












Regeneracja

EMS pomoże Ci w regeneracji po treningu. Te programy zapewniają mięśniom rozluźniającą i odprężającą stymulację, która działa jak masaż. Poprawia to stan ciała i umysłu i wspomaga regenerację.

Trening	Opis	Częstotliwość	Długość impulsu	Interwał stymulacji (Duty cycle)	Czas trwania (minuty)
 Regeneracja aktywna, program podstawowy	Regeneracja aktywna to ustawienie odczuwalnego bodźca bez nadmiernego obciążania organizmu. Podstawowy program aktywnego wypoczynku ma dwie zalety. Twoja krew przepływa intensywniej przez mięśnie, a metabolizm przyspiesza. Co Ci to daje? Twoje mięśnie regenerują się szczególnie dobrze. Intensywność jest odpowiednio niska: 150 µs i 100 Hz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneracja aktywna, program intensywny	Regeneracja jest ważną częścią treningu. Intensywny program aktywnego wypoczynku ma wyższą intensywność niż program podstawowy: długość impulsu 200 µs i 100 Hz. Aktywujesz mięśnie nieco intensywniej. Program stymuluje krążenie krwi i wspomaga rozkład produktów przemiany materii.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneracja aktywna, Countdown	Ten program pomaga Ci w regeneracji, a Ty wykonujesz ćwiczenia z niewielkim obciążeniem. Od 100 Hz obniżamy częstotliwość do 60 Hz w sposób ciągły. Twoje mięśnie są stymulowane przez szeroki zakres częstotliwości impulsów. Dzięki stosunkowo niewielkiej długości impulsu 200 µs skurcze mięśni nie są zbyt intensywne i mogą sprzyjać regeneracji.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneracja pasywna, program podstawowy	Napinanie i rozluźnianie: Program wspomaga krążenie krwi i metabolizm za pomocą tzw. częstotliwości pobudzania. Mięśnie są stymulowane ze zmienną częstotliwością (od 5 do 20 Hz). Stymulacja nie wywołuje pełnych skurczów mięśni i dlatego bardziej przypomina masaż. Z tego względu nie zalecamy wykonywania żadnych ćwiczeń z tym programem. Odpoczywaj więc i pozwól urządzeniu pracować dla Ciebie ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneracja pasywna, program intensywny	Daj się naprawdę wstrząsnąć – i zafunduj swoim mięśniom coś ekstra: Ten stosunkowo intensywny i pasywny program regeneracji ma wszystko. Tak zwane częstotliwości pobudzania (5–20 Hz) stymulują krążenie krwi i metabolizm. Stymulacja nie wywołuje pełnych skurczów mięśni i dlatego bardziej przypomina masaż. Z tego względu nie zalecamy wykonywania żadnych ćwiczeń z tym programem. Odpoczywaj więc i pozwól urządzeniu pracować dla Ciebie ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneracja pasywna, Countdown	Napinanie i rozluźnianie: Ten program umożliwia pasywną regenerację. Twoje mięśnie są stymulowane przy malejących częstotliwościach (40–7 Hz). Pobudza to krążenie krwi i metabolizm. W trakcie programu możesz się całkowicie zrelaksować – trening nie jest wtedy zalecany. Wybierz okres 3 lub 6 minut.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolizm	Program Metabolizm ma dwie funkcje: po pierwsze pobudza metabolizm, a po drugie poprawia ukrwienie skóry i leżących pod nią warstw tłuszczu. Do tego celu wykorzystywana jest niska częstotliwość 7 Hz.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful Regeneration (rozsądna regeneracja)	Połącz uważność z relaksem dzięki „Mindful Regeneration”. Fala relaksu i regeneracji dla Ciebie: ten wyjątkowy program kontroluje elektrody jedna po drugiej i zapewnia wyjątkowe wrażenia. Porada: dodaj relaksującą muzykę, wykonaj ćwiczenia oddechowe lub medytacyjne i unoś się na falach.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Masaż	Usiądź wygodnie i rozkoszuj się niskimi częstotliwościami dzięki programowi masażu. To rozluźnia mięśnie i sprzyja regeneracji. Nie musisz w tym czasie wykonywać żadnych ćwiczeń i możesz się skoncentrować na bodźcach.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25