



## Regeneración

EMS te ayuda a recuperarte después de un entrenamiento. Estos programas envían a los músculos estímulos relajantes que actúan como un masaje. Es bueno para el cuerpo y la mente y favorece la regeneración.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Regeneración activa - básico	La regeneración activa consiste en una estimulación perceptible sin forzar el cuerpo. El programa básico de recuperación activa tiene dos ventajas. Tu sangre fluye más a través de tus músculos y tu metabolismo se acelera. ¿Qué supone esto para ti? Tus músculos se regeneran muy bien. La intensidad es por lo tanto baja: 150 µs y 100 hercios.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneración activa - intensivo	La regeneración es una parte importante del entrenamiento. El programa intensivo de recuperación activa tiene una intensidad más alta que la versión básica: 200 µs de longitud de impulso y 100 hercios. De este modo, activas los músculos con un poco más de intensidad. El programa estimula la circulación sanguínea y favorece la descomposición de los metabolitos.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneración activa - cuenta atrás	El programa te ayudará a recuperarte mientras realizas ejercicios con una ligera carga. Desde los 100 hercios, reducimos continuamente la frecuencia hasta los 60 hercios. Tu musculatura responde a través de una amplia gama de frecuencias de impulso. Gracias a la longitud de impulso más bien reducida de 200 µs, las contracciones musculares no son demasiado intensas y pueden favorecer la regeneración.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneración pasiva - básico	Sacudir y relajar: Mediante el uso de las denominadas frecuencias de agitación, el programa favorece la circulación sanguínea y el metabolismo. Tus músculos se estimulan en frecuencias cambiantes (de 5 a 20 hercios). Dado que no se desencadenan contracciones musculares completas, parece más bien un masaje. Por lo tanto, no recomendamos realizar ningún ejercicio con este programa. Así que relájate y deja que tu segunda piel trabaje por ti ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneración pasiva - intensivo	Déjate sacudir a fondo – y dale lo suyo a tus músculos: Este programa de regeneración, en comparación intenso y pasivo, lo tiene todo. Las denominadas frecuencias de agitación (5-20 hercios) estimulan la circulación sanguínea y el metabolismo. Dado que no se desencadenan contracciones musculares completas, parece más bien un masaje. Por lo tanto, no recomendamos realizar ningún ejercicio con este programa. Así que relájate y deja que tu segunda piel trabaje por ti ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneración pasiva - cuenta atrás	Sacudir y relajar: este programa te permite una regeneración pasiva. Tus músculos se estimulan en frecuencias decrecientes (de 40 a 7 hercios). Así se estimulan la circulación sanguínea y el metabolismo. Puedes relajarte por completo durante el programa, no se recomienda el entrenamiento. Selecciona un periodo de 3 o 6 minutos.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolismo	El programa Metabolismo tiene dos funciones: Por un lado, estimula el metabolismo y, por otro, estimula la circulación sanguínea de la piel y de las capas de grasa subyacentes. Para ello se utiliza una frecuencia baja de 7 hercios.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneración consciente	Combinación de cuidado y recuperación con "Regeneración consciente". Una ola de relajación y regeneración para ti: este excepcional programa controla los electrodos uno tras otro para ofrecerte una experiencia única. <b>Consejo:</b> Además, escucha música relajante, haz un ejercicio de respiración o meditación y déjate llevar por la ola.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Masaje	Recuéstate y disfruta de las frecuencias bajas con el programa de masaje. Esto relaja los músculos y favorece la regeneración. Mientras tanto, no tienes que hacer ejercicio, sino que puedes centrarte en los estímulos.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25