











Fitness

Każdy człowiek jest indywidualny i ma własne cele. Dlatego nie ma jednego programu Fitness dla wszystkich. W tej kategorii znajdziesz to, co idealnie pasuje do Twoich potrzeb treningowych – od treningu wzmacniającego plecy lub dno miednicy po trening HIIT, który sprawi, że porządnie się spocisz.

Trening	Opis	Częstotliwość	Długość impulsu	Interwał stymulacji (Duty Cycle)	Czas trwania (minuty)
 Siła	Klasyczny program treningu siłowego EMS: Dla silnych skurczów mięśni i zwiększonej stymulacji mięśni głębokich. Nadaje się do wielu rodzajów treningu i ćwiczeń ukierunkowanych na budowanie siły. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Znakomity do dynamicznych ruchów, wielu dyscyplin sportu i ćwiczeń wytrzymałościowych. Nasz program fitness jest naprawdę wszechstronny. Nieustannie wysyła impulsy do mięśni w celu zapewnienia im efektywnego treningu siłowego i wytrzymałościowego. Miłośnicy sportu i fitnessu uwielbiają ten program ze względu na jego ogromną różnorodność.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Fatburn (spalanie tłuszczu)	40 sekund budowania siły, 20 sekund spalania tłuszczu: Ten program wspiera trening funkcjonalny i aktywuje metabolizm. Pierwsze 40 sekund to napinanie mięśni. W ciągu następujących 20 sekund celem jest pobudzenie przepływu krwi do górnych warstw skóry i tkanki tłuszczowej.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Szukasz nowych impulsów do ćwiczeń wytrzymałościowych i treningu cardio? W takim razie wypróbuj nasz program cardio. Ciągła stymulacja mięśni pozwala na dużą swobodę podczas włączania jej do treningu. Krótszy czas trwania impulsu 250 µs jest również idealny do dłuższych sesji treningowych trwających do 25 minut.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Uniwersalny HIIT	Wybierz ten złożony program, aby wesprzeć intensywny trening interwałowy. Sprawdzony program EMS „Wytrzymałość siłowa - podstawa” to podstawa Twojego treningu. Zapewnij sobie wsparcie w wybieralnych interwałach stymulacji (Duty Cycles) 20–10, 30–30 i 40–20 przy intensywnych skurczach mięśni.	40Hz	350µs	–	4, 5, 8, 10, 15
 Kombinacja HIIT	Trening interwałowy plus EMS? To naprawdę działa –. Trzeba mieć już doświadczenie z HIIT, zanim sięgniesz po ten program. Jesteś tu jeszcze? Przygotuj się! Interwał trwa 80 sekund. 40 sekund budowania siły, 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji: Dzięki temu zawsze pozostajesz w zakresie temperatury treningowej, a jednocześnie otrzymujesz różnorodne bodźce.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Zapraszamy na specjalny trening interwałowy: Program Antelope HIIT wymaga maksymalnej wydajności od Ciebie i Twojego organizmu. Na 30 sekund treningu składa się 20 sekund szczególnie intensywnego programu siłowego i 10 sekund aktywnej regeneracji. W przypadku Duty Cycle interwał siłowy wynosi 5 sekund.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 Budowanie siły HIIT	Chcesz zbudować znaczną siłę w krótkim czasie? Umożliwi Ci to program High Intensity Interval. Impulsy oddziałują na mięśnie przez 40 sekund, zapewniając im silniejszą stymulację. Po tym następuje 20-sekundowa przerwa na odpoczynek.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Plecy	Dłuższe impulsy o długości 400 µs wnikają głęboko w mięśnie: Ten program jest szczególnie ukierunkowany na duże i głębokie mięśnie. Nadaje się on do wielu rodzajów treningu oraz intensywnych ćwiczeń siłowych. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Dno miednicy	Wzmocnij środek ciała skutecznym treningiem dna miednicy i odpowiednim programem EMS! Wystarczy trenować dno miednicy przez 15 minut, używając podstawowego programu maksymalnej siły. Po tym następuje 5 minut z częstotliwością 100 Hz w jednosekundowych interwałach –, co stanowi szczególnie silny bodziec.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20