



Fitness

Cada persona es única y tiene sus propios objetivos. Por eso no hay un programa de fitness para todos. En esta categoría encontrarás lo que mejor se adapta a tus necesidades de entrenamiento, desde entrenamiento de apoyo para la espalda o el suelo pélvico hasta entrenamientos HIIT que te harán sudar.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Fuerza	El clásico programa de fuerza EMS: Para contracciones musculares fuertes y un mayor efecto de profundidad. Es ideal para muchos tipos de entrenamiento y ejercicios para el aumento selectivo de la fuerza. Una amplia selección de ciclos de estimulación facilita la integración en cualquier plan de entrenamiento.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forma física	Excelente para movimientos dinámicos, muchos deportes y unidades de resistencia. Nuestro programa de forma física es un auténtico todoterreno. Envía impulsos continuos a tus músculos para un entrenamiento eficaz de la fuerza máxima y la resistencia. A los entusiastas del deporte y la forma física les encanta este programa por su gran variedad.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Quemagrasas	40 segundos de fuerza, 20 segundos de quemagrasas: Este programa favorece un entrenamiento funcional y activa tu metabolismo. En los primeros 40 segundos se trata la carga de los músculos. En los siguientes 20 segundos, el objetivo es estimular la circulación sanguínea de las capas superiores de la piel y de la grasa.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	¿Buscas nuevos impulsos para tu entrenamiento de resistencia y cardiopráctico? Entonces prueba nuestro programa Cardio. La estimulación muscular continua permite un alto grado de libertad a la hora de integrarla en tu entrenamiento. Además, la menor duración de los impulsos de 250 µs también es ideal para sesiones de entrenamiento más largas de hasta 25 minutos.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 HIIT todoterreno	Elige este programa de combinación para respaldar tu entrenamiento de intervalos de alta intensidad. El eficaz programa EMS «Resistencia-Básico» es la base de tu entrenamiento. Amplía tu energía con los ciclos de estimulación seleccionables 20-10, 30-30 y 40-20 para realizar contracciones musculares intensas.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 Combinación HIIT	¿Entrenamiento por intervalos más EMS? Se puede hacer - y sudas la gota gorda. Debes tener experiencia con los HIIT antes de ponerte manos a la obra. ¿Sigues ahí? Pues agárrate: Un intervalo dura 80 segundos. 40 segundos de fuerza, 20 segundos de resistencia y 20 segundos de regeneración. De este modo, siempre estarás a la temperatura de trabajo y al mismo tiempo tendrás muchas estimulaciones para entrenar.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Bienvenido a un entrenamiento por intervalos excepcional: el programa Antelope HIIT exige lo mejor de ti y de tu cuerpo. 30 segundos se componen de 20 segundos de un programa de fuerza especialmente intenso y 10 segundos de regeneración activa. El intervalo de fuerza se realiza en un Duty Cycle de 5 segundos.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT fortalecimiento	¿Desarrollar mucha fuerza en poco tiempo? Eso se puede lograr con este programa de intervalos de alta intensidad. Durante 40 segundos, los impulsos hacen que tus músculos reaccionen con vigor. A estos les sigue una pausa de 20 segundos.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Espalda	Impulsos más largos de 400 µs penetran profundamente en la musculatura: este programa está dirigido especialmente a los músculos grandes y profundos. El programa se adecúa a muchos tipos de entrenamiento y entrenamientos intensivos para el fortalecimiento. Una amplia selección de ciclos de estimulación facilita la integración en cualquier plan de entrenamiento.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Suelo pélvico	Refuerza el tronco con un entrenamiento eficaz del suelo pélvico y el programa EMS adecuado. Entrena el suelo pélvico con el programa básico de fuerza máxima durante 15 minutos. A estos les siguen 5 minutos a 100 hercios en un intervalo de una hora - lo que supone una estimulación especialmente intensa.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20