



Deporte

¿Quieres que EMS te ayude a mejorar tu deporte? Desde el running al ciclismo, pasando por el boxeo o el tenis: en esta categoría encontrarás una gran variedad de deportes y programas adaptados a ellos. Te acompañarán a tus objetivos de entrenamiento, como próximos partidos o competiciones.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Correr	Potencia tu entrenamiento y aumenta tu intensidad mientras corres o trotas. Consejo: No inicies el programa hasta que hayas comenzado el entrenamiento y ya hayas calentado. De este modo, habrás establecido una buena conexión de los electrodos con la piel.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Bicicleta	Dale a los pedales mientras el programa EMS estimula adicionalmente tus músculos: las estimulaciones continuas están adaptadas a la carga de montar en bicicleta. Elige entre entrenamientos cortos de alta intensidad o entrenamientos largos de baja intensidad.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Boxeo	Jab, cruzado, volado – en el ring la resistencia, la fuerza explosiva y la contundencia son decisivas para el éxito. El programa Boxeo envía continuamente impulsos a tus músculos. Así te asegurarás una buena figura, ya sea delante del saco o del espejo. La longitud de impulso de 400 µs garantiza la activación de los músculos más profundos.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Esquí	Durante el descenso con esquís, tus músculos se ven sometidos a distintos esfuerzos. Este programa de intervalos de alta intensidad refleja el deporte de invierno: las piernas y el tronco reciben distintos impulsos de entrenamiento en tan solo 80 segundos. A 40 segundos de fuerza le siguen 20 segundos de resistencia y 20 segundos de regeneración. Esto significa que la frecuencia cambia: 85 , 40 y 20 hercios.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Mejora tu estabilidad y swing sin perder dinamismo. Utiliza el programa Golf como complemento a tus ejercicios habituales. Consejo: Entrena 2 veces a la semana con asistencia de EMS.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Tenis	Partido, set y victoria: ¡Saca más provecho a tu entrenamiento de tenis! Entrena tu resistencia y ponte a punto para tu próximo partido de tenis. El programa de tenis es ideal para entrenar con mayor intensidad tu contundencia y los movimientos explosivos.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Crossfit	¿Hoy cuál es el entrenamiento del día? ¿Fuerza máxima o resistencia? No importa lo que te toque hacer, con este programa sacarás el máximo partido a tu ejercicio y crearás una intensa estimulación para el entrenamiento. Este programa EMS es tan variado como el CrossFit en sí mismo: 40 segundos de fuerza seguidos de 20 segundos de resistencia y 20 segundos de regeneración.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activación	Calienta y prepara tus músculos antes de la competición: el programa estimula la circulación sanguínea y te lleva a la temperatura de trabajo. Las distintas frecuencias te ayudan a estar bien preparado para la carga.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Después de la competición	Después de la competición es antes de la próxima competición: este programa favorece la recuperación activa. Así podrás volver pronto a tus entrenamientos. Una serie de frecuencias relaja los músculos y estimula la circulación sanguínea. Consejo: Elige la intensidad que mejor se adapte a tu nivel de competencia anterior.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Resistencia	Una breve sesión de 9 minutos para favorecer tu resistencia y prepararte. El programa utiliza 3 frecuencias distintas: 50, 60 y 70 hercios para activar los músculos en un espectro más amplio. La longitud de impulso de 300 µs proporciona una respuesta moderada.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9