




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











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 następných 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












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

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)
 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] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 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] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 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. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 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] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 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] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 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] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 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. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 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 szybkie 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] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 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, 10, 15, 20, 25
 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, 10, 15, 20, 25
 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. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25



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