












## Kracht

Ondersteun je krachttraining met EMS: Of het nu gaat om maximale kracht, krachthoudingsvermogen of snelle kracht – voor elk doel kun je het juiste programma met veel verschillende Duty Cycle-opties vinden. We hebben een keuze voor elk prestatieniveau, van beginner tot professional. Je herkent de intensiteit aan de naam van het programma.

Training	Beschrijving	Frequentie	Puls lengte	Duty Cycle	Duur (min.)
 Maximale kracht, instap	Zeer geschikt voor EMS-beginners die hun maximale kracht willen verhogen. Het programma start met een lagere frequentie dan de andere krachtprogramma's, – zodat je langzaam aan de stimulatie kunt wennen.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximale kracht, basis	Intensieve spiersamentrekkingen met de EMS-klassieker bij uitstek. Dit basisprogramma ondersteunt je training door een verhoogde dieptewerking en is zeer geschikt voor veel soorten trainingen. 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
 Maximale kracht, intensief	De naam zegt het al, het richt zich op gevorderden die een extra hoge trainingsprikkel willen instellen. Met een intensieve spierstimulatie van 95 hertz en een hoge impuls lengte van 400 µs breng je je lichaam tot het uiterste. <b>Tip:</b> Begin de training gematigd en pas de intensiteit aan je trainingsbelasting aan.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Maximale kracht, Dynamic	Voorkom dat je spieren aan de belasting wennen – zonder aan het EMS-programma te hoeven denken: Het Dynamic-programma varieert de impulsfrequentie willekeurig. Met 75 tot 95 hertz train je zoals je gewend bent de maximale kracht. Zorg voor een goede trainingsstimuli en houd tegelijkertijd je trainingsplan bij. Laat je dus door ons verrassen en geniet van het zweten :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, instap	Om te beginnen en de eerste trainingen: Dit snelkrachtprogramma heeft een relatief lage impuls lengte van 300 µs, waardoor de prikkel minder diep werkt. Daardoor worden de spieren minder belast.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, basis	Wil je je snelle en explosieve kracht verbeteren? Met dit programma zet je een stap in de goede richting. Want dit programma is geschikt voor verschillende oefeningsvormen en je kunt vrij kiezen uit een groot aantal stimulatie-intervallen (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, intensief	Een programma voor gevorderden die een echt intense trainingsprikkel willen. De hoge spierstimulatie met een impuls lengte van 400 µs zorgt voor sterke contracties en brengt je lichaam tot het uiterste. <b>Tip:</b> Begin de training gematigd en pas de intensiteit aan je trainingsbelasting aan.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, Dynamic	Voorkom dat je spieren aan de belasting wennen – zonder aan het EMS-programma te hoeven denken: Het Dynamic-programma varieert de impulsfrequentie willekeurig. Met 100 tot 110 hertz train je zoals je gewend bent de snelle kracht. Zorg voor een goede trainingsstimuli en houd tegelijkertijd je trainingsplan bij. Laat je dus door ons verrassen en geniet van het zweten :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Krachthoudingsvermogen, instap	Voor de instap en EMS-beginners die hun krachthoudingsvermogen willen trainen. Met een relatief lagere impuls lengte van 250 µs worden de spieren niet zo intensief belast. Goed geschikt om te starten en voor eerste of langere eenheden.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Krachthoudingsvermogen, basis	Je trouwe metgezel voor een effectieve krachthoudingstraining – of voor je favoriete sport: Hardlopen, fietsen, boksen, roeien, kanoën of langlaufen. De continue impulsen zijn uitstekend geschikt voor dynamische bewegingen, veel sporten en duuroefeningen. Juist bij sporters en duursportspecialisten is het programma erg populair.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Krachthoudingsvermogen, intensief	Het programma is geschikt voor zweterige en goede duurtrainingen. Een impuls lengte van 400 µs zorgt voor sterke spiersamentrekkingen – van een van de meest beproefde Antelope-programma's. Het is eerder geschikt voor gevorderden omdat de belasting vrij hoog is. <b>Tip:</b> Begin de training gematigd en pas de intensiteit aan je trainingsbelasting aan.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25