


Regeneratie

EMS helpt je te herstellen na een training of work-out. Deze programma's sturen verlichtende en ontspannende stimulaties naar je spieren, die als een massage werken. Dat is goed voor lichaam en geest en bevordert het herstel.

Training	Beschrijving	Frequentie	Puls lengte	Duty Cycle	Duur (min.)
 Regeneratie actief, basis	Actief regenereren betekent een merkbare stimulans te geven zonder het lichaam zwaar te belasten. Het basisprogramma voor actief herstel heeft twee voordelen. Je bloed stroomt sterker door je spieren en je stofwisseling komt op gang. Wat brengt het jou? Je spieren herstellen bijzonder goed. De intensiteit is dienovereenkomstig laag: 150 µs en 100 hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneratie actief, intensief	Regeneratie is een belangrijk onderdeel van de training. Het intensieve programma voor actief herstel heeft een hogere intensiteit dan de basisversie: 200 µs pulslengte en 100 hertz. Je activeert de spieren daardoor iets intenser. Het programma stimuleert je doorbloeding en stimuleert de afbraak van je metabole producten.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneratie actief, Count-down	Het programma ondersteunt je bij je regeneratie, terwijl je oefeningen doet met een lichte belasting. Van 100 hertz verlagen we de frequentie continu tot 60 hertz. Je spieren worden aangesproken door een breed spectrum aan impulsfrequenties. Door de eerder geringe pulslengte van 200 µs zijn de spiersamentrekkingen niet te intensief en kunnen ze de regeneratie bevorderen.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneratie passief, basis	Schudden en losmaken: Het programma ondersteunt door het gebruik van de zogenaamde schudfrequenties de doorbloeding en de stofwisseling. Je spieren worden met wisselende frequenties (5 tot 20 hertz) gestimuleerd. Omdat geen volledige spiersamentrekkingen worden veroorzaakt, voelt het eerder als een massage. Daarom raden we aan om ook geen oefeningen te doen voor dit programma. Dus rust uit en laat het pak voor je werken ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneratie passief, intensief	Laat je eens goed door elkaar schudden – en gun je spieren wat: Dit relatief intensieve en passieve regeneratieprogramma heeft het in zich. De zogenaamde agitatiefrequenties (5-20 hertz) stimuleren je doorbloeding en de stofwisseling. Omdat geen volledige spiersamentrekkingen worden veroorzaakt, voelt het eerder als een massage. Daarom raden we aan om ook geen oefeningen te doen voor dit programma. Dus rust uit en laat het pak voor je werken ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneratie passief, Count-down	Schudden en losmaken: Dit programma maakt een passieve regeneratie mogelijk. Je spieren worden gestimuleerd met aflopende frequenties (40 tot 7 hertz). Dit stimuleert de doorbloeding en de stofwisseling. Je kunt tijdens het programma volledig ontspannen, een training wordt niet aanbevolen. Kies een periode van 3 of 6 minuten.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Stofwisseling	Het stofwisselingsprogramma heeft twee functies: Ten eerste stimuleert het je stofwisseling, voorts de doorbloeding van de huid en de daaronder liggende vetlagen. Hiertoe wordt een lage frequentie van 7 hertz gebruikt.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful regeneratie	Combineer alertheid en ontspanning met 'Mindful Regeneration'. Een golf van ontspanning en regeneratie voor jou: Dit unieke programma stuurt de elektroden één voor één aan en zorgt voor een unieke ervaring. Tip: Laat ook ontspanningsmuziek spelen, doe een ademhalings- of meditatieoefening en laat je op golven wegdrijven.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Leun achterover en geniet van de lage frequenties met het massageprogramma. Dat ontspant je spieren en bevordert zo het herstel. Je hoeft ondertussen ook geen oefeningen te doen, maar je kunt je concentreren op de prikkels.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25