





## 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