



Calentamiento

Nuestro programa Calentamiento prepara tu cuerpo para el entrenamiento. Así se garantiza un buen comienzo del entrenamiento.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Calentamiento	¡Preparados, listos, ya! Calienta y prepara tus músculos para la siguiente sesión de entrenamiento. La frecuencia de las estimulaciones aumenta poco a poco: de 7 a 40 estimulaciones por segundo. Puedes elegir el periodo en el que tendrá lugar este aumento.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Enfriamiento

Con el programa Enfriamiento ayudas a tus músculos a “apagarse” después de un entrenamiento o a “agotarse” lentamente.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Enfriamiento	¿Entrenamiento realizado? Genial – ahora de momento baja y comienza con la primera regeneración de tus músculos. La frecuencia de las estimulaciones disminuye poco a poco: de 40 a 7 estimulaciones por segundo. Puedes elegir un periodo de 3 o 6 minutos.	7-40Hz	350µs	–	3, 6