



ANTELOPE
by beurer

Antelope Evolution



NL EMS-trainingssysteem
Gebruiksaanwijzing





Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en neem de aanwijzingen in acht. Bewaar deze voor later gebruik en zorg ervoor dat de gebruiksaanwijzing ook toegankelijk is voor andere gebruikers.

Welkom bij Team Antelope!

We zijn erg blij dat je hebt gekozen voor de EMS-training met Antelope! Bij Beurer combineren we ervaring van meer dan 100 jaar traditie met jarenlange kennis als specialist voor EMS-producten. En omdat voor ons 'goed nooit goed genoeg' is, hebben we al onze passie gebruikt om Antelope Evolution te ontwikkelen. Met je nieuwe Antelope-product wachten fantastische trainingservaringen op je.

Je profiteert van:

- kleding die als een tweede huid past.
- een unieke Booster.
- een bijzonder effectieve, efficiënte en korte training – want de elektrische impulsen versterken de natuurlijke processen in het lichaam.
- EMS, waar en wanneer je maar wilt: Met onze producten kun je vrijwel elke sport trainen, ongeacht je prestatieniveau.
- Meer dan 40 app-programma's die je op weg naar je volgende mijlpaal ondersteunen.

Op de volgende pagina's lees je alles wat je moet weten over je Antelope-product. Als je nog vragen hebt, kun je telefonisch contact opnemen met onze klantenservice in het Duits en Engels. De supporttijden vind je op:

www.antelope-shop.com | 📞 +49 69 25786744

Spreek je een andere taal? Stuur dan een e-mail naar:

✉ info@antelope.de

Wil je altijd op de hoogte blijven en je successen met ons vieren? Volg ons op sociale media en meld je aan voor onze Newsletter. Alle informatie tref je aan op:

www.antelope-shop.com

We wensen je veel plezier met je EMS-training!

Tot binnenkort
je Antelope-team


























INHOUDSOPGAVE

1. Verklaring van de symbolen.....	3	5.3 Trainingsmanagement.....	19
2. Waarschuwings- en veiligheidsaanwijzingen.....	4	6. Nuttige functies.....	20
3. Vóór de ingebruikname	7	6.1 Memory-intensiteit	20
4. Beschrijving en inbedrijfstelling van het apparaat	8	6.2 Verhogingsassistent.....	20
4.1 Apparatenoverzicht	8	6.3 Favoriete programma	21
4.2 Antelope Go-app.....	9	6.4 Lichaamswaarden opslaan	21
4.3 Evolution Booster.....	10	7. Programma's.....	22
4.4 EMS-kleding.....	14	8. Reiniging en onderhoud	28
5. Gebruik: Snelle start.....	16	9. Accessoires en reserveonderdelen.....	29
5.1 Registratie en start	16	10. Verwijdering.....	29
5.2 Programma-instellingen.....	18	11. Technische gegevens	30
		12. Onderhoud en reparaties.....	30

1. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

De volgende symbolen worden op het apparaat, in deze gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje gebruikt:

	Waarschuwing Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid		Let op Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren
	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie		Instructie lezen
	Fabrikant		CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen
	Verwijder het apparaat conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton
	Scheid de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af		Product- en verpakkingscomponenten scheiden en weggooien volgens de gemeentelijke voorschriften
	Batchcode		Artikelnummer
	Handwas Maximumtemperatuur 40 °C		Niet strijken
	Niet bleken		Niet stomen
	Niet drogen in een wasdroger		Gebruik het EMS-product niet op mensen met geïmplanteerde elektrische apparaten (zoals pacemakers)
	IP-klasse Het apparaat is beschermd tegen voorwerpen van $\geq 12,5$ mm en tegen schuin neervallende druppels		UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	Toegestane temperatuur en luchtvochtigheid bij opslag		Toegestane temperatuur en luchtvochtigheid bij gebruik
	Bifasische rechthoekige pulsen		Toegepast deel type BF
	Importeursymbool		

2. WAARSCHUWINGS- EN VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

⚠ ABSOLUTE CONTRA-INDICATIES: In deze gevallen mag je niet trainen met EMS.

Om schade aan de gezondheid te voorkomen, is een EMS-training met Antelope in de volgende gevallen uitgesloten. Als dit op jou van toepassing is, mag je geen EMS-training voor het hele lichaam doen. Jij ...

- hebt geïmplanteerde elektrische apparaten, bijv. een pacemaker.
- hebt metalen implantaten.
- gebruikt een insulinepomp.
- hebt koorts (> 38 °C).
- lijdt aan bekende of acute hartritmestoornissen en andere impuls- en geleidingsstoornissen van het hart.
- lijdt aan een neurologische aandoening zoals epilepsie of ernstige gevoeligheidsstoornissen.
- bent zwanger.
- lijdt aan kanker of een andere tumorziekte.
- werd onlangs geopereerd. Het is vooral kritiek als versterkte spiercontracties het genezingsproces kunnen verstoren.
- bent tegelijkertijd aangesloten op een hoogfrequent chirurgisch apparaat.
- gebruikt tegelijkertijd andere elektrische apparaten die de stroomtoevoer of de spieren kunnen beïnvloeden.
- hebt acute of chronische maag-darmaandoeningen.
- hebt acute spierpijn, een spierkater of spierkrampen.
- lijdt aan een acute ziekte, bacteriële infectie of ontstekingsprocessen.
- hebt diabetes mellitus type 1.
- lijdt aan arteriosclerose en arteriële bloedsomloopstoornissen.
- hebt in de buurt van de elektroden een acuut of chronisch aangedane/verwonde/ontstoken huid, zoals pijnlijke/pijnloze ontstekingen, roodheid, huiduitslag, allergieën, brandwonden, kneuzingen, zwellingen, open of genezende wonden of operatielittekens.
- hebt stents en bypasses die minder dan 6 maanden actief zijn.
- hebt onbehandelde hoge bloeddruk, bloedingsstoornis of bloedingsneiging (hemofilie).
- hebt een buikwandhernia of liesbreuk.



- hebt net alcohol gedronken, drugs of verdovende middelen gebruikt.
- bent jonger dan 18 jaar.

Om schade aan de gezondheid te voorkomen, wordt het gebruik van elektrische spierstimulatie op de volgende plaatsen en omgevingen ten sterkste afgeraden:

- Op de schedelbotten, in de buurt van de mond, de keelholte of het strottenhoofd.
- De stimulatie mag niet op of op het hoofd worden uitgevoerd, ook niet direct op de ogen, boven de mond, op de nek en op de halsslagader.
- In het genitale gebied.
- In omgevingen met een hoge luchtvochtigheid, zoals in de badkamer, tijdens het baden of douchen, bij hevige regen of sneeuw.

⚠ RELATIEVE CONTRA-INDICATIES:

Als deze factoren op jou van toepassing zijn, mag je alleen met EMS trainen als je arts dit uitdrukkelijk toestaat. Jij ...

- lijdt aan acute rugklachten zonder specifieke diagnose.
- lijdt aan acute neuralgie en hernia van de tussenwervelschijf.
- hebt implantaten die ouder zijn dan 6 maanden.
- lijdt aan een ziekte van de inwendige organen. Extra voorzichtigheid is geboden bij nieraandoeningen.
- lijdt aan hart- en vaatziekten.
- hebt de neiging tot trombo-embolische aandoeningen.
- lijdt aan onverklaarde chronische pijn, ongeacht het lichaamsgebied.
- lijdt aan een gevoeligheidsstoornis met verminderd pijngevoel (zoals stofwisselingsstoornissen).
- ervaart ongemak tijdens de stimulatie.
- hebt last van langdurige huidirritatie op de plekken waar je de elektroden gebruikt.
- hebt de neiging tot bloedingen als gevolg van letsel.
- hebt een bewegingskinetose.
- hebt grotere vloeistofophoping en oedeem.
- hebt open huidletsel, wonden, eczeem en/of brandwonden.
- gebruikt de daarvoor bestemde medicatie.

TRAININGSVOORWAARDEN: Zo train je op de juiste manier

Waarmee moet tijdens de training rekening worden gehouden?

- Train maximaal drie keer per week.
- Neem pauzes en geef je lichaam minstens 48 uur de tijd om te herstellen.
- Train niet langer dan 20 tot 30 minuten per eenheid, afhankelijk van de gekozen belasting en intensiteit.
- Luister naar je lichaam en ken je grenzen.
- Drink voldoende water.
- Wij adviseren het gebruik van een contact-middel voor elektroden van Antelope, vooral bij een droge huid.

Voel je je onwel tijdens de training? Stop de workout onmiddellijk en meld het aan je arts of de hulpdiensten! Na de training voel je je duizelig, je hebt hartproblemen of ernstige pijn? Schakel zeker ook dan de hulp in van je arts!

MOGELIJKE BIJWERKINGEN:

Bij een training ondanks het bestaan van een contra-indicatie en/of het niet naleven van de oefenomstandigheden, kunnen ernstige gezondheidsklachten optreden die in zeldzame gevallen tot de dood leiden. Deze kunnen onder andere door een sterk overmatige training en het niet naleven van de noodzakelijke rustpauzes ontstaan. Mogelijke bijwerkingen zijn gedeeltelijk krachtverlies, vertraagde spierpijn en een significant verhoogd niveau in het bloed van proteïne in de spieren, zoals creatine-kinase. Creatine-kinase kan in individuele gevallen bij overdosering de nieren of andere organen beschadigen en tot het falen ervan leiden. Vooral na te intensieve trainingen met de producten van Antelope bestaat een verhoogd risico op spierbeschadiging. Als je echter onze trainingsinstructies nauwgezet volgt, zou je geen van de genoemde problemen moeten ondervinden.

Als je een van de volgende symptomen ervaart, roep dan de hulp in van een arts – er bestaat een risico op ernstige schade aan je spierweefsel (rhabdomyolyse):

- Je urine is bruin.
- Je hebt veel spierpijn (myalgie).
- Je spier is extreem gezwollen.

⚠️ ALGEMENE WAARSCHUWINGEN

Elk oneigenlijk gebruik kan gevaarlijk zijn. Gebruik de producten van Antelope uitsluitend:

- voor mensen.
- voor het doel waarvoor deze zijn ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze.
- voor uitwendig gebruik.
- met de meegeleverde en na te bestellen originele accessoires, anders vervalt o.a. de garantieclaim.

⚠️ ALGEMENE VEILIGHEIDS- EN VOORZORGSMAATREGELEN

- Verwijder de elektroden altijd voorzichtig van de huid, om verwondingen bij een uiterst gevoelige huid te voorkomen.
- Houd de producten uit de buurt van warmtebronnen en gebruik ze niet in de buurt (~1 m) van kortegolf- of microgolfapparaten, omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht.
- Met name de Booster moet tegen vocht worden beschermd. De Booster nooit onderdompelen in water of andere vloeistoffen.
- De producten mogen alleen worden gebruikt door personen zonder contra-indicaties en niet bij dieren.
- Stop onmiddellijk met het gebruik als het apparaat niet goed werkt of als je je niet goed voelt of pijn ervaart.
- Om de elektroden te verplaatsen of het textiel te verwijderen, pauzeer je de Antelope-producten of het bijbehorende kanaal om ongewenste prikkels te voorkomen.
- Pas geen elektroden aan (bijv. door het bijsnijden). Dit leidt tot een hogere stroomdichtheid en kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik het apparaat niet wanneer je slaapt, tijdens het besturen van een motorvoertuig of tijdens het bedienen van machines.
- Niet gebruiken bij alle activiteiten waarbij een onvoorspelbare reactie (bijv. versterkte spiercontractie ondanks een lage intensiteit) gevaarlijk kan worden.


- Zorg ervoor dat er tijdens de stimulatie geen metalen voorwerpen zoals gespen of halskettingen in contact kunnen komen met de elektroden. Als je in het gebied van de toepassing sieraden of piercings (bijv. navelpiercings) hebt, moet je deze voorafgaand aan het gebruik van het apparaat verwijderen, omdat er anders plaatselijke verbrandingen kunnen ontstaan.
- Niet gebruiken als je een tatoeage hebt met metaaldeeltjes die in de buurt van of onder een van de elektroden liggen.
- Verbind de componenten van de Antelope-producten niet met andere apparaten. Gebruik is uitsluitend toegestaan met de in deze gebruiksaanwijzing beschreven producten.
- Gebruik de producten niet tegelijk met andere apparaten die elektrische impulsen aan je lichaam afgeven.
- Niet gebruiken in de buurt van licht ontvlambare stoffen, gassen of explosieven.
- Zet het apparaat bij gevoel van zwakte of flauwte onmiddellijk uit en ga met je benen omhoog liggen (ca. 5-10 min.). Neem in elk geval contact op met je arts of het alarmnummer.
- Antelope-producten zijn niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een beperkt fysiek, zintuiglijk (bijv. ongevoelig voor pijn) of geestelijke vaardigheden en met een gebrek aan ervaring en/of kennis. Zorg ervoor dat EMS-training van en met minderjarigen is uitgesloten.
- Houd de EMS-apparaten van Antelope en het verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren om eventuele gevaren te voorkomen.
- Raak de elektroden niet aan met je vingers, terwijl je je mobiele apparaat bedient.
- Zorg ervoor dat de Booster altijd is uitgeschakeld wanneer je Antelope-producten aan- of uittrekt.
- Houd er rekening mee dat onze EMS-producten alleen mogen worden gebruikt door personen die van tevoren volledig op de hoogte zijn van de in deze gebruiksaanwijzing opgenomen informatie over het beoogde gebruik, inclusief de waarschuwingen en contra-indicaties, en die zelf hebben gecontroleerd dat er geen contra-indicaties zijn. Wanneer de EMS-producten niet alleen door jezelf, maar ook door derden moeten worden gebruikt, ben je verplicht ervoor te

zorgen dat bovenvermelde aanwijzingen ook aan de derde worden medegedeeld en dat deze aanwijzingen door deze derde voor aanvang van de training worden gecontroleerd en opgevolgd. We raden je aan om de afwezigheid van contra-indicaties schriftelijk te laten bevestigen door de derde die het product gebruikt. Mocht je vragen hierover hebben, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

BESCHADIGING

- Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is en neem contact op met je dealer of met de betreffende klantenservice.
- Om de effectieve werking van het apparaat te garanderen, mag het apparaat niet vallen of uit elkaar worden gehaald.
- Controleer het apparaat op tekenen van slijtage of beschadiging. Als er sprake is van slijtage of beschadigingen, of als het apparaat op andere wijze dan bedoeld is gebruikt, moet je het naar de fabrikant of dealer brengen/verzenden voordat je het apparaat opnieuw gebruikt.
- Schakel het apparaat onmiddellijk uit als het defect is, of als tijdens het gebruik storingen optreden.
- Probeer het apparaat in geen geval zelf te openen en/of te repareren. Laat reparaties alleen uitvoeren door een geautoriseerde klantenservice of een geautoriseerde dealer. Bij het niet opvolgen van deze instructies vervalt de garantie.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk of verkeerd gebruik.

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN ACCU'S

- Als vloeistof uit een accu in aanraking komt met de huid of de ogen, moet je de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.
 - Als een accu is gaan lekken, moet je beschermende handschoenen aantrekken en het accucompartiment met een droge doek reinigen. Neem contact op met de klantenservice. In geen geval het product opnieuw gebruiken.
 - Bescherm accu's tegen overmatige warmte en vocht.
-  **Explosiegevaar!** Gooi accu's niet in vuur.
 - Haal accu's niet uit elkaar, open ze niet en hak ze niet in stukken.
 - Accu's moeten voorafgaand aan het gebruik op de juiste wijze worden opgeladen. Neem te allen tijde de aanwijzingen van de fabrikant en de informatie in deze gebruiksaanwijzing in acht voor het correct opladen.
 - Laad de accu volledig op voordat je het apparaat voor de eerste keer gebruikt.
 - Laad de accu voor een zo lang mogelijke levensduur minstens twee keer per jaar volledig op.

3. VÓÓR DE INGEBRUIKNAME

Evolution Booster laden

Laad de Evolution Booster minimaal twee uur op voordat je hem voor de eerste keer gebruikt.

Hiervoor sluit je de meegeleverde USB-C-oplaadkabel aan op een USB-adapter (uitgang: max. 5 V/2 A, niet meegeleverd) en de Booster. Je kunt de Booster ook opladen via je computer/laptop. Sluit de USB-C-oplaadkabel daarvoor aan op de Booster en de USB-aansluiting van je computer/laptop.

EMS-kleding wassen

We raden aan om de kleding vóór het eerste gebruik te wassen. In 'Reiniging en onderhoud' lees je hoe je de kleding kunt reinigen en onderhouden.

Antelope Go-app downloaden en registreren



Controleer de instellingen van je telefoon

Zorg ervoor dat je Bluetooth is ingeschakeld. Als **Android-gebruiker** moet je er bovendien op letten dat de locatiegegevens van je telefoon zijn geactiveerd.

Contactmiddel voor elektroden aanbrengen

Wij adviseren je een contactmiddel voor elektroden te gebruiken. Dit zorgt ervoor dat de elektroden de stroom beter geleiden en dat ze tijdens de training beter aanvoelen. Bovendien wordt de EMS-impuls zo gemakkelijker en gelijkmatiger overgedragen. Breng kort vóór de training het contactmiddel voor elektroden aan op de elektroden, of direct op de huid. Als alternatief kun je ook een warming-up doen vóór de EMS-training om zo het zweten op gang te brengen.

4. BESCHRIJVING EN INBEDRIJFSTELLING VAN HET APPARAAT

4.1 Apparatenoverzicht



App



Booster

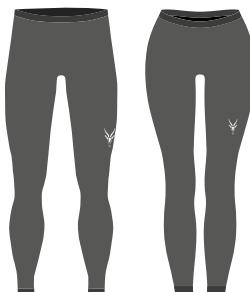
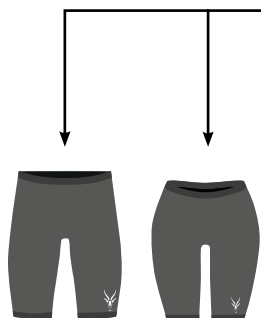
Voorwaarde voor elke training



Shirt

Tank Top

Keuzeoptie voor vrouwen & mannen



Shorts

Leggings

Combinatie artikelen broekjes voor vrouwen & mannen

Bij elke bestelling met EMS textiel wordt een Evolution wasnet geleverd.

4.2 Antelope Go-app

Laten we beginnen! Om met je EMS-training te beginnen, heb je de app “Antelope Go” en een account nodig. De app is je EMS-trainingsbegeleider in je broekzak: hier kies je het voor jou geschikte programma en configureer je het volgens je wensen en behoeften. Via de app stuur je ook de elektroden aan – allemaal tegelijk of elk afzonderlijk: jouw keuze! De app slaat bij elk programma je instellingen op, zodat je snel en comfortabel kunt starten bij de volgende training.

Zo start je:

- Download de app “Antelope Go” in de Google Play Store of Apple Store.
- Registreer je. Hiervoor moet je de contra-indicaties actief bevestigen. Deze kun je in het hoofdstuk ‘Waarschuwing- en veiligheidsaanwijzingen’ doorlezen.
- Om je te laten trainen, word je tijdens het aanmelden gevraagd om je producten te registreren.
- Zet hiervoor de Booster aan en verbind hem via Bluetooth met je telefoon. Als de Booster geregistreerd is, maakt hij in de toekomst automatisch verbinding met de app. Je herkent dit aan het ronde verbindingssymbool rechtsboven in het scherm – de kleur verandert van wit in turquoise wanneer de Booster verbonden is. 
- Volg de stapsgewijze instructies in de app om je kleding te registreren. De streepjescode van elk kledingstuk vind je in de tailleband. Deze scan je gewoon met de camera van je mobiele telefoon. Deze stap kun je ook later nog eens doen. Je bent echter pas klaar voor je eerste training als alle te gebruiken kleding onder ‘Mijn Equipment’ is geregistreerd.



Tip: Wacht tijdens het scannen tot de code is herkend en houd de mobiele telefoon stil. Als de code niet wordt herkend, kun je deze ook handmatig invoeren.



Als je al een beurer-account hebt, log je er direct mee in. Eenmaal geregistreerd werkt je toegang ook in andere beurer-apps zoals de app “beurer FreshHome” of de app “beurer HealthManager Pro”.

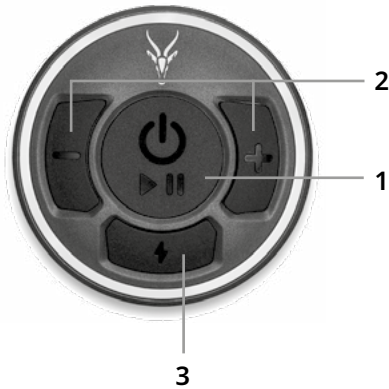
Heb je jezelf en je kleding al geregistreerd? Dan kun je nu beginnen met je eerste training. Als je niet meer wilt wachten, ga dan meteen naar het hoofdstuk ‘Gebruik: Snelle start’. We raden je echter aan om eerst de beschrijving van het apparaat te lezen.

4.3 Evolution Booster

De Booster is het hart van je EMS-training. De oplaadbare lithium-ion-accu geeft de elektroden de energie die ze nodig hebben voor elektrische spierstimulatie. De Booster bedien je via de app "Antelope Go". Hier kies je uit meer dan 40 programma's waarmee je vandaag wilt trainen. Met de Booster zelf regel je de intensiteit van alle spiergroepen tegelijk, pauzeer je je programma en start je via een snelle toegang direct je favoriete training. Dat sla je heel eenvoudig op via de app – en daarna kun je hem ook zonder mobiele telefoon gebruiken.

Zo gebruik je de Booster op kleding:

- Plaats de Booster in de magnetische houder op je Antelope top.
- Schuif hem daarvoor licht schuin op '6 uur' in de hoekige uitsparing.
- Klap hem nu terug tot de magneet aantrekt.
- Nu kun je beginnen!



1. Power-knop:

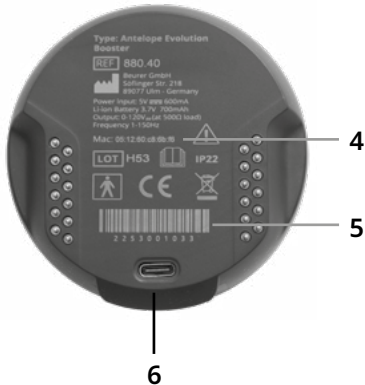
- Inschakelen
- Uitschakelen
- Pauzeren/opnieuw starten

2. Plus-/Min-knop:

- Intensiteit verlagen – en verhogen +

3. Favorietenknop:

- Vrij te kiezen favorietenprogramma
- Instelbaar via de app



4. MAC-adres:

- Dit adres wordt in de app weergegeven, zodat je elke Booster eenduidig kunt toewijzen. Dit is vooral handig als meerdere Boosters in één app zijn geregistreerd.

5. Serienummer:

- Met dit nummer kan de klantenservice je apparaat identificeren.

6. USB-C-aansluiting:

- Aansluiting van de oplaadkabel

Booster-toetsen

De Power-knop



Apparaat inschakelen:

Houd de Power-knop ingedrukt totdat de led-ring 2x rechtsom is doorlopen. De led-ring licht blauw op.	Het licht blijft op ,12 uur' staan en licht met tussenpozen op. De Booster is nu gereed. Je kunt hem verbinden via Bluetooth.		
---	---	---	--



Apparaat uitschakelen:

Houd de Power-knop ingedrukt totdat de led-ring 2x linksom is doorlopen. Onder-tussen brandt de led-ring in de kleur groen. Daarna is het ledlampje uit.	Als de Booster uit is en niet op de stroomvoor-ziening is aangesloten, mag er geen lampje meer branden.		
--	--	---	--

Training pauzeren:

Door kort op de Power-knop te drukken, pauzeer je een lopend programma.	Daarbij licht de led-ring in tussenpozen op.		
---	--	---	--

Training weer starten:

Door kort op de Power-knop te drukken, kun je de training na een pauze voortzetten.	De led-ring brandt nu weer overeenkomstig het programma.		
---	--	--	---

Een lopende training afbreken:

<ol style="list-style-type: none">1. Pauzeer het lopende programma door kort op de Power-knop te drukken. De led-ring begint te knipperen.2. Houd vervolgens de Power-knop ingedrukt tot de led-ring 1x groen linksom is doorlopen.	De led-indicatie blijft op ,12 uur' staan.		
--	--	---	--

Plus- en Min-knop

Intensiteit verlagen:

Als je kort op de Min-knop drukt, verlaag je de intensiteit van alle elektrodeparen met één intensiteitspunt. Als je de knoppen langer ingedrukt houdt, wordt de intensiteit direct met 3 intensiteitspunten verlaagd. Als je afzonderlijke elektroden wilt aansturen, selecteer je deze in de app.



Drie seconden

Intensiteit verhogen:

Als je kort op de Plus-knop drukt, verhoog je de intensiteit van alle elektrodeparen met één intensiteitspunt. Als je de knoppen langer ingedrukt houdt, wordt de intensiteit direct met 3 intensiteitspunten verhoogd. Als je afzonderlijke elektroden wilt aansturen, selecteer je deze in de app.



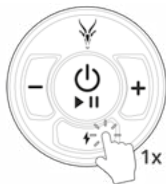
Drie seconden

Favorietenknop

Favoriete programma starten:

Om je favoriete programma te starten, druk je 1x kort op de Favorietenknop op de Booster.

De led-ring begint nu te knipperen. Dit geeft aan dat het programma is geactiveerd.



Nu heb je twee startmogelijkheden:

1. Start bij 0%: Druk hiervoor op de Plus-knop op de Booster om zelf de gewenste intensiteit in te stellen.
2. Starten met Memory-intensiteit: Druk daarvoor opnieuw op de Favorietenknop. De Booster zal nu langzaam oplopen naar de opgeslagen waarden. De snelheid stel je in onder 'Verhogingsassistent'.



Memory-intensiteit stoppen:



Terwijl de Booster de intensiteit verhoogt tot je opgeslagen Memory-intensiteit, kun je het proces op elk moment met de Min-knop stoppen. De intensiteit blijft dan op deze instelling staan.



Hoe je een favoriet programma instelt met behulp van de app, lees je in het hoofdstuk "Favoriete programma".

Led-ring

- De led-ring geeft aan welke actie de Booster momenteel uitvoert. →
- Zijdelingse integratie voor betere zichtbaarheid tijdens de training. →



Wat er gebeurt als je op de Power-knop drukt, heb je in het vorige hoofdstuk gelezen. Verdere acties zijn:

Weergave van de bluetoothverbinding:

<p>Als je de Booster inschakelt, wordt door het display continu op '12 uur' weergegeven. Nu kun je de bluetoothverbinding tot stand brengen.</p>	
<p>Als een bluetoothverbinding tot stand is gebracht, brandt de led-ring constant en breidt het licht zich aan beide kanten uit.</p>	

Stimulatie-indicator:

<p>Als de stimulatie tijdens een programma constant is, brandt de led-ring ook continu.</p>	
<p>In een aantal instellingen werken de elektroden in een Duty Cycle. Dit betekent dat de spier gedurende een bepaalde tijd wordt gestimuleerd, waarna een paar seconden wordt gepauzeerd. Je herkent de stimulatiefasen aan het vullende licht in de led-ring.</p>	

Oplaadprocedure:

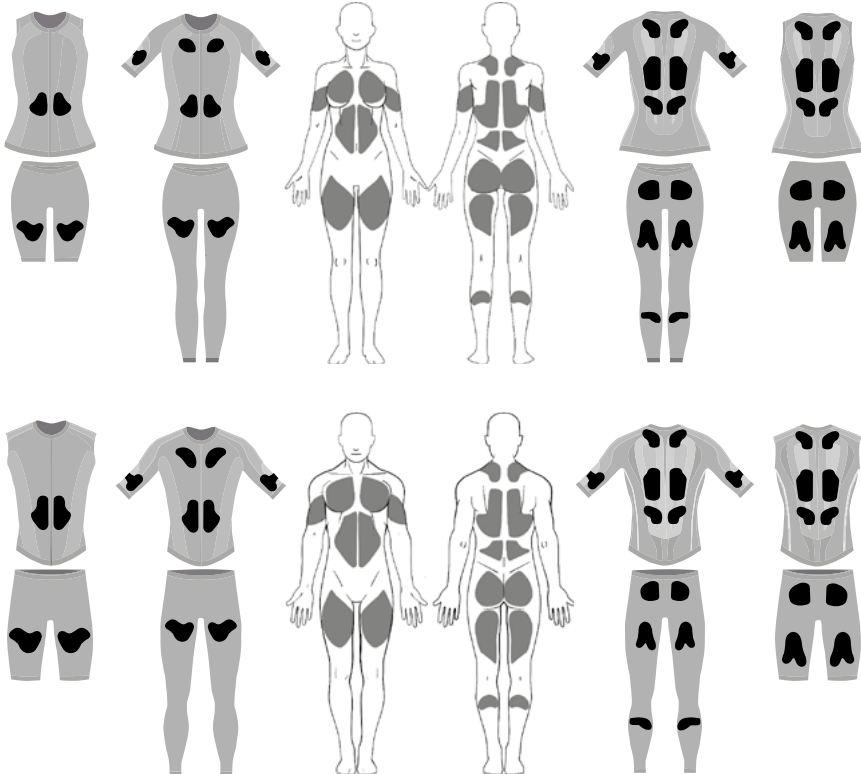
<p>Zodra de Booster wordt opgeladen, gaat de volledige led-ring met korte tussenpozen branden.</p>	
<p>Als de Booster volledig is opgeladen, brandt de led-ring constant.</p>	

4.4 EMS-kleding

De Antelope Evolution lijn bestaat uit vier verschillende kledingstukken: Shirt, Tank Top, Short en Leggings. Alle tanktops zijn te combineren met alle broeken. De hoogwaardige Antelope-kleding bestaat uit 54% polyamide, 36% polypropyleen en 10% elastaan.

In plaats van unisex-modellen gaan we voor aangepaste kleding voor mannen- en vrouwenlichamen. Daarom hebben we op verzoek van veel vrouwen, met de sportbeha een speciale functie in onze damesmodellen geïntegreerd en de borstelektroden opnieuw geplaatst. Dit verbetert de grip en zorgt voor een veilig draaggevoel. Ook de Antelope kleding voor mannen is aangepast aan de mannelijke proporties. De damesmodellen zijn verkrijgbaar in de maten XS tot XL. De herenmodellen zijn verkrijgbaar in de maten S tot XXL.

Met de Evolution serie train je met de nieuwste generatie hightech-siliconenelektroden die in Duitsland zijn ontwikkeld. Ze zijn zo dun dat ze comfortabel en perfect aansluiten op de huid. De vormen zijn aangepast aan de betreffende spiergroep. Dit maakt een geheel nieuwe manier van prikkeloverdracht mogelijk. De elektroden bestaan uit meerdere lagen en zijn volledig met silicone omhuld. Dit zorgt voor een gelijkmatig impulsgevoel op de huid. Je kunt de elektroden voor de training bevochtigen met een contactmiddel voor elektroden om de intensiteit te verhogen. Of je start direct droog.



Let er bij het aantrekken van je EMS-kleding op dat de elektroden op de juiste plaats zitten. Op de afbeelding zie je de ideale plaatsing van de elektroden. Iedere waarneming is uniek, maar je kunt het als leidraad beschouwen. Gevoelige zones zijn bij de meeste mensen: kuit, nek, arm.

Antelope Tops

Met de EMS Tops van Antelope ben je heerlijk flexibel: Je hebt talloze mogelijkheden om te trainen voor wedstrijdsporten of fitness en je welzijn te verhogen. Ze werken op zichzelf of in combinatie met een Antelope-short, legging of broek. Bovendien: onze tanktops zijn voorzien van drie ritssluitingen. Daardoor trek je ze extra gemakkelijk aan en sluiten ze comfortabel aan op de huid. Dit is belangrijk om ervoor te zorgen dat de elektroden goed contact maken met je huid. Bij de damesmodellen hebben we bovendien een sportbeha geïntegreerd.

Op de Antelope Tops bevindt zich een magnetische houder. Dit is het dockingstation voor de Evolution Booster. Een magneet houdt het dockingstation stevig in de houder – ook tijdens intensieve trainingen. Direct onder de houder hebben we een zakje toegevoegd. Hierin plaats je de USB-stekker die uit de houder steekt als je de top zonder broek gebruikt.



SHIRT

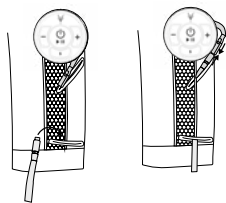
Het EMS Shirt beschikt over 6 elektrodenparen met 12 elektroden. Deze bevinden zich ter hoogte van de borst, buik, triceps, nek, middenrug en onderrug.

TANK TOP

De Light-versie voor een sterke rug: De EMS Tank Top heeft 4 elektrodenparen en 8 elektroden. Deze bevinden zich ter hoogte van de buik, nek, middenrug en onderrug.

Antelope Broek

Met de Antelope broek breid je de tops uit tot de complete Antelope suit: Hij stimuleert ook het zitvlak en de benen. Elke broek is voorzien van een telefoonzakje – zo heb je je smartphone en app “Antelope Go” tijdens elke training heel praktisch bij de hand. Met de Antelope broek train je de grote spiergroepen. De speciaal daarvoor ontwikkelde vorm van de elektroden ondersteunt je intensief tijdens je training.



Je verbindt de top en broek met behulp van de USB-C-aansluiting.

Zo werkt het:

- Voer het langere snoer van de broek door het daarvoor bestemde zakje op de top.
- Sluit hem aan op de aansluiting van de top.
- Berg de kabels op in het zakje. Dat is comfortabeler.

Je kunt de USB-C-aansluiting ook in de wasmachine doen. Belangrijk om weten: Op het meegeleverde wasnet bevinden zich wasdoppen. Plaats deze vóór het wassen op de aansluitingen.

LEGGINGS

Ontworpen voor sporters om een uitdagende training van het hele lichaam mogelijk te maken: EMS Leggings heeft 4 elektrodenparen en 8 elektroden. Deze bevinden zich op het zitvlak, het voor- en achterdijbeen en de kuit. Je kunt de legging alleen combineren met een Antelope-top.

SHORTS

De EMS Shorts heeft 3 paar elektroden en 6 elektroden. Deze bevinden zich op het zitvlak, het voor- en achterdijbeen. Je kunt de shorts alleen combineren met een Antelope-top.

5. GEBRUIK: SNELLE START

5.1 Registratie en start

1. App-account aanmaken

Klaar voor je eerste training? Hiervoor moet je de app "Antelope Go" downloaden en een account aanmaken.

2. Equipment registreren

Voordat je begint, registreer je je producten onder 'Meer' en 'Mijn Equipment'. Dat gaat heel snel-beloofd! Als je dit al gedaan hebt, ga dan naar punt 6.

3. Booster registreren op Apple- en Android-apparaten

Zo registreer je je Booster in de app op iOS-apparaten:

1. Selecteer 'Booster toevoegen'
2. Als dit is gedaan, verschijnt het Mac-adres in de app. Deze is ook afgedrukt op de achterkant van de Booster. Klik erop.
3. Klik erop en wacht tot je een koppelingsverzoek (Bluetooth) ontvangt.
4. Bevestig om naar de pagina 'Booster verbonden' te gaan.
5. Als je een foutmelding krijgt, neem dan rechtstreeks contact op met onze klantenservice. De contactgegevens vind je onder 'Contact' in de instellingen.

Zo registreer je je Booster in de app op Android-apparaten:

1. Selecteer 'Booster toevoegen'
2. Als dit is gedaan, verschijnt het Mac-adres in de app. Deze is ook afgedrukt op de achterkant van de Booster. Klik erop.
3. Als je de Booster voor het eerst inschakelt, wordt je gevraagd om locatiegebaseerde diensten van je mobiele telefoon te activeren.
4. Bevestigen – zo verleen je de autorisatie zonder naar de instellingen van je smartphone te hoeven gaan.
5. Nu kun je je Booster selecteren en krijg je het koppelingsverzoek voor Bluetooth.
6. Bevestig deze en wacht tot je naar de pagina 'Booster verbonden' wordt geleid.

4. Kleding registreren

Registreer nu je kleding.

Zo werkt het:

1. Selecteer 'Producten toevoegen'.
2. Op je kleding is een streepjescode in de zoom aangebracht. Je herkent hem aan het pictogram van de mobiele telefoon. Je vindt de code ook op het hanglabel. Scan hem in met de app.
3. Wacht tijdens het scannen tot de app de code herkent en houd de mobiele telefoon relatief stil. Als de app de code niet herkent, kun je deze ook handmatig invoeren.



Soms kan de code in de zoom van je kleding na verloop van tijd slijten. We raden je daarom aan het hanglabel met de code voor de app-registratie te bewaren.

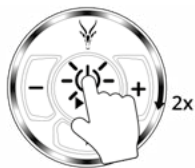
5. Top en broek verbinden

Wil je je top combineren met shorts of leggings voor een suit? Trek beide kledingstukken aan en sluit ze aan via de USB-C-aansluiting. Hoe je dat doet, lees je in het hoofdstuk 'EMS-kleding'.

6. Booster plaatsen

Plaats de Booster in de magnetische houder van de Antelope top. Booster inschakelen en aansluiten.

Apparaat inschakelen:



Schakel de Booster in door de Power-knop ingedrukt te houden tot de led-ring 2x blauw rechtsom is doorlopen.



Het licht blijft op ,12 uur' staan en licht met tussenpozen op. Je kunt de Booster nu via Bluetooth verbinden met de app "Antelope Go".

Booster verbinden:

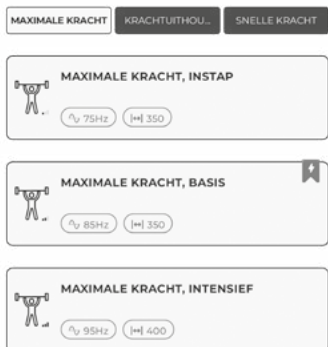
1. Open de app "Antelope Go".
2. Ga naar 'Mijn Equipment' onder 'Meer'.
3. Klik op 'Booster registreren'.
4. Volg de instructies op.

Eenmaal geregistreerd, maakt de Booster in de toekomst automatisch verbinding wanneer je hem inschakelt. Je herkent dit aan de kleine verbindingsknop rechtsboven op het scherm. Deze kleurt van wit naar turquoise als de verbinding succesvol was.

7. Selecteer een EMS-programma in de app

Nu kun je je training starten. Ga naar 'Training' en selecteer hoe je vandaag wilt trainen. Je kunt kiezen tussen deze categorieën:

- Warming-up en Cooling-down
- Fitness
- Sport
- Kracht
- Regeneratie



Nu volgen nog meer subcategorieën. Onder 'Kracht' vind je bijvoorbeeld programma's voor Maximale Kracht, Krachtuithoudingsvermogen en Snelle Kracht.

5.2 Programma-instellingen



Duur (minuten)

Wil je gewoon even op volle kracht gaan lopen of na het werk lang en ontspannen joggen? Hier kies je hoe lang je wilt trainen. Let op: In sommige programma's kun je de duur niet wijzigen. Alleen zo kunnen ze hun volledige effect bereiken.

Stimulatie-interval (Duty Cycle)

Tijdens het stimulatie-interval (Duty Cycle) stimuleren de elektroden je spieren gedurende een bepaalde tijd. Daarna pauzeren ze enkele seconden. Hier kun je instellen hoe lang de intervallen moeten zijn, of dat je spieren continu worden aangesproken.

Let op: In sommige programma's is een pauze nodig.

Meer informatie hierover vind je in het hoofdstuk 'Programma's'.

Verhogingsassistent

Als je nieuwe intensiteiten hebt ingesteld, je de Memory-intensiteit hebt gebruikt of het programma na een korte pauze opnieuw start, wordt de Verhogingsassistent gebruikt. Het zorgt ervoor dat de stimulatie langzaam toeneemt.

Je hebt de keuze uit:

Gevoelig: 2 intensiteitspunten per seconde

Standaard: 3 intensiteitspunten per seconde

Snel: 5 intensiteitspunten per seconde

Meer hierover lees je in het hoofdstuk 'Verhogingsassistent'.

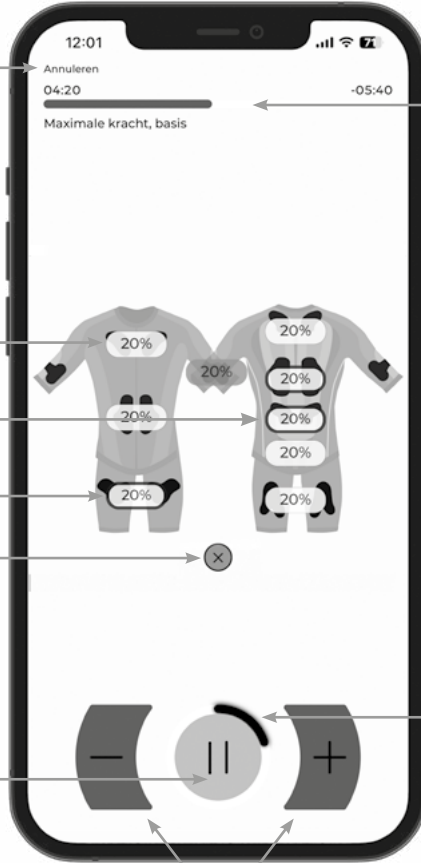
5.3 Trainingsmanagement

Programma voortijdig beëindigen

Regeling van de afzonderlijke elektroden, afhankelijk van de kleding die je gebruikt. Je kunt alle spiergroepen tegelijk selecteren, of alleen afzonderlijke spiergroepen. Je kunt ook meerdere opties selecteren.

Selectie wissen

Power-knop - hiermee start en pauzeer je een programma.



Tijdlijn van je lopende programma

Weergave stimulatie-interval analoog aan de led-ring van je Booster. Die vult zich tijdens de gestimuleerde intervallen in de Duty Cycle. Bij constante stimulatie brandt de ring ook constant.

Klik op 'Plus' en 'Min' om de intensiteit te verhogen of te verlagen.



Wil je de instellingen opslaan? Dan kun je na de training de **Memory-intensiteit** gebruiken! Meer informatie hierover vind je in het volgende hoofdstuk 'Nuttige functies'.

Stimulatietest

Als er een probleem is, verschijnt een geel stekkersymbool boven een elektrode. Mogelijke oorzaken zijn:

- De elektrode heeft onvoldoende contact met je huid. Corrigeer de pasvorm van je Antelope-kleding.
- De impulsoverdracht is verstoord. Breng een contactmiddel voor elektroden aan om deze te verbeteren.

Kun je het probleem niet oplossen? Onze klantenservice helpt je graag verder! Hoe je hen kunt bereiken, lees je onder 'Meer'.



Het kan voorkomen dat je de stimulatie bij sommige spiergroepen nauwelijks of helemaal niet voelt. Als de elektrode groen wordt weergegeven, werkt de elektrische spierstimulatie echter zoals gewenst. Verhoog de stimulatie niet.

6. NUTTIGE FUNCTIES

6.1 Memory-intensiteit

Als je een programma hebt gevolgd, kun je de door jou ingestelde intensiteit opslaan. Daarbij berekent de app automatisch de gemiddelde intensiteit van elk paar elektroden van deze training. Dat noemen we Memory-intensiteit.

Als je dit programma de volgende keer start, kun je direct met deze waarden beginnen. Het programma start de intensiteit dan automatisch op met behulp van je Verhogingsassistent.



De app "Antelope Go" biedt je meer dan 40 programma's – en elk programma is uniek. Daarom moet je ook elk programma afzonderlijk instellen. Je moet het trainingsprogramma dus een keer doorlopen om de Memory-intensiteit op te slaan. De app vraagt je na elke training automatisch of je je waarden wilt opslaan en helpt je de juiste intensiteit voor jou te vinden.

6.2 Verhogingsassistent

Als je nieuwe intensiteiten hebt ingesteld, jouw Memory-intensiteit opgevraagd, of het programma na een korte pauze opnieuw start, wordt de Verhogingsassistent gebruikt. Hij zorgt ervoor dat de stimulatie langzaam toeneemt en niet meteen op volle toeren draait.

Je hebt de keuze uit:

Gevoelig: 2 intensiteitspunten per seconde

Standaard: 3 intensiteitspunten per seconde

Snel: 5 intensiteitspunten per seconde

Verhogingsassistent stoppen:

Als je merkt dat de intensiteit te hoog wordt, kun je de verhogingsassistent stoppen. Daarvoor heb je twee mogelijkheden:

1. Druk op de Min-knop op de Booster, of op het besturingsscherm van de app. De intensiteit blijft op de huidige waarde staan. Als je wilt, kun je de intensiteit nu nog verder verlagen.
2. Pauzeer met de Power-knop van de Booster, of op het besturingsscherm. Als je het programma opnieuw start, gaat het alleen naar het laatst gebruikte intensiteitsniveau.

6.3 Favoriete programma

Heb je je favoriete programma gevonden en staat je trainingsroutine vast? Perfect! Dan sla je deze functie met de favorietenknop op de Booster op. Zo train je heel eenvoudig en snel - met al je configuraties - zonder de app: Memory-intensiteiten, duur, verhogingsassistent en evt. stimulatie-interval (Duty Cycle). Je favoriete programma stel je in via de app. Hiervoor moet de app met de Booster zijn verbonden. Er zijn twee manieren:

1. Ga via de startpagina van de app direct naar het ‚Favoriete programma‘.
2. Onder ‚Meer‘ kom je bij ‚Mijn Equipment‘. Hier kies je de Booster en vervolgens je ‚Favoriete programma‘.

JE FAVORIETE PROGRAMMA

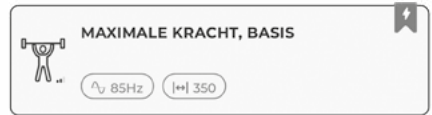
Geen Booster verbonden

Maak verbinding met je Booster om je favoriete programma in te stellen, weer te geven en te starten.

NU BOOSTER VERBINDEN

Volg nu de app naar het gewenste EMS-programma. Stel het in zoals je wilt en bevestig. Vanaf nu kun je het programma starten via de favorietenknop op je Booster.

Je herkent het programma in de programmalijs aan de vlag aan de rechterkant.



6.4 Lichaamswaarden opslaan

In het menupunt ‚Resultaten‘ vind je ook het tabblad ‚Lichaamswaarden‘. Hier kun je volgen hoe je lichaam verandert.

Sla de dagwaarden op van:

- Gewicht
- Percentage lichaamsvet
- Spiermassa
- Watergehalte



Dit kan op twee manieren:

1. Handmatig, klik hiervoor op de knop ‚Gegevens handmatig toevoegen‘ onderaan het scherm.
2. Automatisch via een slimme weegschaal van beurer en de app „beurer HealthManager Pro“ (de gegevens moeten hier correct zijn ingevoerd). Activeer hiervoor de regelaar ‚Gegevens synchroniseren‘ onder ‚Lichaamswaarden‘ onderaan het scherm.

7. PROGRAMMA'S





Warming-up & Cooling-down







Ons programma Warming-up bereidt je lichaam voor op de work-out. Het zorgt zo voor een goede start van de training. 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.)
 Warming-up	Ready, set, go! Doe een warming-up en bereid je spieren voor op de volgende training. De frequentie van de stimulatie neemt daarbij langzaam toe: van 7 naar 40 stimulaties per seconde. Je kunt daarbij kiezen in welke periode deze verhoging plaatsvindt.	7-40Hz	350µs	-	3, 6
 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-kraftprogramma: 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 krachtuithoudingstraining. 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

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 HIIT allround	Kies dit combinatieprogramma om je High-Intensity-Interval-Training te ondersteunen. Het beproefde EMS-programma 'Krachtuithoudingsvermogen – 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
 Bekkenbodem	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

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 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
 Skien	Tijdens het skiën worden je spieren op verschillende manieren belast. Dit High-Intensity-Intervalprogramma boost 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
 Tennissen	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-klas-sieker 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 snelkracht-programma heeft een relatief lage impuls lengte van 300 µs, waardoor de prikkel minder diep werkt. Daar-door 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

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 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] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, Dynamic	Vorkom 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] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Krachtuithoudingsvermogen, instap	Voor de instap en EMS-beginners die hun krachtuithoudingsvermogen 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
 Krachtuithoudingsvermogen, basis	Je trouwe metgezel voor een effectieve krachtuithoudingstraining – 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
 Krachtuithoudingsvermogen, intensief	Het programma is geschikt voor zwerterige 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 basis-programma 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

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 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 impuls-lengte 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

Intensiteit

De intensiteit bepaalt de impulssterkte, d.w.z. hoeveel elektrische lading er in een bepaalde tijd stroomt. Hoe intensiever, hoe meer spiervezels worden aangesproken.

*Frequentie

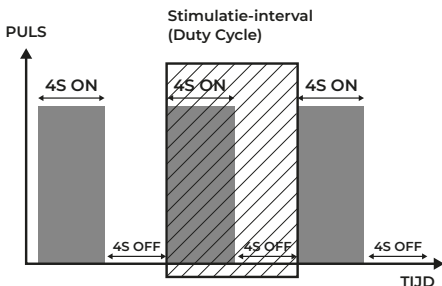
De frequentie bepaalt hoe vaak een elektrische impuls binnen een bepaalde tijd optreedt. Daaruit blijkt hoe vaak afzonderlijke spiervezels samentrekken. Deze waarde kun je bij de Antelope-programma's niet wijzigen.

*Pulslengte (pulsduur)

De pulslengte of pulsduur beschrijft de tijd waarin elektrische impulsen in de spieren stromen. Hoe langer, hoe intensiever en dieper de spier wordt aangesproken.

*Duty Cycle

Het stimulatie-interval, ook wel Duty Cycle genoemd, bepaalt de verhouding tussen de stimulatiefasen en de stimulatiepauzes tijdens een training. Sommige EMS-programma's vereisen deze pauzes voor je spieren. In de app vind je twee varianten:



VOORBEELD :
ON TIME = 4 seconden stimulatiefase
OFF TIME = 4 seconden stimulatiepauzes



ON TIME = constant en continu

Programma's met Duty Cycle:

Sommige programma's vereisen een stimulatie-interval. Voorbeelden hiervan zijn:

Voorbeeld: Je kiest een programma met de Duty Cycle '4 sec ON, 4 sec OFF'. Deze loopt nu met een herhalend interval van vier seconden stimulatie en vier seconden pauze. Gedurende deze tijd wordt de led-ring van de Booster gevuld of leegt deze zich weer tijdens de pauze. Je kunt dit ook zien op het besturingsscherm van de app.

Bij veel programma's is de Duty Cycle vast ingesteld, bij andere mag je kiezen. Probeer wat voor jou goed voelt!

Programma's zonder Duty Cycle:

Veel programma's hebben geen Duty Cycle. Hier worden je spieren continu gestimuleerd.

8. REINIGING EN ONDERHOUD

Volg de tips en aanwijzingen op om ervoor te zorgen dat je producten zo lang mogelijk goed werken.

Was- en onderhoudsinstructies voor kleding

Zo was je je EMS-kleding op de juiste manier:

- De EMS-kleding kan met de hand of in de wasmachine worden gewassen.
- De wasmachine moet zo vol mogelijk zijn. Zo voorkom je dat de houder van de Booster tegen de trommel slaat.
- Kies hiervoor een fijnwasprogramma op max. 30 °C. De machine mag op maximaal 800 toeren centrifugeren.

- Gebruik geen wasverzachter bij het wassen. De kleding mag niet in de droger worden gedroogd, chemisch worden gereinigd of worden gebleekt.
- Was de Booster in geen geval mee!
- Gebruik het meegeleverde wasnet om je kleding te beschermen.
- Op het wasnet zijn groene wasdoppen aangebracht. Breng deze vóór het wassen over de USB-C-aansluitingen aan. Vergeet niet om ze na het wassen weer te verwijderen.

Let op! De kleding kan verkleuren!

Na de wasbeurt:

- Je mag je kleding niet in de wasdroger drogen.
- De kleding niet uitwringen.
- Strijk de kleding niet.
- Bewaar de EMS-kleding en de Booster niet in direct zonlicht, maar beschermd in een kast.

Reiniging en onderhoud van de Booster

De beste manier om de Booster te onderhouden:

- Reinig de Booster uitsluitend met een fijne microvezeldoek.
- Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen of schuurmiddel.
- Plaats Boosters of oplaadkabels nooit in de wasmachine.
- Bewaar de Booster het liefst altijd op een koele, droge plaats in de daarvoor bestemde Boostertas.

9. ACCESSOIRES EN RESERVEONDERDELEN

Heb je een reserveonderdeel nodig of wil je je Antelope-Equipment uitbreiden? De volgende producten kun je bij ons kopen:

- Antelope Evolution Booster
- EMS Shirt dames in de maten XS-XL
- EMS Shirt heren in de maten S-XXL
- EMS Tank Top dames in de maten XS-XL
- EMS Tank Top heren in de maten S-XXL
- EMS Shorts dames in de maten XS-XL
- EMS Shorts heren in de maten S-XXL
- EMS Leggings dames in de maten XS-XL
- EMS Leggings heren in de maten S-XXL
- Contactgel voor elektroden
- Contactspray voor elektroden

Je vindt alle producten in onze shop op www.antelope-shop.com.

10. VERWIJDERING

In het belang van het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het huisvuil worden weggegooid. Je kunt het apparaat afvoeren via de daarvoor bestemde inzamelpunten in jouw land. Verwijder de uitrusting conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kun je contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in jouw gemeente.



Deponeer de gebruikte, volledig lege accu's in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektronicazaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de accu's in te leveren.

Aanwijzing: Deze tekens staan op accu's die schadelijke stoffen bevatten:

- Pb = accu bevat lood
- Cd = accu bevat cadmium
- Hg = accu bevat kwik



11. TECHNISCHE GEGEVENS

Type	Antelope Evolution
Voorwaarden voor opslag en transport	Temperatuur (-10 ~ 50 °C) Luchtvochtigheid (15 - 98%)
Werkingscondities	Temperatuur (10-40 °C) Luchtvochtigheid (15 - 65%)
Afmetingen	Ø 7,8cm x 2cm (alleen Booster)
Gewicht	86g (alleen Booster)
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 100
Vorm van de uitgangscurve	Bifasische rechthoekpulsen
Uitgangsspanningen	Max. 120 V pp ±10% (500 ohm)
Uitgangsspanning	Max. 240 mA pp ±10% (500 ohm)
Pulsfrequentie	1-150Hz
Pulsduur	50-500µs
Data-overdracht	Frequentiebereik: 2402 MHz - 2480 MHz Zendvermogen max. < 8 dBm Het apparaat maakt gebruik van Bluetooth® Low Energy technology Compatibel met Bluetooth® 4.0 smartphones/tablets
Accu	Vermogen: 700 mAh Nominale spanning: 3,7 V Typeaanduiding: Lithium-polymeer
Stofsamenstelling van de kleding	54% polyamide, 36% polypropyleen en 10% elastaan

12. ONDERHOUD EN REPARATIES

Repareren in plaats van weggoien:

We willen dat je lang van je Antelope producten kunt genieten. Schade die niet onder de garantie valt, kan tegen betaling worden gerepareerd, want ook na de garantieperiode moeten je Antelope-producten zo lang mogelijk meegaan. Daarom bieden wij een reparatieservice tegen eerlijke prijzen aan. De betreffende kosten worden vastgesteld en vóór de reparatie meegedeeld.

Wil je je Antelope producten individualiseren, een elektrodevorm of de grootte aanpassen? Geen probleem, wij helpen je graag bij het op maat maken of aanpassen van je suit.

Bij vragen over mogelijke personaliseringsopties, garantieclaims, garantie en serviceprijzen kun je contact opnemen met de klantenservice van Antelope.



UK: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North,
WA3 2SH Lowton, United Kingdom



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com

