



PROGRAMAS

#	Entrenamiento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Ciclo de trabajo*	Duración (min)
P-01	 Fuerza Basic 4/4	El clásico programa de fuerza EMS: Para contracciones musculares fuertes y un mayor efecto profundo. Es adecuado para muchos tipos de entrenamiento y ejercicios para aumentar la fuerza de forma selectiva. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Fuerza Basic 2/2	El clásico programa de fuerza EMS: Para contracciones musculares fuertes y un mayor efecto profundo. Es adecuado para muchos tipos de entrenamiento y ejercicios para aumentar la fuerza de forma selectiva. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Fuerza intensa 2/2	Los impulsos más largos de 400 µs penetran profundamente en los músculos: este programa está especialmente dirigido a los músculos grandes y profundos. El programa es adecuado para muchos tipos de entrenamiento y sesiones intensivas para aumentar la fuerza. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Excelente para movimientos dinámicos, muchos tipos de deportes y unidades de resistencia. Nuestro programa de fitness es un auténtico todoterreno. Envía continuamente impulsos a tus músculos para un entrenamiento de fuerza máxima y resistencia eficaz. A los entusiastas del deporte y el fitness les encanta este programa por su gran variedad.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	¿Buscas nuevos impulsos para tu entrenamiento de resistencia y cardio? Entonces prueba nuestro programa Cardio. La estimulación muscular continua permite un alto grado de libertad a la hora de integrarlo en tu entrenamiento. La menor duración del impulso de 250 µs también es ideal para sesiones de entrenamiento más largas de hasta 30 minutos.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Quemar grasa 5/5	Este programa favorece el entrenamiento funcional y activa tu metabolismo. Durante los primeros 40 segundos, se trata de cargar tus músculos. En los siguientes 20 segundos, el objetivo es estimular la circulación sanguínea de las capas superiores de la piel y la grasa.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Masaje intenso	Relájate y disfruta del programa de masaje intenso. La frecuencia de los estímulos aumenta lentamente (de 7 a 40 hercios). El programa también es adecuado para calentar los músculos.	7-40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Un programa intensivo de combinación de fuerza, adecuado para el desarrollo muscular en entrenamientos de fitness y core. La frecuencia de los estímulos aumenta lentamente (de 40 a 60 hercios). La variación constante evita la formación de hábitos. Con este programa entrenas en el intervalo de estimulación 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20
P-09	 Regeneración pasiva	Déjate sorprender y regala algo a tus músculos: este programa de regeneración, relativamente intenso y pasivo, lo tiene todo. Las frecuencias de agitación (5-20 hercios) estimulan la circulación sanguínea y el metabolismo. Dado que no se producen contracciones musculares completas, se percibe más como un masaje. Por lo tanto, tampoco recomendamos hacer ejercicios para este programa. Así que descansa y deja que el cinturón trabaje para ti ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20