










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