












## PROGRAMMA'S

#	Training	Beschrijving	Frequentie*	Impulsduur*	Duty Cycle*	Duur (min.)
P-01	 Kracht Basic 4/4	Het klassieke EMS-krachtprogramma: voor sterke spiersamentrekkingen en een grotere dieptewerking. Het is geschikt voor veel soorten trainingen en oefeningen voor gerichte krachtopbouw. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Kracht Basic 2/2	Het klassieke EMS-krachtprogramma: voor sterke spiersamentrekkingen en een grotere dieptewerking. Het is geschikt voor veel soorten trainingen en oefeningen voor gerichte krachtopbouw. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Krachtintensief 2/2	Langere impulsen van 400 µs dringen diep in de spieren door: Dit programma is speciaal gericht op de grote en diepliggende spieren. Het programma is geschikt voor vele soorten trainingen en intensieve workouts om kracht op te bouwen. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 2/2.	85 Hz	400µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Uitstekend voor dynamische bewegingen, vele sporten en het uithoudingsvermogen. Ons fitnessprogramma is een echte allrounder. Het stuurt continu impulsen naar je spieren voor een effectieve maximaal kracht- en duurtraining. Sport- en fitnessliefhebbers zijn dol op dit programma vanwege de grote veelzijdigheid.	40Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Op zoek naar nieuwe impulsen voor je uithoudingsvermogen en cardiotraining? Probeer dan eens ons Cardio-programma. De continue spierstimulatie zorgt voor een hoge mate van vrijheid bij de integratie in je training. De kortere impulsduur van 250 µs is bovendien ook uitstekend geschikt voor langere trainingssessies van maximaal 30 minuten.	40Hz	250µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Dit programma ondersteunt een functionele training en activeert je stofwisseling. In de eerste 40 seconden gaat het om de belasting van je spieren. In de daaropvolgende 20 seconden is het doel om de doorbloeding van de bovenste huid- en vetlagen te stimuleren.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Intensieve massage	Leun achterover en geniet van het intensieve massageprogramma. De frequentie van de stimuli neemt daarbij langzaam toe (7 tot 40 hertz). Het programma is ook geschikt om je spieren op te warmen.	7-40Hz	400µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Een intensief krachtcombinatieprogramma - geschikt voor spieropbouw bij fitness- en coreworkouts. De frequentie van de stimuli neemt daarbij langzaam toe (40 tot 60 hertz). Door de constante variatie worden gewenningseffecten voorkomen. Je traint met dit programma in het stimulatie-interval 4/4.	40-60Hz	400µs	4/4	20
P-09	 Regeneratie passief	Laat je eens goed 'opschudden' - en verwen je spieren: dit relatief intensieve, passieve regeneratieprogramma heeft het allemaal in zich. De zogenaamde schudfrequenties (5-20 hertz) stimuleren je doorbloeding en stofwisseling. Omdat er geen volledige spiersamentrekkingen worden geactiveerd, voelt het eerder als een massage. Daarom raden we ook aan om geen oefeningen te doen bij dit programma. Dus rust uit en laat de riem het werk doen ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20