



Warming-up

Ons programma Warming-up bereidt je lichaam voor op de work-out. Het zorgt zo voor een goede start van de training.

Training	Beschrijving	Frequentie	Puls lengte	Duty Cycle	Duur (min.)
 Cooling-down	Klaar met de training? Super – nu eerst de intensiteit verlagen en al met de eerste regeneratie voor je spieren beginnen. De frequentie van de stimulatie neemt daarbij langzaam af: van 40 naar 7 stimulaties per seconde. Je kunt een periode van 3 of 6 minuten kiezen.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

Cooling-down

Met het programma Cooling-down help je je spieren om na de training 'rustig af te bouwen' of langzaam 'uit te lopen'.

Training	Beschrijving	Frequentie	Puls lengte	Duty Cycle	Duur (min.)
 Cooling-down	Klaar met de training? Super – nu eerst de intensiteit verlagen en al met de eerste regeneratie voor je spieren beginnen. De frequentie van de stimulatie neemt daarbij langzaam af: van 40 naar 7 stimulaties per seconde. Je kunt een periode van 3 of 6 minuten kiezen.	7-40Hz	350µs	-	3, 6