



## Calentamiento

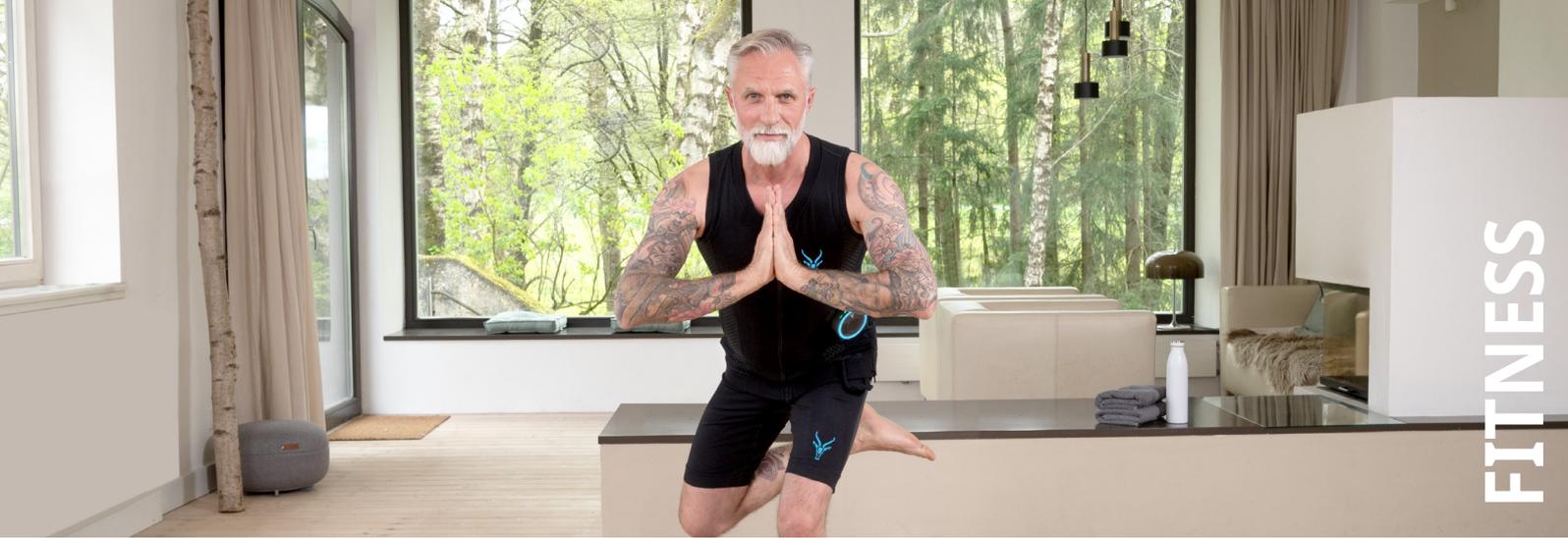
Nuestro programa Calentamiento prepara tu cuerpo para el entrenamiento. Así se garantiza un buen comienzo del entrenamiento.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Calentamiento	¡Preparados, listos, ya! Calienta y prepara tus músculos para la siguiente sesión de entrenamiento. La frecuencia de las estimulaciones aumenta poco a poco: de 7 a 40 estimulaciones por segundo. Puedes elegir el periodo en el que tendrá lugar este aumento.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

## Enfriamiento

Con el programa Enfriamiento ayudas a tus músculos a “apagarse” después de un entrenamiento o a “agotarse” lentamente.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Enfria-miento	¿Entrenamiento realizado? Genial - ahora de momento baja y comienza con la primera regeneración de tus músculos. La frecuencia de las estimulaciones disminuye poco a poco: de 40 a 7 estimulaciones por segundo. Puedes elegir un periodo de 3 o 6 minutos.	7-40Hz	350µs	-	3, 6



## Fitness

Cada persona es única y tiene sus propios objetivos. Por eso no hay un programa de fitness para todos. En esta categoría encontrarás lo que mejor se adapta a tus necesidades de entrenamiento, desde entrenamiento de apoyo para la espalda o el suelo pélvico hasta entrenamientos HIIT que te harán sudar.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Fuerza	El clásico programa de fuerza EMS: Para contracciones musculares fuertes y un mayor efecto de profundidad. Es ideal para muchos tipos de entrenamiento y ejercicios para el aumento selectivo de la fuerza. Una amplia selección de ciclos de estimulación facilita la integración en cualquier plan de entrenamiento.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forma física	Excelente para movimientos dinámicos, muchos deportes y unidades de resistencia. Nuestro programa de forma física es un auténtico todoterreno. Envía impulsos continuos a tus músculos para un entrenamiento eficaz de la fuerza máxima y la resistencia. A los entusiastas del deporte y la forma física les encanta este programa por su gran variedad.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Quemagrasas	40 segundos de fuerza, 20 segundos de quemagrasas: Este programa favorece un entrenamiento funcional y activa tu metabolismo. En los primeros 40 segundos se trata la carga de los músculos. En los siguientes 20 segundos, el objetivo es estimular la circulación sanguínea de las capas superiores de la piel y de la grasa.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	¿Buscas nuevos impulsos para tu entrenamiento de resistencia y cardiopráctico? Entonces prueba nuestro programa Cardio. La estimulación muscular continua permite un alto grado de libertad a la hora de integrarla en tu entrenamiento. Además, la menor duración de los impulsos de 250 µs también es ideal para sesiones de entrenamiento más largas de hasta 25 minutos.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 HIIT todoterreno	Elige este programa de combinación para respaldar tu entrenamiento de intervalos de alta intensidad. El eficaz programa EMS «Resistencia-Básico» es la base de tu entrenamiento. Amplía tu energía con los ciclos de estimulación seleccionables 20-10, 30-30 y 40-20 para realizar contracciones musculares intensas.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 Combinación HIIT	¿Entrenamiento por intervalos más EMS? Se puede hacer - y sudas la gota gorda. Debes tener experiencia con los HIIT antes de ponerte manos a la obra. ¿Sigues ahí? Pues agárrate: Un intervalo dura 80 segundos. 40 segundos de fuerza, 20 segundos de resistencia y 20 segundos de regeneración. De este modo, siempre estarás a la temperatura de trabajo y al mismo tiempo tendrás muchas estimulaciones para entrenar.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Bienvenido a un entrenamiento por intervalos excepcional: el programa Antelope HIIT exige lo mejor de ti y de tu cuerpo. 30 segundos se componen de 20 segundos de un programa de fuerza especialmente intenso y 10 segundos de regeneración activa. El intervalo de fuerza se realiza en un Duty Cycle de 5 segundos.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT fortalecimiento	¿Desarrollar mucha fuerza en poco tiempo? Eso se puede lograr con este programa de intervalos de alta intensidad. Durante 40 segundos, los impulsos hacen que tus músculos reaccionen con vigor. A estos les sigue una pausa de 20 segundos.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Espalda	Impulsos más largos de 400 µs penetran profundamente en la musculatura: este programa está dirigido especialmente a los músculos grandes y profundos. El programa se adecúa a muchos tipos de entrenamiento y entrenamientos intensivos para el fortalecimiento. Una amplia selección de ciclos de estimulación facilita la integración en cualquier plan de entrenamiento.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Suelo pélvico	Refuerza el tronco con un entrenamiento eficaz del suelo pélvico y el programa EMS adecuado. Entrena el suelo pélvico con el programa básico de fuerza máxima durante 15 minutos. A estos les siguen 5 minutos a 100 hercios en un intervalo de una hora - lo que supone una estimulación especialmente intensa.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20



## Deporte

¿Quieres que EMS te ayude a mejorar tu deporte? Desde el running al ciclismo, pasando por el boxeo o el tenis: en esta categoría encontrarás una gran variedad de deportes y programas adaptados a ellos. Te acompañarán a tus objetivos de entrenamiento, como próximos partidos o competiciones.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Correr	Potencia tu entrenamiento y aumenta tu intensidad mientras corres o trotas. <b>Consejo:</b> No inicies el programa hasta que hayas comenzado el entrenamiento y ya hayas calentado. De este modo, habrás establecido una buena conexión de los electrodos con la piel.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Bicicleta	Dale a los pedales mientras el programa EMS estimula adicionalmente tus músculos: las estimulaciones continuas están adaptadas a la carga de montar en bicicleta. Elige entre entrenamientos cortos de alta intensidad o entrenamientos largos de baja intensidad.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Boxeo	Jab, cruzado, volado – en el ring la resistencia, la fuerza explosiva y la contundencia son decisivas para el éxito. El programa Boxeo envía continuamente impulsos a tus músculos. Así te asegurarás una buena figura, ya sea delante del saco o del espejo. La longitud de impulso de 400 µs garantiza la activación de los músculos más profundos.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Esquí	Durante el descenso con esquís, tus músculos se ven sometidos a distintos esfuerzos. Este programa de intervalos de alta intensidad refleja el deporte de invierno: las piernas y el tronco reciben distintos impulsos de entrenamiento en tan solo 80 segundos. A 40 segundos de fuerza le siguen 20 segundos de resistencia y 20 segundos de regeneración. Esto significa que la frecuencia cambia: 85 , 40 y 20 hercios.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Mejora tu estabilidad y swing sin perder dinamismo. Utiliza el programa Golf como complemento a tus ejercicios habituales. <b>Consejo:</b> Entrena 2 veces a la semana con asistencia de EMS.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Tenis	Partido, set y victoria: ¡Saca más provecho a tu entrenamiento de tenis! Entrena tu resistencia y ponte a punto para tu próximo partido de tenis. El programa de tenis es ideal para entrenar con mayor intensidad tu contundencia y los movimientos explosivos.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Crossfit	¿Hoy cuál es el entrenamiento del día? ¿Fuerza máxima o resistencia? No importa lo que te toque hacer, con este programa sacarás el máximo partido a tu ejercicio y crearás una intensa estimulación para el entrenamiento. Este programa EMS es tan variado como el CrossFit en sí mismo: 40 segundos de fuerza seguidos de 20 segundos de resistencia y 20 segundos de regeneración.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activación	Calienta y prepara tus músculos antes de la competición: el programa estimula la circulación sanguínea y te lleva a la temperatura de trabajo. Las distintas frecuencias te ayudan a estar bien preparado para la carga.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Después de la competición	Después de la competición es antes de la próxima competición: este programa favorece la recuperación activa. Así podrás volver pronto a tus entrenamientos. Una serie de frecuencias relaja los músculos y estimula la circulación sanguínea. <b>Consejo:</b> Elige la intensidad que mejor se adapte a tu nivel de competencia anterior.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Resistencia	Una breve sesión de 9 minutos para favorecer tu resistencia y prepararte. El programa utiliza 3 frecuencias distintas: 50, 60 y 70 hercios para activar los músculos en un espectro más amplio. La longitud de impulso de 300 µs proporciona una respuesta moderada.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9



## Fortalecimiento

Apoya tu entrenamiento de fuerza con EMS: Ya se trate de fuerza máxima, fuerza explosiva o resistencia, encontrarás el programa adecuado para cada objetivo con muchas opciones de ciclos de trabajo diferentes. Tenemos una selección para cada nivel de rendimiento, desde principiantes hasta profesionales. Reconocerás la intensidad por el nombre del programa.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Fuerza máxima - iniciación	Ideal para los nuevos en EMS que deseen aumentar su fuerza máxima. El programa se inicia con una frecuencia más baja en comparación con los otros programas de fuerza – lo que te permite adaptarte lentamente a la estimulación.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza máxima - básico	Contracciones musculares intensas con el clásico EMS por antonomasia. Este programa básico favorece tu entrenamiento gracias a un mayor efecto de profundidad y se adecúa muy bien a muchos tipos de entrenamiento. Una amplia selección de ciclos de estimulación facilita la integración en cualquier plan de entrenamiento.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza máxima - intensivo	El nombre lo dice todo y está dirigido a los usuarios avanzados que deseen crear una estimulación de entrenamiento superior. Con una estimulación muscular intensiva de 95 hercios y una elevada longitud de impulso de 400 µs, llevarás tu cuerpo al límite. <b>Consejo:</b> Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Fuerza máxima - dinámico	Evita que tus músculos se acostumbren a la carga – sin pensar en el programa EMS: el programa dinámico varía aleatoriamente la frecuencia de los impulsos. Con 75 a 95 hercios, podrás entrenar la fuerza máxima como de costumbre. Establece estimulaciones de entrenamiento de forma fiable mientras mantienes tu plan de entrenamiento. Así que déjanos sorprenderte y diviértete sudando :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - iniciación	Para la iniciación y los primeros entrenamientos: Este programa de fuerza explosiva tiene una longitud de impulso en comparación baja de 300 µs, lo que hace que el estímulo parezca menos profundo. Esto carga menos los músculos.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - básico	¿Quieres mejorar tu explosividad? Con este programa darás un paso en la dirección correcta. Este programa es adecuado para distintos tipos de ejercicios y puedes elegir libremente entre un gran número de intervalos de estimulación (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - intensivo	Un programa avanzado para aquellos que deseen crear una estimulación realmente intensa para el entrenamiento. La alta estimulación muscular con una longitud de impulso de 400 µs proporciona contracciones fuertes y lleva tu cuerpo al límite. <b>Consejo:</b> Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - dinámico	Evita que tus músculos se acostumbren a la carga – sin pensar en el programa EMS: el programa dinámico varía aleatoriamente la frecuencia de los impulsos. Con 100 a 110 hercios, podrás entrenar la fuerza explosiva como de costumbre. Establece estimulaciones de entrenamiento de forma fiable mientras mantienes tu plan de entrenamiento. Así que déjanos sorprenderte y diviértete sudando :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Resistencia - iniciación	Para la iniciación y los principiantes en EMS que deseen entrenar su resistencia. Con una longitud de impulso en comparación baja de 250 µs, los músculos no se someten a una carga tan intensa. Adecuado para empezar y para las primeras unidades o aquellas más largas.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Resistencia - base	Tu compañero fiel para un entrenamiento eficaz de resistencia o para tu deporte favorito: ya sea correr, ciclismo, boxeo, remo, piragüismo o esquí. Los impulsos continuos son ideales para movimientos dinámicos, muchos deportes y ejercicios de resistencia. El programa es muy popular entre deportistas y especialistas en resistencia.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Resistencia - intensivo	El programa se adecúa para un buen entrenamiento de resistencia que haga sudar. Una longitud de impulso de 400 µs proporciona fuertes contracciones musculares – uno de los programas más eficaces de Antelope. Es más adecuado para usuarios avanzados, ya que la carga es bastante alta. <b>Consejo:</b> Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25



## Regeneración

EMS te ayuda a recuperarte después de un entrenamiento. Estos programas envían a los músculos estímulos relajantes que actúan como un masaje. Es bueno para el cuerpo y la mente y favorece la regeneración.

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia	Duración del impulso	Duty Cycle	Duración (min.)
 Regeneración activa - básico	La regeneración activa consiste en una estimulación perceptible sin forzar el cuerpo. El programa básico de recuperación activa tiene dos ventajas. Tu sangre fluye más a través de tus músculos y tu metabolismo se acelera. ¿Qué supone esto para ti? Tus músculos se regeneran muy bien. La intensidad es por lo tanto baja: 150 µs y 100 hercios.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneración activa - intensivo	La regeneración es una parte importante del entrenamiento. El programa intensivo de recuperación activa tiene una intensidad más alta que la versión básica: 200 µs de longitud de impulso y 100 hercios. De este modo, activas los músculos con un poco más de intensidad. El programa estimula la circulación sanguínea y favorece la descomposición de los metabolitos.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneración activa - cuenta atrás	El programa te ayudará a recuperarte mientras realizas ejercicios con una ligera carga. Desde los 100 hercios, reducimos continuamente la frecuencia hasta los 60 hercios. Tu musculatura responde a través de una amplia gama de frecuencias de impulso. Gracias a la longitud de impulso más bien reducida de 200 µs, las contracciones musculares no son demasiado intensas y pueden favorecer la regeneración.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneración pasiva - básico	Sacudir y relajar: Mediante el uso de las denominadas frecuencias de agitación, el programa favorece la circulación sanguínea y el metabolismo. Tus músculos se estimulan en frecuencias cambiantes (de 5 a 20 hercios). Dado que no se desencadenan contracciones musculares completas, parece más bien un masaje. Por lo tanto, no recomendamos realizar ningún ejercicio con este programa. Así que relájate y deja que tu segunda piel trabaje por ti ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneración pasiva - intensivo	Déjate sacudir a fondo – y dale lo suyo a tus músculos: Este programa de regeneración, en comparación intenso y pasivo, lo tiene todo. Las denominadas frecuencias de agitación (5-20 hercios) estimulan la circulación sanguínea y el metabolismo. Dado que no se desencadenan contracciones musculares completas, parece más bien un masaje. Por lo tanto, no recomendamos realizar ningún ejercicio con este programa. Así que relájate y deja que tu segunda piel trabaje por ti ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneración pasiva - cuenta atrás	Sacudir y relajar: este programa te permite una regeneración pasiva. Tus músculos se estimulan en frecuencias decrecientes (de 40 a 7 hercios). Así se estimulan la circulación sanguínea y el metabolismo. Puedes relajarte por completo durante el programa, no se recomienda el entrenamiento. Selecciona un periodo de 3 o 6 minutos.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolismo	El programa Metabolismo tiene dos funciones: Por un lado, estimula el metabolismo y, por otro, estimula la circulación sanguínea de la piel y de las capas de grasa subyacentes. Para ello se utiliza una frecuencia baja de 7 hercios.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneración consciente	Combinación de cuidado y recuperación con "Regeneración consciente". Una ola de relajación y regeneración para ti: este excepcional programa controla los electrodos uno tras otro para ofrecerte una experiencia única. <b>Consejo:</b> Además, escucha música relajante, haz un ejercicio de respiración o meditación y déjate llevar por la ola.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Masaje	Recuéstate y disfruta de las frecuencias bajas con el programa de masaje. Esto relaja los músculos y favorece la regeneración. Mientras tanto, no tienes que hacer ejercicio, sino que puedes centrarte en los estímulos.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25