











**PROGRAM**

#	Trening	Opis	Często- tliwość*	Długość impul- su*	Duty Cycle*	Czas trwa- nia (min)
P-01	 Siła Basic 4/4	Klasyczny program siłowy EMS: Do silnych skurczy mięśni i zwiększonego efektu głębi. Nadaje się do wielu rodzajów treningów i ćwiczeń w celu ukierunkowanego budowania siły. Za pomocą tego programu trenujesz z interwałami w stymulacji 4/4.	85 Hz	350 $\mu$ s	4/4	20
P-02	 Siła Basic 2/2	Klasyczny program siłowy EMS: Do silnych skurczy mięśni i zwiększonego efektu głębi. Nadaje się do wielu rodzajów treningów i ćwiczeń w celu ukierunkowanego budowania siły. Za pomocą tego programu trenujesz w interwałach w stymulacji 2/2.	85 Hz	350 $\mu$ s	2/2	20
P-03	 Plecy 2/2	Dłuższe impulsy o długości 400 $\mu$ s wnikają głęboko w mięśnie: Ten program jest przeznaczony specjalnie dla dużych i głęboko leżących mięśni. Program nadaje się do wielu rodzajów treningów, w tym intensywnych treningów budujących siłę. Za pomocą tego programu trenujesz w interwałach w stymulacji 2/2.	85 Hz	400 $\mu$ s	2/2	20
P-04	 Fitness	Doskonały program do dynamicznych ruchów, wielu rodzajów sportów i ćwiczeń wytrzymałościowych. Nasz program fitness jest naprawdę wszechstronny. W sposób ciągły wysyła impulsy do mięśni w celu efektywnego treningu maksymalnej siły i wytrzymałości siłowej. Miłośnicy sportu i fitnessu uwielbiają ten program ze względu na jego dużą różnorodność.	40 Hz	350 $\mu$ s	-	25
P-05	 Cardio	Szukasz nowych impulsów do treningu wytrzymałościowego i treningu cardio? W takim razie wypróbuj nasz program cardio. Ciągła stymulacja mięśni pozwala na dużą swobodę podczas włączania jej do treningu. Krótszy czas trwania impulsu wynoszący 250 $\mu$ s jest również idealny w przypadku dłuższych sesji treningowych trwających do 30 minut.	40 Hz	250 $\mu$ s	-	30
P-06	 Fatburn 5/5	Ten program wspiera trening funkcjonalny i aktywuje metabolizm. Pierwsze 40 sekund to obciążenie mięśni. W ciągu kolejnych 20 sekund celem jest pobudzenie krążenia krwi w górnych warstwach skóry i tłuszczu.	7-85 Hz	350 $\mu$ s	5/5	25
P-07	 Intensywny masaż	Usiądź wygodnie i ciesz się programem intensywnego masażu. Częstość (częstotliwość) bodźców powoli wzrasta (od 7 do 40 Hz). Program nadaje się również do rozgrzania mięśni.	7-40 Hz	400 $\mu$ s	-	20
P-08	 Antelope Ride	Intensywny, łączony program siłowy – odpowiedni do budowania mięśni podczas ćwiczeń fitness i ćwiczeń mięśni tułowia. Częstość (częstotliwość) bodźców wzrasta powoli (od 40 do 60 Hz). Ciągłe zmiany zapobiegają efektom przyzwyczajenia. Za pomocą tego programu trenujesz z interwałami w stymulacji 4/4.	40-60 Hz	400 $\mu$ s	4/4	20
P-09	 Regeneracja pasywna	Zafunduj sobie prawdziwy wstrząs – i daj przy tym swoim mięśniom coś od siebie: Ten stosunkowo intensywny i pasywny program regeneracji ma to wszystko. Tak zwane częstości drżenia (5-20 Hz) stymulują krążenie krwi i metabolizm. Ponieważ nie są wywoływane pełne skurcze mięśni, odczuwa się to raczej jak masaż. Dlatego nie zalecamy wykonywania ćwiczeń podczas korzystania z tego programu. Zatem odpoczywaj i pozwól pasowi pracować za Ciebie ;)	5-20 Hz	350 $\mu$ s	-	20