












## PROGRAMME

#	Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Cycle de travail*	Durée (min)
P-01	 Force Basic 4/4	Le programme EMS Force classique : Pour des contractions musculaires fortes et une action en profondeur renforcée. Il est adapté à de nombreux types d'entraînement et d'exercices de musculation ciblés. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 4/4.	85 Hz	350 µs	4/4	20
P-02	 Force Basic 2/2	Le programme EMS Force classique : Pour des contractions musculaires fortes et une action en profondeur renforcée. Il est adapté à de nombreux types d'entraînement et d'exercices de musculation ciblés. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 2/2.	85 Hz	350 µs	2/2	20
P-03	 Force intense 2/2	Des impulsions plus longues de 400 µs pénètrent profondément dans les muscles : ce programme est spécialement conçu pour les grands muscles et les muscles profonds. Le programme convient à de nombreux types d'entraînement et à des entraînements intensifs pour gagner en force. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 2/2.	85 Hz	400 µs	2/2	20
P-04	 Fitness	Idéal pour les mouvements dynamiques, de nombreux sports et les séances d'endurance. Notre programme de fitness est vraiment polyvalent. Il envoie en permanence des impulsions à vos muscles pour un entraînement de force maximale et d'endurance efficace. Les amateurs de sport et de fitness apprécient ce programme en raison de sa grande diversité.	40 Hz	350 µs	-	25
P-05	 Cardio	Besoin de nouvelles impulsions pour votre entraînement d'endurance et cardio ? Alors essayez notre programme Cardio. La stimulation musculaire continue permet un degré de liberté élevé lors de l'intégration dans votre entraînement. La durée d'impulsion réduite de 250 µs est également idéale pour les séances d'entraînement plus longues allant jusqu'à 30 minutes.	40 Hz	250 µs	-	30
P-06	 Brûleur de graisse 5/5	Ce programme favorise un entraînement fonctionnel et active votre métabolisme. Au cours des 40 premières secondes, il s'agit de solliciter vos muscles. Au cours des 20 secondes suivantes, l'objectif est de stimuler la circulation sanguine des couches supérieures de la peau et de la graisse.	7-85 Hz	350 µs	5/5	25
P-07	 Massage intensif	Détendez-vous et profitez du programme de massage intensif. La fréquence des stimuli augmente lentement (7 à 40 Hertz). Le programme convient également pour l'échauffement de vos muscles.	7-40 Hz	400 µs	-	20
P-08	 Antelope Ride	Un programme de force combiné intensif - adapté au développement musculaire lors des entraînements de fitness et de core. La fréquence des stimuli augmente lentement (40 à 60 Hertz). La variation constante permet d'éviter les effets d'habitude. Avec ce programme, vous vous entraînez à l'intervalle de stimulation 4/4.	40-60 Hz	400 µs	4/4	20
P-09	 Régénération passive	Laissez-vous séduire et faites plaisir à vos muscles : Ce programme de régénération relativement intensif et passif a de quoi séduire. Les fréquences dites de secousse (5-20 hertz) stimulent votre circulation sanguine et votre métabolisme. Comme aucune contraction musculaire complète n'est déclenchée, cela ressemble plutôt à un massage. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas faire d'exercices sur ce programme. Alors, reposez-vous et laissez la ceinture travailler pour vous ;)	5-20 Hz	350 µs	-	20