



PROGRAMMI

#	Allena-mento	Descrizione	Fre- quenza*	Lun- ghezza impul- so*	Duty Cycle*	Du- rata (min.)
P-01	 Potenzia-mento base 4/4	Il classico programma EMS di potenziamento: per contrazioni muscolari forti e un maggiore effetto in profondità. È adatto a molti tipi di allenamento ed esercizi per un potenziamento mirato. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Potenzia-mento base 2/2	Il classico programma EMS di potenziamento: per contrazioni muscolari forti e un maggiore effetto in profondità. È adatto a molti tipi di allenamento ed esercizi per un potenziamento mirato. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Potenzia-mento intensivo 2/2	Impulsi più lunghi di 400 µs penetrano in profondità nei muscoli: questo programma è particolarmente indicato per i muscoli grandi e profondi. Il programma è adatto per molti tipi di allenamento ed esercizi intensivi di potenziamento. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Eccezionale per movimenti dinamici, molti tipi di sport e sessioni di resistenza. Il nostro programma Fitness è davvero versatile. Invia continuamente impulsi ai muscoli per un allenamento di forza massima e di resistenza. Gli appassionati di sport e di fitness apprezzano questo programma perché è molto vario.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Cerchi nuovi impulsi per il tuo allenamento di resistenza e cardio? Allora prova il nostro programma Cardio. La stimolazione muscolare continua offre un alto grado di libertà per quanto riguarda l'integrazione nell'allenamento. La durata dell'impulso ridotta di 250 µs è inoltre eccellente anche per sessioni di allenamento più lunghe, fino a 30 minuti.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Questo programma supporta un allenamento funzionale e attiva il metabolismo. Nei primi 40 secondi vengono sollecitati i muscoli. Nei successivi 20 secondi l'obiettivo è stimolare la circolazione sanguigna negli strati superiori di pelle e di grasso.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Massaggio intenso	Mettiti comodo e goditi il programma di massaggio intenso. La frequenza degli stimoli aumenta lentamente (da 7 a 40 Hertz). Il programma è adatto anche per riscaldare la muscolatura.	7-40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Un intenso programma combinato di potenziamento, adatto per aumentare la massa muscolare con esercizi di fitness e per il core. La frequenza degli stimoli aumenta lentamente (da 40 a 60 Hertz). La variazione costante previene gli effetti dell'abitudine. Con questo programma ti alleni nell'intervallo di stimolazione 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20
P-09	 Rigenerazio- ne passiva	Lasciati scuotere e concedi qualcosa ai tuoi muscoli: questo programma di rigenerazione relativamente intenso e passivo ha tutto ciò che serve. Le cosiddette frequenze di scuotimento (5-20 Hertz) stimolano la circolazione sanguigna e il metabolismo. Poiché non genera contrazioni muscolari complete, la sensazione che si avverte è più simile a quella di un massaggio. Pertanto, si consiglia di non fare esercizi con questo programma. Rilassati e lascia che la cintura lavori per te ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20