

Fortalecimiento

Apoya tu entrenamiento de fuerza con EMS: Ya se trate de fuerza máxima, fuerza explosiva o resistencia, encontrarás el programa adecuado para cada objetivo con muchas opciones de ciclos de trabajo diferentes. Tenemos una selección para cada nivel de rendimiento, desde principiantes hasta profesionales. Reconocerás la intensidad por el nombre del programa.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Fuerza máxima - iniciación	Ideal para los nuevos en EMS que deseen aumentar su fuerza máxima. El programa se inicia con una frecuencia más baja en comparación con los otros programas de fuerza – lo que te permite adaptarte lentamente a la estimulación.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza máxima - básico	Contracciones musculares intensas con el clásico EMS por antonomasia. Este programa básico favorece tu entrenamiento gracias a un mayor efecto de profundidad y se adecúa muy bien a muchos tipos de entrenamiento. 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
 Fuerza máxima - intensivo	El nombre lo dice todo y está dirigido a los usuarios avanzados que deseen crear una estimulación de entrenamiento superior. Con una estimulación muscular intensiva de 95 hercios y una elevada longitud de impulso de 400 µs, llevarás tu cuerpo al límite. Consejo: Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Fuerza máxima - dinámico	Evita que tus músculos se acostumbren a la carga – sin pensar en el programa EMS: el programa dinámico varía aleatoriamente la frecuencia de los impulsos. Con 75 a 95 hercios, podrás entrenar la fuerza máxima como de costumbre. Establece estimulaciones de entrenamiento de forma fiable mientras mantienes tu plan de entrenamiento. Así que déjanos sorprenderte y diviértete sudando :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - iniciación	Para la iniciación y los primeros entrenamientos: Este programa de fuerza explosiva tiene una longitud de impulso en comparación baja de 300 µs, lo que hace que el estímulo parezca menos profundo. Esto carga menos los músculos.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - básico	¿Quieres mejorar tu explosividad? Con este programa darás un paso en la dirección correcta. Este programa es adecuado para distintos tipos de ejercicios y puedes elegir libremente entre un gran número de intervalos de estimulación (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - intensivo	Un programa avanzado para aquellos que deseen crear una estimulación realmente intensa para el entrenamiento. La alta estimulación muscular con una longitud de impulso de 400 µs proporciona contracciones fuertes y lleva tu cuerpo al límite. Consejo: Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - dinámico	Evita que tus músculos se acostumbren a la carga – sin pensar en el programa EMS: el programa dinámico varía aleatoriamente la frecuencia de los impulsos. Con 100 a 110 hercios, podrás entrenar la fuerza explosiva como de costumbre. Establece estimulaciones de entrenamiento de forma fiable mientras mantienes tu plan de entrenamiento. Así que déjanos sorprenderte y diviértete sudando :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Resistencia - iniciación	Para la iniciación y los principiantes en EMS que deseen entrenar su resistencia. Con una longitud de impulso en comparación baja de 250 µs, los músculos no se someten a una carga tan intensa. Adecuado para empezar y para las primeras unidades o aquellas más largas.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Resistencia - base	Tu compañero fiel para un entrenamiento eficaz de resistencia o para tu deporte favorito: ya sea correr, ciclismo, boxeo, remo, piragüismo o esquí. Los impulsos continuos son ideales para movimientos dinámicos, muchos deportes y ejercicios de resistencia. El programa es muy popular entre deportistas y especialistas en resistencia.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Resistencia - intensivo	El programa se adecúa para un buen entrenamiento de resistencia que haga sudar. Una longitud de impulso de 400 µs proporciona fuertes contracciones musculares – uno de los programas más eficaces de Antelope. Es más adecuado para usuarios avanzados, ya que la carga es bastante alta. Consejo: Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25