




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



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













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

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. Tip: 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. Tip: 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. Tip: Begin de training gematigd en pas de intensiteit aan je trainingsbelasting aan.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25



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