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 massimale - 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 massimale - 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 massimale - 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 massimale - 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 massimale 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