













Sport

Wil je met EMS nog beter worden in je sport? Van hardlopen tot fietsen, boksen tot tennis – in deze categorie vind je een groot aantal sporten en daarop afgestemde programma-instellingen. Ze begeleiden je naar je trainingsdoelen, zoals komende wedstrijden of toernooien.

Training	Beschrijving	Frequentie	Puls lengte	Duty Cycle	Duur (min.)
 Lopen	Geef jezelf een boost en verhoog je trainingsintensiteit tijdens het hardlopen of joggen. Tip: Start het programma pas kort nadat je met de training bent begonnen en je de warming-up al hebt gedaan. Zo heb je direct een goede verbinding van de elektroden met de huid tot stand gebracht.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Fietsen	Trap op de pedalen terwijl het EMS-programma je spieren extra stimuleert: De continue stimuli zijn afgestemd op de belasting tijdens het fietsen. Kies tussen korte trainingen met hoge intensiteit en langere trainingen met lage intensiteit.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Boksen	Jab, Cross, Punches – in de ring zijn uithoudingsvermogen, snelheid en slagkracht doorslaggevend voor het succes. Het boksprogramma stuurt continu impulsen naar je spieren. Zo sla je gegarandeerd een goed figuur, aan de zandzak of voor de spiegel. De impuls lengte van 400 µs zorgt ervoor dat je spieren diep worden geactiveerd.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Skiën	Tijdens het skiën worden je spieren op verschillende manieren belast. Dit High-Intensity-Intervalprogramma bootst de wintersport na: Benen en romp ontvangen in slechts 80 seconden verschillende trainingsimpulsen. Na 40 seconden kracht volgen 20 seconden uithoudingsvermogen en 20 seconden regeneratie. Dit betekent dat de frequentie verandert: 85 hertz, 40 hertz en 20 hertz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golfen	Verbeter je stabiliteit en afslagsnelheid zonder aan dynamiek te verliezen. Doe het golfprogramma naast je normale oefeningen. Tip: Train 2x per week met EMS-ondersteuning.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Tennisen	Spel, set en overwinning: Haal meer uit je tennistraining! Train je krachthoudingsvermogen en maak je fit voor de volgende tenniswedstrijd. Het tennisprogramma is uitermate geschikt om je slagkracht en explosieve bewegingen intensiever te trainen.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Wat is vandaag de Workout of the Day? Maximale kracht of krachthoudingsvermogen? Wat je ook gaat doen, met dit programma haal je zoveel uit de oefening en zorg je voor een intensieve trainingsprikkel! Want dit EMS-programma is net zo veelzijdig als CrossFit zelf: 40 seconden kracht gevolgd door 20 seconden uithoudingsvermogen en 20 seconden regeneratie.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activeren	Warm jezelf en je spieren op voor de wedstrijd: Het programma stimuleert de doorbloeding en brengt je op inspanningstemperatuur. Verschillende frequenties zorgen ervoor dat je goed voorbereid bent op de belasting.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Na de wedstrijd	Na de wedstrijd is voor de wedstrijd: Dit programma bevordert actief herstel. Zo kun je snel weer aan de training beginnen. Een veelvoud aan frequenties maakt je spieren los en bevordert de doorbloeding. Tip: Kies je intensiteiten die passen bij je vorige wedstrijdbelasting.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Weerstand	Een korte sessie van 9 minuten om je weerstand te stimuleren en je voor te bereiden. Het programma gebruikt 3 verschillende frequenties: 50, 60 en 70 hertz om je spieren in een breder spectrum te activeren. De impuls lengte van 300 µs zorgt voor een gematigde respons.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9