînement.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25

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. Conseil : 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