











Sport

Chcesz, aby trening EMS pomógł Ci poprawić osiągi w Twojej dyscyplinie? Od biegania do jazdy na rowerze, od boksu do tenisa – w tej kategorii znajdziesz wiele dyscyplin i dostosowanych do nich ustawień programów. Będą one towarzyszyć Ci w realizacji celów treningowych, takich jak nadchodzące rozgrywki lub zawody.

Trening	Opis	Częstotliwość	Długość impulsu	Interwał stymulacji (Duty Cycle)	Czas trwania (minuty)
 Bieganie	Zapewnij sobie wsparcie i zwiększ intensywność treningu biegowego lub joggingu. Nasza porada: Uruchom program krótko po rozpoczęciu treningu i rozgrzewce. W ten sposób zapewnisz dobre połączenie elektrod ze skórą.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Rower	Pedałuj, gdy program EMS dodatkowo stymuluje Twoje mięśnie: ciągle bodźce są dostosowane do obciążenia związanego z jazdą na rowerze. Wybieraj pomiędzy krótkimi treningami o wysokiej intensywności i dłuższymi o niskiej intensywności.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boks	Cios prosty, cios sierpowy, cios z dołu – na ringu wytrzymałość, szybkość i siła są kluczowe dla sukcesu. Program Boks nieustannie wysyła impulsy do mięśni. W ten sposób masz gwarancję świetnej sylwetki, czy to przy worku treningowym, czy przed lustrem. Impuls o długości 400 µs zapewnia aktywację mięśni głębokich.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Narciarstwo	Kiedy jeździsz na nartach, Twoje mięśnie są poddawane różnym obciążeniom. Program High-Intensity Interval odzwierciedla sporty zimowe: Nogi i tułów otrzymują różne impulsy treningowe w zaledwie 80 sekund. Po 40 sekundach budowania siły następuje 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji: Oznacza to, że częstotliwość zmienia się: 85 Hz, 40 Hz i 20 Hz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Popraw swoją stabilność i prędkość zamachu bez utraty dynamiki. Wykorzystaj program Golf jako uzupełnienie swoich zwykłych ćwiczeń. Porada: Trenuj ze wsparciem EMS dwa razy w tygodniu.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tenis	Gem, set i mecz: Wyciśnij więcej z treningu tenisowego! Popraw wytrzymałość i przygotuj się na następny mecz. Program tenisowy jest idealny do intensywniejszego treningu siły uderzenia i siły eksplozywnej.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Jaki trening masz zaplanowany na dzisiaj? Chcesz zwiększyć maksymalną siłę czy wytrzymałość? Bez względu na to, co wybierzesz, ten program pozwoli Ci wykorzystać wszystkie możliwości treningowe i uzyskać intensywną stymulację! Ten program EMS jest tak różnorodny, jak sam CrossFit: Po 40 sekundach budowania siły następuje 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Aktywacja	Rozgrzej mięśnie i całe ciało przed zawodami: ten program pobudza krążenie krwi i doprowadza ciało do temperatury treningowej. Różne częstotliwości zapewniają dobre przygotowanie do obciążenia.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Po zawodach	Czas po zawodach jest równie ważny, jak czas przed zawodami: ten program wspiera aktywny wypoczynek. Dzięki niemu możesz szybko powrócić do treningu. Różnorodność częstotliwości rozluźnia mięśnie i poprawia krążenie krwi. Porada: wybierz intensywność odpowiednią do swojego obciążenia podczas zawodów.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Wytrzymałość	Krótka, 9-minutowa jednostka, która pomoże Ci zwiększyć odporność i przygotować się. Program wykorzystuje 3 różne częstotliwości: 50, 60 i 70 Hz, aby aktywować mięśnie w szerszym zakresie. Impuls o długości 300 µs zapewnia umiarkowaną odpowiedź.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9