




ROZGRZEWKA I ODPRĘŻENIE


Rozgrzewka

Nasz program Rozgrzewka przygotowuje Twoje ciało do wysiłku. Jest to dobry początek treningu.

Trening	Opis	Częstotliwość	Długość impulsu	Interwał stymulacji (Duty Cycle)	Czas trwania (minuty)
 Warm Up (rozgrzewka)	Ready, set, go! (gotowy, do biegu, start!) Rozgrzej się i przygotuj mięśnie do następnej sesji treningowej. Częstotliwość bodźców wzrasta powoli: od 7 do 40 bodźców na sekundę. Możesz wybrać okres, w którym ten wzrost ma miejsce.	7-40Hz	350 μ s	-	3, 6

Odprężenie

Program schłodzenie pozwala wyciszyć i uspokoić mięśnie po treningu.

Trening	Opis	Częstotliwość	Długość impulsu	Interwał stymulacji (Duty Cycle)	Czas trwania (minuty)
 Cool Down (chłodzenie)	Trening zakończony? Świetnie! – Teraz odpocznij i rozpocznij pierwszą regenerację mięśni. Częstotliwość stymulacji stopniowo maleje: od 40 do 7 stymulacji na sekundę. Możesz wybrać okres 3 lub 6 minut.	7-40Hz	350 μ s	-	3, 6