



Riscaldamento e raffreddamento

Il nostro programma di riscaldamento prepara il tuo corpo all'allenamento garantendo un buon inizio.

Allenamento	Descrizione	Frequenza	Lunghezza impulsi	Duty Cycle	Durata (min.)
 Riscaldamento	Pronti, via! Riscaldati e prepara i tuoi muscoli per la prossima sessione di allenamento. La frequenza degli stimoli aumenta lentamente: da 7 a 40 stimoli al secondo. Puoi scegliere l'intervallo in cui avverrà questo aumento.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

Cool Down

Con il programma di raffreddamento aiuti i muscoli a "disattivarsi" dopo l'allenamento o a "fermarsi" lentamente.

Allenamento	Descrizione	Frequenza	Lunghezza impulsi	Duty Cycle	Durata (min.)
 Raffreddamento	Allenamento completato? Perfetto! Tirati su e inizia subito la prima rigenerazione dei muscoli. La frequenza della stimolazione diminuisce lentamente: da 40 a 7 stimolazioni al secondo. Puoi scegliere un intervallo di 3 o 6 minuti.	7-40Hz	350µs	-	3, 6



Fitness

Ogni persona è a sé e ha obiettivi del tutto personali. Ecco perché non esiste un unico programma di fitness per tutti. In questa categoria trovi ciò che ti serve per soddisfare esattamente le tue esigenze di allenamento: da esercizi per la schiena o per il pavimento pelvico a un allenamento HIIT che ti fa sudare.

Allenamento	Descrizione	Frequenza	Lunghezza impulsi	Duty Cycle	Durata (min.)
 Potenza	Il classico programma EMS di potenza: Per forti contrazioni muscolari e un maggiore effetto di profondità. È adatto per molti tipi di allenamento ed esercizi per l'aumento mirato della forza. Un'ampia gamma di intervalli di stimolazione (Duty Cycle) semplifica l'integrazione in ogni programma di allenamento.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Eccellente per movimenti dinamici, molti sport e unità di resistenza. Il nostro programma fitness è un vero allrounder. Invia costantemente impulsi ai muscoli per un allenamento efficace della forza massimale e della resistenza. Gli appassionati di sport e fitness amano questo programma per la sua ampia varietà.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Brucia grassi	40 secondi di potenza, 20 secondi di brucia grassi: Questo programma supporta un allenamento funzionale e attiva il metabolismo. Nei primi 40 secondi si occupa di sollecitare i muscoli. Nei 20 secondi successivi l'obiettivo è stimolare la circolazione sanguigna degli strati superiori della pelle e del grasso.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Cerchi nuovi stimoli per il tuo allenamento di resistenza e cardio? Prova il nostro programma cardio. La stimolazione muscolare continua consente un elevato grado di libertà nell'integrazione nell'allenamento. La bassa durata di impulso di 250 µs è inoltre ideale per sessioni di allenamento più lunghe, fino a 25 minuti.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 HIIT Allrounder	Scegli questo programma combinato per supportare il tuo allenamento a intervalli ad alta intensità. Il collaudato programma EMS "Resistenza - Base" è la base del tuo allenamento. Sfrutta i cicli di stimolazione (Duty Cycle) selezionabili 20-10, 30-30 e 40-20 con contrazioni muscolari intense.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT combinazione	Allenamento a intervalli e EMS? Funziona - e va anche alla grande. Occorre avere esperienza con HIIT per sfruttarne appieno le opportunità. Sei pronto? Attenzione: un intervallo è di 80 secondi. 40 secondi di potenza, 20 secondi di resistenza e 20 secondi di rigenerazione. In questo modo rimani sempre alla temperatura di esercizio e al tempo stesso hai molti stimoli di allenamento.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Benvenuti all'allenamento a intervalli di tipo più particolare: Il programma Antelope HIIT richiede le massime prestazioni a te e al tuo corpo. In un intervallo di 30 secondi vi sono programma di potenza particolarmente intenso di 20 secondi e una rigenerazione attiva di 10 secondi. L'intervallo di potenza avviene in Duty Cycle da 5 secondi.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT potenziamento	Sviluppare molta potenza in poco tempo? Tutto questo è possibile con questo programma High Intensity Interval. Gli stimoli sollecitano con vigore i tuoi muscoli per 40 secondi. Segue una pausa di 20 secondi.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Schiena	Impulsi più lunghi di 400 µs penetrano in profondità nella muscolatura: Questo programma si rivolge in particolare ai muscoli grandi e profondi. Il programma è adatto per molti tipi di allenamento e allenamenti intensivi di potenziamento. Un'ampia gamma di intervalli di stimolazione (Duty Cycle) semplifica l'integrazione in ogni programma di allenamento.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Pavimento pelvico	Rafforzare la parte centrale del corpo con un efficace allenamento del pavimento pelvico e il giusto programma EMS! Alleni per 15 minuti il pavimento pelvico con il programma di base della forza massimale. Seguono 5 minuti a 100 hertz a intervalli di un secondo, che creano uno stimolo particolarmente intenso.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20



Sport

L'EMS dovrebbe aiutarti a migliorare ulteriormente nel tuo sport? Dalla corsa al ciclismo, dalla boxe al tennis: in questa categoria trovi una varietà di sport e impostazioni di programmi su misura. Ti accompagneranno verso i tuoi obiettivi di allenamento, come le prossime partite o gare.

Allenamento	Descrizione	Frequenza	Lunghezza impulsi	Duty Cycle	Durata (min.)
 Corsa	Esercitati e aumenta la tua intensità mentre cammini o fai jogging. Consiglio: Avvia il programma solo poco dopo aver iniziato l'allenamento e aver già effettuato il riscaldamento. In questo modo si è creato un buon collegamento tra gli elettrodi e la pelle.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Bicicletta	Pedala mentre il programma EMS stimola ulteriormente i muscoli: Gli stimoli continui si regolano a seconda del carico sulla bicicletta. Scegli tra allenamenti brevi ad alta intensità e allenamenti più lunghi a bassa intensità.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Boxe	Jab, cross, punch: sul ring resistenza, rapidità e forza d'urto sono determinanti per il successo. Il programma Boxe invia costantemente impulsi ai muscoli. In questo modo farai sicuramente una bella figura, sia davanti al sacco che davanti allo specchio. La lunghezza d'impulso di 400 µs attiva la muscolatura in profondità.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Sci	Durante la discesa con gli sci i tuoi muscoli subiscono sollecitazioni diverse. Questo programma High Intensity Interval è rivolto allo sport invernale: Gambe e tronco ricevono impulsi di allenamento diversi in soli 80 secondi. Dopo 40 secondi di potenza seguono 20 secondi di resistenza e 20 secondi di rigenerazione. Questo significa che la frequenza cambia: 85 Hertz, 40 Hertz e 20 Hertz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Migliora la stabilità e la velocità di swing senza perdere dinamismo. Utilizza il programma Golf insieme ai normali esercizi. Consiglio: Allenati 2 volte a settimana con il supporto EMS.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Tennis	Game, set e match: ottieni di più dal tuo allenamento di tennis! Allena la resistenza e preparati per la prossima partita di tennis. Il programma Tennis è perfetto per allenare l'energia e i movimenti esplosivi in modo più intensivo.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Qual è oggi il workout of the day? Forza massimale o resistenza? In qualsiasi caso, con questo programma puoi creare un intenso stimolo all'allenamento anche senza esercizi! Questo programma EMS è versatile esattamente come il crossfit: 40 secondi di potenza seguiti da 20 secondi di resistenza e 20 secondi di rigenerazione.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Attivazione	Riscalda i muscoli prima della competizione: Il programma stimola la circolazione sanguigna e ti porta alla temperatura di esercizio. Le diverse frequenze ti permettono di essere ben preparato al carico.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Dopo la gara	Il dopo la gara è importante tanto quanto il prima della gara: questo programma favorisce il recupero attivo. In questo modo potrai tornare presto ad allenarti. Un'ampia gamma di frequenze rilassa i muscoli e favorisce la circolazione. Consiglio: Scegli le intensità adatte al tuo carico precedente alla competizione.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Resistenza	Una breve sessione di 9 minuti per allenare la resistenza e prepararti. Il programma utilizza 3 diverse frequenze: 50, 60 e 70 hertz per attivare i muscoli in uno spettro più ampio. La lunghezza d'impulso di 300 µs garantisce una risposta moderata.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9



Potenza

Supporta il tuo allenamento di potenziamento con l'EMS: che si tratti di forza massima, resistenza o forza veloce, troverai il programma giusto per ogni obiettivo, con tante opzioni diverse di Duty Cycle. Abbiamo una scelta per ogni livello di prestazioni, da principiante ai professionista. L'intensità è riconoscibile dal nome del programma.

Allenamento	Descrizione	Frequenza	Lunghezza impulsi	Duty Cycle	Durata (min.)
 Forza massima - per principianti	Ideale per principianti dell'EMS che desiderano aumentare la forza massima. Il programma inizia con una frequenza inferiore rispetto agli altri programmi di potenza, così puoi abituarti lentamente alla stimolazione.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza massima - base	Contrazioni muscolari intensive con il classico EMS. Questo programma di base supporta l'allenamento con un maggiore effetto in profondità ed è particolarmente adatto a molti tipi di allenamento. Un'ampia gamma di intervalli di stimolazione (Duty Cycle) semplifica l'integrazione in ogni programma di allenamento.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza massima - intensiva	Il nome da solo è un programma e si rivolge a esperti che desiderano creare uno stimolo di allenamento profondo. Con una stimolazione muscolare intensa di 95 Hertz e un'elevata lunghezza d'impulso di 400 µs porti il corpo al limite. Consiglio: Inizia l'allenamento con moderazione e adatta l'intensità al tuo carico di allenamento.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Forza massima - dinamica	Evita che i tuoi muscoli si abituino allo sforzo - senza preoccuparti del programma EMS: Il programma Dinamica varia casualmente la frequenza degli impulsi. Con 75-95 Hertz alleni la forza massima nel modo abituale. Stabilisci stimoli di allenamento affidabili e mantieni al contempo il tuo piano di allenamento. Lasciati sorprendere da noi e buon divertimento con la sudorazione :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Forza veloce - per principianti	Per i principianti e per i primi allenamenti: Questo programma a forza veloce ha una lunghezza d'impulso relativamente bassa di 300 µs, per cui lo stimolo agisce in modo meno profondo. In questo modo i muscoli vengono sollecitati meno.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza veloce - base	Vuoi migliorare la tua forza esplosiva e veloce? Con questo programma fai un passo nella giusta direzione. Questo programma è adatto a diversi tipi di esercizi ed è possibile scegliere tra numerosi intervalli di stimolazione (Duty Cycle).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza veloce - intensiva	Un programma per esperti che vogliono creare uno stimolo di allenamento davvero intenso. L'elevata stimolazione muscolare con una lunghezza d'impulso di 400 µs assicura forti contrazioni e porta il corpo al limite. Consiglio: Inizia l'allenamento con moderazione e adatta l'intensità al tuo carico di allenamento.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza veloce - dinamica	Evita che i tuoi muscoli si abituino allo sforzo - senza preoccuparti del programma EMS: Il programma Dinamica varia casualmente la frequenza degli impulsi. Con 100-110 Hertz alleni la forza veloce nel modo abituale. Stabilisci stimoli di allenamento affidabili e mantieni al contempo il tuo piano di allenamento. Lasciati sorprendere da noi e buon divertimento con la sudorazione :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Resistenza - per principianti	Per principianti dell'EMS che desiderano allenare la propria resistenza. Con una durata dell'impulso relativamente bassa di 250 µs, i muscoli non vengono sollecitati in modo troppo intenso. Ideale per iniziare e per prime unità o unità più lunghe.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Resistenza - base	Il tuo compagno fedele per un allenamento di resistenza efficace o per il tuo sport preferito: Corsa, ciclismo, boxe, remi, canoa o sci di fondo. Gli impulsi continui sono perfetti per movimenti dinamici, molti tipi di sport ed esercizi di resistenza. Il programma è molto apprezzato soprattutto dagli atleti e dagli specialisti della resistenza.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Resistenza - intensiva	Il programma è adatto per allenamenti di resistenza che stimolano il sudore. Una lunghezza d'impulso di 400 µs assicura forti contrazioni muscolari - per uno dei programmi Antelope più collaudati. È più adatto per gli utenti avanzati, poiché il carico è piuttosto elevato. Consiglio: Inizia l'allenamento con moderazione e adatta l'intensità al tuo carico di allenamento.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Rigenerazione

L'EMS ti aiuta a riprenderti dopo un allenamento o un esercizio. Questi programmi inviano ai muscoli stimoli per scioglierli e rilassarli che funzionano come un massaggio. Questo fa bene al corpo e alla mente e favorisce la rigenerazione.

Allenamento	Descrizione	Frequenza	Lunghezza impulsi	Duty Cycle	Durata (min.)
 Rigenerazione attiva - base	Rigenerazione attiva significa dare uno stimolo percettibile senza sollecitare eccessivamente il corpo. Il programma di base per il recupero attivo presenta due vantaggi. Il sangue irrorerà maggiormente i muscoli e il metabolismo si attiva di più. Quali sono i vantaggi? I muscoli si rigenerano particolarmente bene. Di conseguenza, l'intensità è bassa: 150 µs e 100 Hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Rigenerazione attiva - intensiva	La rigenerazione è una parte importante dell'allenamento. Il programma intensivo di recupero attivo ha un'intensità maggiore rispetto alla versione base: Lunghezza d'impulso 200 µs e 100 Hertz. In questo modo i muscoli si attivano in modo un po' più intenso. Il programma stimola la circolazione sanguigna e favorisce la degradazione dei metaboliti.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Rigenerazione attiva - conto alla rovescia	Il programma ti aiuta a rigenerarti mentre fai esercizi con un carico leggero. Da 100 Hertz la frequenza viene ridotta costantemente fino a 60 Hertz. La muscolatura viene stimolata da un'ampia gamma di frequenze di impulso. A causa della lunghezza d'impulso piuttosto bassa di 200 µs, le contrazioni muscolari non sono troppo intense e possono favorire la rigenerazione.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Rigenerazione passiva - base	Scuotere e smuovere: Il programma favorisce la circolazione sanguigna e il metabolismo utilizzando le cosiddette frequenze di agitazione. I muscoli vengono stimolati a frequenze alternate (da 5 a 20 hertz). Poiché non vengono attivate contrazioni muscolari complete, assomiglia molto più a un massaggio. Pertanto, si sconsiglia di eseguire esercizi durante questo programma. Riposati e lascia che la tua tuta lavori per te ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Rigenerazione passiva - intensiva	Lasciati agitare e concedi ai tuoi muscoli qualcosa di speciale: Questo programma di rigenerazione, relativamente intenso e passivo, è di per sé unico. Le cosiddette frequenze di agitazione (5-20 Hertz) stimolano la circolazione sanguigna e il metabolismo. Poiché non vengono attivate contrazioni muscolari complete, assomiglia molto più a un massaggio. Pertanto, si sconsiglia di eseguire esercizi durante questo programma. Riposati e lascia che la tua tuta lavori per te ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Rigenerazione passiva - conto alla rovescia	Scuotere e smuovere: Questo programma consente una rigenerazione passiva. I muscoli vengono stimolati a frequenze decrescenti (da 40 a 7 Hertz). Questo stimola la circolazione sanguigna e il metabolismo. Puoi rilassarti completamente durante il programma, non è consigliabile fare un allenamento. Scegli un intervallo di 3 o 6 minuti.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolismo	Il programma metabolismo ha due funzioni: da un lato stimola il metabolismo, dall'altro la circolazione sanguigna della pelle e degli strati adiposi sottostanti. A tal fine viene utilizzata una bassa frequenza di 7 Hertz.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Rigenerazione consapevole	Unisci l'attenzione e il riposo con "Rigenerazione consapevole". Un'ondata di relax e rigenerazione per te: Questo programma unico comanda gli elettrodi uno dopo l'altro e ti regala un'esperienza unica. Consiglio: Rilassati con la musica, fai un esercizio di respirazione o meditazione e lasciati trasportare dall'ondata.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massaggio	Assumi una posizione comoda e goditi le basse frequenze con il programma di massaggio. In questo modo i muscoli si distendono e si stimola la rigenerazione. Nel frattempo non devi nemmeno fare esercizi, ma puoi concentrarti sugli stimoli.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25