

## 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. <b>Consiglio:</b> 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. <b>Consiglio:</b> 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. <b>Consiglio:</b> 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