

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