













## Fitness

Ieder mens is individueel en heeft eigen doelen. Daarom is er geen fitnessprogramma voor iedereen. In deze categorie vind je alles wat bij je trainingsbehoeften past, van ondersteunende rug- of bekkenbodentraining tot een HIIT-work-out die je laat zweten.

Training	Beschrijving	Frequentie	Puls lengte	Duty Cycle	Duur (min.)
 Kracht	Het klassieke EMS-krachtprogramma: Voor sterke spiercontracties en een verhoogde dieptewerking. Het is geschikt voor veel soorten trainingen en oefeningen voor gerichte krachtopbouw. Een breed scala aan stimulatie-intervallen (Duty Cycles) vereenvoudigt de integratie in elk trainingsplan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Uitstekend voor dynamische bewegingen, veel soorten sporten en uithoudingslessen. Ons fitnessprogramma is een echte allrounder. Het stuurt continu impulsen naar je spieren voor een effectieve maximale kracht- en krachthoudingstraining. Sport- en fitnessliefhebbers zijn dol op dit programma vanwege de grote verscheidenheid.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Vet verbranden	40 seconden kracht, 20 seconden vetverbranden: Dit programma ondersteunt een functionele training en activeert je stofwisseling. De eerste 40 seconden gaat het om het belasten van je spieren. In de volgende 20 seconden is het doel om de doorbloeding van de bovenste huid- en vetlagen te stimuleren.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Op zoek naar nieuwe impulsen voor je uithoudings- en cardiotraining? Probeer ons cardioprogramma dan eens. De continue spierstimulatie zorgt voor een hoge mate van vrijheid bij de integratie in je training. De kortere impulsduur van 250 µs is bovendien ook uitstekend geschikt voor langere trainingssessies tot 25 minuten.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 HIIT allround	Kies dit combinatieprogramma om je High-Intensity-Interval-Training te ondersteunen. Het beproefde EMS-programma 'Krachthoudingsvermogen – Basis' is de basis voor je training. Bouw je kracht op met intensieve spiercontracties in de instelbare stimulatie-intervallen (Duty Cycles) 20-10, 30-30 en 40-20.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT combinatie	Intervaltraining plus EMS? Dat is –behoorlijk heftig. Je moet al ervaring hebben met HIIT voordat je je hieraan durft te wagen. Wil je het nog? Houd je dan goed vast: Een interval duurt 80 seconden. 40 seconden kracht, 20 seconden uithoudingsvermogen en 20 seconden regeneratie. Zo blijf je altijd op inspanningstemperatuur en heb je tegelijkertijd verschillende trainingsstimuli.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Welkom bij de bijzondere intervaltraining: Het Antelope HIIT-programma vereist maximale prestaties van jou en je lichaam. 30 seconden bestaan uit 20 seconden bijzonder intensief krachtprogramma en 10 seconden actieve regeneratie. Het krachtinterval vindt plaats in een Duty Cycle van 5 seconden.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT krachtopbouw	In korte tijd veel kracht opbouwen? Dat kan met dit High-Intensity-Interval-Programm. Gedurende 40 seconden zorgen de impulsen ervoor dat je spieren krachtig worden aangesproken. Daarna volgt een rustpauze van 20 seconden.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Rug	Langere impulsen van 400 µs dringen diep in de spieren door: Dit programma richt zich speciaal op de grote en diepliggende spieren. Het programma is geschikt voor vele soorten trainingen en intensieve work-outs om kracht op te bouwen. Een breed scala aan stimulatie-intervallen (Duty Cycles) vereenvoudigt de integratie in elk trainingsplan.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Bekkenbodern	Versterk het midden van het lichaam met effectieve bekkenbodentraining en het juiste EMS-programma! Je traint je bekkenbodem gedurende 15 minuten met het Maximalkraft-Basis-Programm (basisprogramma voor maximale kracht). Daarna volgt 5 minuten met 100 hertz in een interval van één seconde, –wat een bijzonder intense stimulatie geeft.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20