












## Siła

Wspieraj trening siłowy z EMS: Maksymalna siła, Wytrzymałość siłowa lub moc wybuchowa – dla każdego celu znajdziesz odpowiedni program z wieloma różnymi opcjami Duty Cycle. Oferujemy szeroki wybór dla każdego poziomu wydajności – od początkujących do profesjonalistów. Intensywność można rozpoznać po nazwie programu.

| Trening   | Opis   | Częstotliwość | Długość impulsu | Interwał stymulacji (Duty Cycle)                         | Czas trwania (minuty)         |
|---|--|---------------|-----------------|--|-------------------------------|
| <br>Siła maksymalna, rozpoczęcie              | Doskonale nadaje się dla osób stawiających pierwsze kroki w treningu EMS, które chcą zwiększyć siłę maksymalną. Program rozpoczyna się od niższej częstotliwości w porównaniu z innymi programami budowania siły, – dzięki czemu możesz powoli przyzwyczajać się do stymulacji.  | 75Hz          | 350µs           | [2,2] [4,2]<br>[4,4] [6,4]<br>[6,6] [8,2]<br>[8,4]       | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Siła maksymalna, program podstawowy      | Intensywne skurcze mięśni z klasycznym treningiem EMS. Ten podstawowy program wspomaga trening dzięki zwiększonemu oddziaływaniu na mięśnie głębokie i bardzo dobrze nadaje się do wielu rodzajów treningów. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.   | 85Hz          | 350µs           | [2,2] [4,2]<br>[4,4] [6,4]<br>[6,6] [8,2]<br>[8,4]       | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Siła maksymalna, program intensywny     | Nazwa programu mówi sama za siebie – jest on skierowany do zaawansowanych użytkowników, którzy chcą ustawić nadprogowy bodziec treningowy. Dzięki intensywnej stymulacji mięśni o częstotliwości 95 Hz i znacznej długości impulsu 400 µs doprowadzisz ciało do granic możliwości. <b>Porada:</b> rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.  | 95Hz          | 400µs           | [2,2] [4,2]<br>[4,4] [6,4]<br>[6,6]                      | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Siła maksymalna, program dynamiczny     | Nie pozwól mięśniom przyzwyczaić się do obciążenia – nie musisz się o to martwić w przypadku programu EMS: program dynamiczny losowo zmienia częstotliwość impulsów. Przy 75 do 95 Hz trenujesz jak zwykle maksymalną siłą. Niezawodnie ustawiaj bodźce treningowe i trzymaj się planu treningowego. Daj się zaskoczyć i baw się dobrze, wylewając siódme poty :)  | 75-95Hz       | 350µs           | [2,2] [4,2]<br>[4,4] [6,4]<br>[6,6]                      | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Moc wybuchowa, rozpoczęcie              | Na początek i na pierwszy trening: ten program moc wybuchowa ma stosunkowo niewielką długość impulsu wynoszącą 300 µs, co oznacza, że bodziec jest mniej głęboki. Zmniejsza to obciążenie mięśni.  | 100Hz         | 300µs           | [1,1] [2,2]<br>[4,2] [4,4]<br>[6,4] [6,6]<br>[8,2] [8,4] | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Moc wybuchowa, program podstawowy       | Chcesz poprawić szybkość i siłę eksplozywną? Dzięki temu programowi zrobisz krok we właściwym kierunku. Jest on odpowiedni do różnych ćwiczeń i możesz wybierać spośród wielu interwałów stymulacji (Duty Cycles).   | 100Hz         | 350µs           | [1,1] [2,2]<br>[4,2] [4,4]<br>[6,4] [6,6]<br>[8,2] [8,4] | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Moc wybuchowa, program intensywny       | Program dla zaawansowanych, którzy chcą sobie zapewnić naprawdę intensywny bodziec do treningu. Duża stymulacja mięśni o długości impulsu 400 µs zapewnia silne skurcze i utrzymuje ciało na granicy. <b>Porada:</b> rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.   | 100Hz         | 400µs           | [1,1] [2,2]<br>[4,2] [4,4]<br>[6,4] [6,6]<br>[8,2] [8,4] | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Moc wybuchowa, program dynamiczny       | Nie pozwól mięśniom przyzwyczaić się do obciążenia – nie musisz się o to martwić w przypadku programu EMS: program dynamiczny losowo zmienia częstotliwość impulsów. Przy 100-110 Hz trenujesz jak zwykle szybko budowanie siły. Niezawodnie ustawiaj bodźce treningowe i trzymaj się planu treningowego. Daj się zaskoczyć i baw się dobrze, wylewając siódme poty :)   | 100-110Hz     | 350µs           | [1,1] [2,2]<br>[4,2] [4,4]<br>[6,4] [6,6]<br>[8,2] [8,4] | 5,<br>10,<br>15,<br>20        |
| <br>Wytrzymałość siłowa, rozpoczęcie        | Dla początkujących i stawiających pierwsze kroki w treningu EMS, którzy chcą poprawić wytrzymałość siłową. Przy stosunkowo niewielkiej długości impulsu 250 µs mięśnie nie są tak intensywnie obciążane. Dobrze nadaje się na początek, jak i na pierwsze lub dłuższe jednostki treningowe.  | 40Hz          | 250µs           | -  | 5,<br>10,<br>15,<br>20,<br>25 |
| <br>Wytrzymałość siłowa, program podstawowy | Twój wierny towarzysz w efektywnym treningu siłowo-wytrzymałościowym – lub w Twoim ulubionym sporcie: bieganie, jazda na rowerze, boks, wiosła, jazda na kajakach, czy bieg narciarski. Ciągłe impulsy doskonale nadają się do ruchu dynamicznego, uprawiania wielu dyscyplin i ćwiczeń wytrzymałościowych. Program ten cieszy się ogromną popularnością zwłaszcza wśród sportowców i specjalistów od budowania wytrzymałości.                               | 40Hz          | 350µs           | -  | 5,<br>10,<br>15,<br>20,<br>25 |
| <br>Wytrzymałość siłowa, program intensywny | Program nadaje się do treningów, przy których porządnie się spocisz, i intensywnych treningów wytrzymałościowych. Impuls o długości 400 µs zapewnia silne skurcze mięśni – jeden z najbardziej sprawdzonych programów Antelope. Jest on bardziej odpowiedni dla zaawansowanych użytkowników, ponieważ obciążenie jest dość wysokie. <b>Porada:</b> rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego. | 40Hz          | 400µs           | -  | 5,<br>10,<br>15,<br>20,<br>25 |