



**ANTELOPE**  
by beurer

# Antelope Evolution



**ES Sistema de entrenamiento EMS**  
Instrucciones de uso





**Lee detenidamente estas instrucciones de uso y sigue las indicaciones. Guárdalas para futuras consultas y asegúrate de que estén accesibles para otros usuarios.**

## ¡Bienvenido al equipo Antelope!

Nos alegramos de que hayas elegido el entrenamiento EMS con Antelope. En beurer combinamos nuestra experiencia de más de 100 años de tradición con muchos años de conocimiento como especialistas en productos EMS. Y como lo bueno nunca es suficiente para nosotros, hemos puesto toda nuestra pasión en el desarrollo de Antelope Evolution. Con tu nuevo producto Antelope te esperan experiencias de entrenamiento fantásticas.

Te esperan:

- tejidos que se adaptan como una segunda piel.
- un Booster único.
- un entrenamiento especialmente eficaz, eficiente y breve, ya que los impulsos eléctricos refuerzan los procesos naturales del cuerpo.
- EMS, donde y cuando quieras: con nuestros productos podrás entrenar prácticamente cualquier deporte, independientemente de tu nivel de rendimiento.
- Más de 40 programas de aplicaciones que te ayudarán a llegar a tu próximo objetivo.

En las siguientes páginas descubrirás todo lo que necesitas saber sobre tu producto Antelope. Si tienes alguna pregunta, nuestro servicio de atención al cliente estará encantado de atenderte por teléfono en alemán o inglés. Encontrarás los horarios de asistencia en: [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com) | ☎ +49 69 25786744

¿Hablas otro idioma? Si es así, envía un correo electrónico a:

✉ [info@antelope.de](mailto:info@antelope.de)

¿Quieres estar siempre al día y celebrar tus éxitos con nosotros? Síguenos en nuestras redes sociales y suscríbete a nuestro boletín. Encontrarás toda la información al respecto en:

[www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com)

¡Esperamos que disfrutes de tu entrenamiento EMS!

¡Hasta pronto!

El equipo de Antelope






## ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Explicación de los símbolos.....	3	6. Funciones útiles .....	20
2. Advertencias e indicaciones de seguridad ....	4	6.1 Memoria de intensidad .....	20
3. Antes del uso .....	7	6.2 Asistente de aumento.....	20
4. Descripción del equipo y puesta en marcha ....	8	6.3 Programa favorito.....	21
4.1 Vista general de los equipos .....	8	6.4 Guardar valores corporales.....	21
4.2 Aplicación "Antelope Go".....	9	7. Programas.....	22
4.3 Booster Evolution.....	10	8. Limpieza y cuidados.....	28
4.4 Ropa EMS.....	14	9. Accesorios y piezas de repuesto .....	29
5. Aplicación: inicio rápido.....	16	10. Eliminación de residuos.....	29
5.1 Registro e inicio .....	16	11. Fichas técnicas .....	30
5.2 Configuración del programa .....	18	12. Mantenimiento y reparación .....	30
5.3 Control del entrenamiento .....	19		

# 1. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

En el aparato, en estas instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características se utilizan los siguientes símbolos:

	<b>Advertencia</b> Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgos para su salud		<b>Atención</b> Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios
	<b>Información sobre el producto</b> Indicación de información importante		Leer las instrucciones
	Fabricante		<b>Marcado CE</b> Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	Eliminación según la directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)		Etichetta di identificazione del materiale di imballaggio A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Separar los componentes del envase y eliminarlos conforme a las disposiciones municipales		Separar los componentes del producto y del embalaje y desecharlos de acuerdo con las regulaciones municipales
	Código de lote		Referencia
	<b>Lavado a mano</b> Temperatura máxima 40 °C		No planchar
	No usar lejía		No limpiar en seco
	No secar en la secadora (Tumbler)		No usar el producto de EMS en personas con implantes eléctricos (como un marcapasos)
	<b>Clase IP</b> Aparato protegido contra cuerpos extraños $\geq 12,5$ mm y contra goteo oblicuo de agua		Marcado UKCA (Conformidad Evaluada del Reino Unido, por sus siglas en inglés)
	Temperatura y humedad de almacenamiento admisibles		Temperatura y humedad de funcionamiento admisibles
	Pulsos rectangulares bifásicos		Pieza de aplicación tipo BF
	Símbolo del importador		

## 2. ADVERTENCIAS E INDICACIONES DE SEGURIDAD

### **CONTRAINDICACIONES GENERALES:** **En estos casos, no entrenar con EMS.**

Para prevenir daños para la salud, se excluye un entrenamiento EMS con Antelope en los siguientes casos. Si esto se aplica a ti, no debes hacer ningún entrenamiento de cuerpo entero EMS. Si...

- llevas dispositivos eléctricos implantados, por ejemplo: marcapasos.
- tienes implantes metálicos.
- llevas una bomba de insulina.
- tienes fiebre ( $> 38\text{ }^{\circ}\text{C}$ ).
- sufres arritmias cardíacas conocidas o agudas y otros trastornos de excitación y circulación del corazón.
- padeces una enfermedad neurológica, como epilepsia o trastornos graves de la sensibilidad.
- estás embarazada.
- tienes cáncer u otra enfermedad tumoral.
- te has operado recientemente. Resulta especialmente crítico cuando las contracciones musculares fuertes pueden interferir en el proceso de curación.
- estás conectado simultáneamente a un aparato de cirugía de alta frecuencia.
- utilizas al mismo tiempo otros aparatos eléctricos que pueden influir en la alimentación de corriente o en los músculos.
- tienes enfermedades agudas o crónicas en el tracto gastrointestinal.
- tienes dolores musculares, mareos o calambres musculares agudos.
- tienes una enfermedad aguda, infección bacteriana o procesos inflamatorios.
- padeces de diabetes mellitus de tipo 1.
- padeces de arteriosclerosis y trastornos circulatorios arteriales.
- presentas enfermedad/herida/inflamación aguda o crónica de la piel en la zona de los electrodos, como inflamación dolorosa/sin dolor, enrojecimiento, erupciones/alergias, quemaduras, hematomas, hinchazón, heridas abiertas o en proceso de cicatrización o cicatrices quirúrgicas.
- tienes estents y bajapases con menos de 6 meses de actividad.
- padeces hipertensión arterial no tratada, trastorno hemorrágico o tendencia a la hemorragia (hemofilia).



- tienes hernias abdominales e inguinales.
- acabas de beber alcohol o tomar drogas o sustancias tóxicas.
- tienes menos de 18 años.

### **Para evitar daños a la salud, se aconseja no usar electroestimulación muscular en los siguientes lugares y entornos:**

- En el cráneo, en la zona de la boca, la faringe o la laringe.
- La estimulación no debe aplicarse en la cabeza, ni directamente sobre los ojos, la boca, el cuello ni la carótida.
- En la zona genital.
- En entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, durante el baño o la ducha, con lluvia intensa o nieve.

### **CONTRAINDICACIONES RELEVANTES:**

Si estos factores te afectan, solo puedes entrenar con EMS si tu médico te lo permite expresamente. Si...

- sufres de dolores de espalda agudos sin un diagnóstico especial.
- sufres neuralgias agudas y hernias discales.
- tienes implantes de más de 6 meses.
- sufres una enfermedad de los órganos internos. Debe tenerse especial cuidado en caso de enfermedad renal.
- tienes una enfermedad cardiovascular.
- tienes a padecer enfermedades tromboembólicas.
- padeces dolencias crónicas no aclaradas, independientemente de la región del cuerpo.
- sufres un trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (por ejemplo trastornos metabólicos).
- experimentas molestias durante la estimulación.
- tienes la piel irritada en los puntos en los que utilizas los electrodos.
- tienes a sufrir hemorragias como consecuencia de lesiones.
- tienes cinetosis de movimiento.
- tienes grandes acumulaciones de líquidos y edemas.
- tienes heridas, eccemas y/o quemaduras abiertas en la piel.
- tomas medicamentos específicos.

## CONDICIONES DE ENTRENAMIENTO:

### Cómo entrenar correctamente

#### ¿Qué hay que tener en cuenta durante el entrenamiento?

- Entrena un máximo de tres veces por semana.
- Asegúrate de descansar y de que tu cuerpo se recupere durante al menos 48 horas.
- No entrenes más de 20-30 minutos por unidad, dependiendo de la intensidad y la carga seleccionada.
- Escucha a tu cuerpo y conoce tus límites.
- Bebe suficiente agua.
- Recomendamos el uso de un agente de contacto con los electrodos de Antelope, especialmente si la piel está seca.

¿Te sientes indispuesto durante el entrenamiento? Interrumpe inmediatamente el entrenamiento e informa a tu médico o a los servicios de emergencia. Después del entrenamiento, ¿estás mareando, tienes problemas cardíacos o dolor intenso? También es importante que te pongas en contacto con tu médico.

#### POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS:

El entrenamiento realizado a pesar de la presencia de una contraindicación y/o el incumplimiento de las condiciones de entrenamiento puede dar lugar a importantes problemas de salud, que en raras ocasiones pueden provocar la muerte. Pueden deberse, entre otras cosas, a un sobreentrenamiento intenso y a no hacer las pausas de descanso necesarias. Los efectos secundarios incluyen pérdida parcial de fuerza, dolor muscular de aparición retardada y un aumento significativo de los niveles sanguíneos de proteínas musculares como la creatina quinasa. Sobredosis de creatina quinasa puede en casos individuales dañar los riñones u otros órganos y provocar su fallo. Especialmente después de sesiones de entrenamiento demasiado intensas con productos Antelope, aumenta el riesgo de lesiones musculares. Sin embargo, si sigues al pie de la letra nuestras instrucciones de entrenamiento, no debería producirse ninguno de los problemas mencionados.

Si experimentas alguno de los síntomas siguientes, ponte en contacto con un médico: existe el riesgo de que se produzcan daños graves en el tejido muscular (rabdomiólisis):

- Tu orina es marrón.
- Tienes un fuerte dolor muscular (mialgia).
- Tu músculo está extremadamente hinchado.

## ⚠️ ADVERTENCIAS GENERALES

Cualquier uso indebido puede ser peligroso. Utiliza productos Antelope exclusivamente:

- en personas.
- para el fin para el que fueron desarrollados y en la forma especificada en estas instrucciones de uso.
- para uso externo.
- con los accesorios originales suministrados y disponibles para su reposición, de lo contrario caducará el derecho de garantía, entre otros.

## ⚠️ MEDIDAS GENERALES DE SEGURIDAD Y PRECAUCIONES:


- Retira siempre los electrodos de la piel tirando moderadamente para evitar lesiones en caso de pieles muy sensibles.
- Mantén los productos alejados de fuentes de calor y no los utilices cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas, ya que esto puede provocar desagradables picos de corriente.
- No expongas el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Protege el aparato del polvo, la suciedad y la humedad.
- En particular, el Booster debe protegerse de la humedad. Nunca sumerjas el Booster en agua ni en ningún otro líquido.
- Los productos solo deben utilizarse en personas sin contraindicaciones y no en animales.
- Si el aparato no funciona correctamente, o si te sientes mal o con dolor, deja de utilizarlo inmediatamente.
- Para desplazar los electrodos o extraerlos, pausa los productos de Antelope o del canal correspondiente para evitar estímulos no deseados.
- No modifiques ningún electrodo (por ejemplo, recortándolo). Esto da lugar a una mayor densidad de corriente y puede ser peligroso.
- No lo utilices mientras duermes, conduces o manejas maquinaria.
- No aplicar en ninguna actividad en la que se produzca una reacción imprevista (por ejemplo, contracción muscular a pesar de la baja intensidad).
- Durante la estimulación, asegúrate de que ningún objeto metálico, como hebillas de cinturón o collares, entre en contacto con los electrodos. En caso de utilizar joyas o piercings (por ejemplo, piercings para el

- omblijo), debes retirarlos antes de utilizar el aparato, ya que de lo contrario podrían producirse quemaduras.
- No lo utilices si tienes un tatuaje que contenga partículas metálicas cerca o debajo de uno de los electrodos.
  - No conectes los componentes de los productos Antelope con otros aparatos. Solo se permite su uso con los productos descritos en estas instrucciones de uso.
  - No utilices los productos al mismo tiempo que otros dispositivos que emitan impulsos eléctricos a tu cuerpo.
  - No lo utilices cerca de sustancias inflamables, gases o explosivos.
  - Si empiezas a sentir debilidad, apaga inmediatamente el aparato y levanta las piernas (durante aprox. 5-10 minutos). Ponte en contacto con tu médico o con el servicio de emergencia.
  - Los productos Antelope no están destinados a ser utilizados por niños o personas con capacidades físicas, sensoriales (por ejemplo, insensibilidad al dolor) o mentales reducidas, o con falta de experiencia y/o conocimientos. Asegúrate de que se excluya a los menores del entrenamiento con SME.
  - Mantén las unidades Antelope EMS y sus materiales de embalaje fuera del alcance de niños y animales para evitar posibles peligros.
  - No toques los electrodos con los dedos mientras estás utilizando tu dispositivo móvil.
  - Asegúrate de que el Booster esté siempre apagado al ponerte y quitarte productos Antelope.
  - Ten en cuenta que nuestros productos EMS solo pueden ser utilizados por personas que hayan leído de antemano en su totalidad la información contenida en estas instrucciones de uso sobre el uso previsto, incluidas las advertencias y contraindicaciones, y que hayan verificado personalmente la ausencia de contraindicaciones. Si los productos EMS van a ser utilizados no solo por ti, sino también por terceros, estás obligado a asegurarte de que las indicaciones mencionadas anteriormente también sean comunicadas a los terceros y que estos las comprueben y observen de forma independiente antes de iniciar el entrenamiento. Recomendamos que el tercero usuario confirme por escrito la ausencia de contraindicaciones. Si tienes alguna pregunta al respecto, no dudes en ponerte en contacto con nosotros en cualquier momento.

## DAÑOS POR FALLOS

- En caso de daños, no utilices el dispositivo y ponte en contacto con tu distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.
- Para garantizar el funcionamiento eficaz del aparato, no se debe dejar caer ni desarmar.
- Inspecciona el dispositivo en busca de signos de desgaste o daños. Si observas tales indicios o si el aparato se ha utilizado de forma inadecuada, deberás llevarlo al fabricante o al distribuidor antes de volver a utilizarlo.
- Apaga el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- No intentes bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar el aparato tú mismo. Las reparaciones solo deben ser realizadas por el servicio de atención al cliente autorizado o por distribuidores autorizados. En caso contrario, la garantía quedará invalidada.
- El fabricante no se hace responsable de los daños derivados de un uso indebido o incorrecto.

## INSTRUCCIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE BATERÍAS

- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lava la zona afectada con agua y busca asistencia médica.
- Si se derrama el líquido de una batería, ponte guantes protectores y limpia el compartimento de las baterías con un paño seco. Contacta con el servicio de atención al cliente. No reutilizar en ningún caso el producto.
- Protege las baterías del calor y la humedad excesivos.
-  ¡Peligro de explosión! No arrojes las baterías al fuego.
- No desmontes, abras ni deformes las baterías.
- Las baterías deben cargarse correctamente antes de su uso. Para una carga correcta, deben respetarse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Carga la batería completamente antes de usarla por primera vez.
- Para prolongar al máximo la vida útil de la batería, cárgala completamente al menos dos veces al año.

## 3. ANTES DEL USO

### Carga del Booster Evolution

Carga el Booster Evolution durante al menos dos horas antes de utilizarlo por primera vez.

Para ello, conecta el cable de carga USB-C suministrado a una fuente de alimentación USB (salida: máx. 5 V/2 A, no incluida) y al Booster. También puedes cargar el Booster a través de tu ordenador/portátil. Para ello, conecta el cable de carga USB-C al Booster y al puerto USB de tu ordenador/portátil.

### Lavar tejidos EMS

Recomendamos lavar los tejidos antes de usarlos por primera vez. En "Limpieza y cuidados" aprenderás a limpiarlos y cuidarlos.

### Descargar y registrar la aplicación Antelope Go



### Comprueba la configuración de tu teléfono

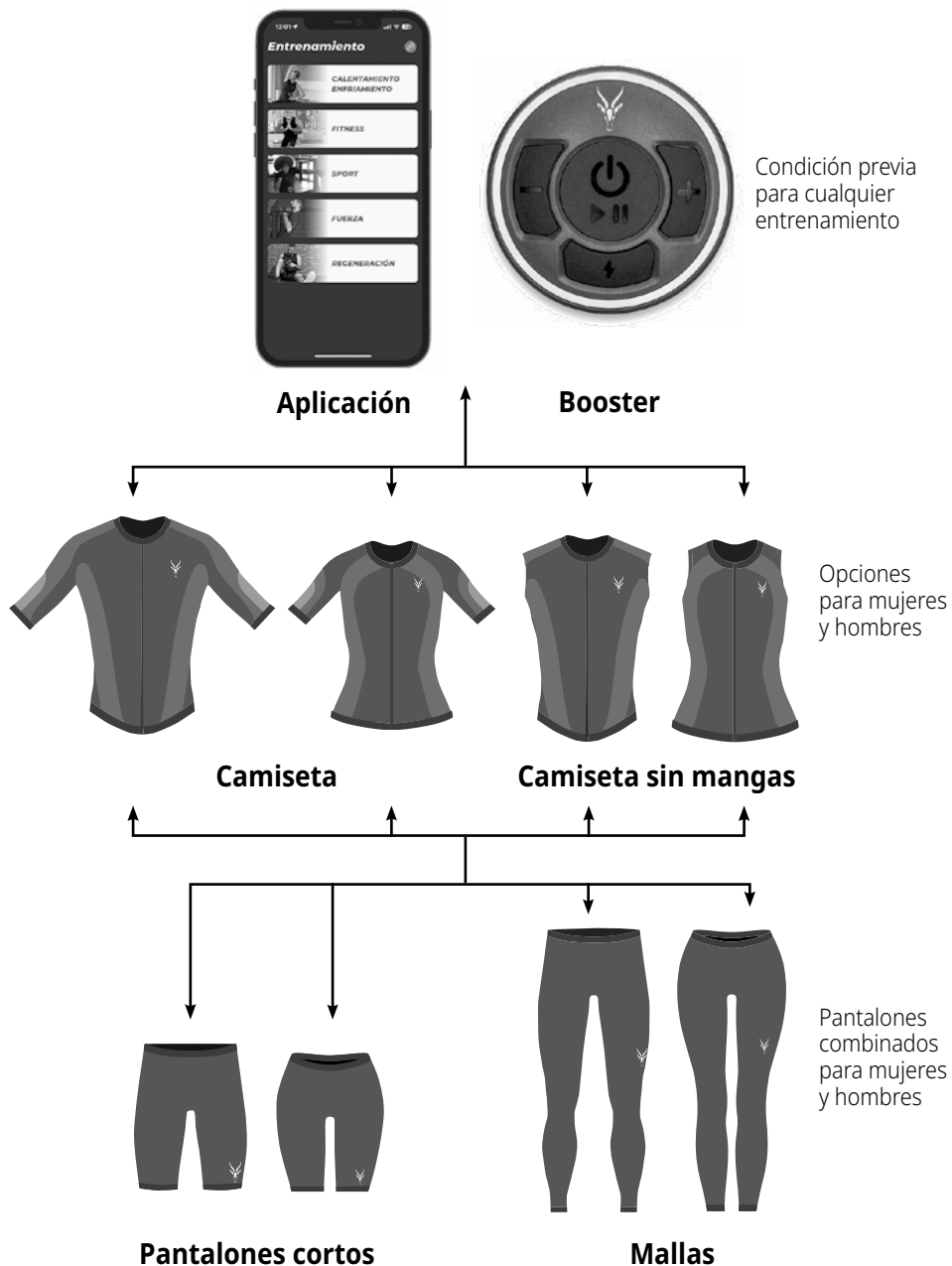
Asegúrate de que tu Bluetooth esté activado. Como **usuario de Android**, también debes tener en cuenta que los datos de ubicación de tu teléfono estén activados.

### Aplica el agente de contacto del electrodo

Te recomendamos que utilices un agente de contacto de electrodo. De este modo, los electrodos conducen mejor la corriente y se sienten mejor durante el entrenamiento. Además, el impulso EMS se transmite de forma más fácil y uniforme. Aplícalo sobre los electrodos o directamente sobre la piel poco antes del entrenamiento. También puedes sudar un poco con un calentamiento antes de tu sesión de EMS.

## 4. DESCRIPCIÓN DEL EQUIPO Y PUESTA EN MARCHA

### 4.1 Vista general de los equipos



Cada pedido que contenga un tejido EMS se suministra con una red de lavado Evolution.

## 4.2 Aplicación “Antelope Go”

¡Vamos! Para iniciar tu entrenamiento EMS, necesitas la aplicación Antelope Go y una cuenta. La aplicación es tu compañero de entrenamiento EMS en el bolsillo del pantalón: aquí puedes seleccionar el programa adecuado para ti y configurarlo según tus deseos y necesidades. A través de la aplicación también puedes controlar los electrodos, todos al mismo tiempo o individualmente: ¡Tú decides! La aplicación guarda tus ajustes para cada programa, de modo que la entrada en el próximo entrenamiento sea rápida y cómoda.

### Así es cómo se hace:

- Descárgate la aplicación “Antelope Go” desde Google Play Store o Apple Store.
- Completa el registro. Para ello, debes confirmar activamente las contraindicaciones. Puedes consultarlas en el capítulo „Advertencias e indicaciones de seguridad”.
- Para que puedas entrenar, se te pedirá que registres tus productos.
- Para ello, enciende el Booster y conéctalo a tu teléfono móvil a través de Bluetooth. Una vez registrado, se conectará automáticamente a la aplicación en el futuro. Lo reconocerás por el icono de conexión redonda en la parte superior derecha de la pantalla, que cambia de blanco a turquesa cuando el Booster está conectado.
- Para registrar tu ropa, sigue las instrucciones paso a paso de la aplicación. Encontrarás el código de barras de la ropa correspondiente en la etiqueta. Solo tienes que escanearlo con la cámara de tu teléfono móvil. Puedes repetir este paso más adelante. Sin embargo, no estarás listo para tu primer entrenamiento hasta que todos los textiles utilizados hayan sido creados en „Equipamiento”.



**Un consejo: durante el proceso de escaneo, espera hasta que se reconozca el código y no muevas el teléfono móvil. Si no se reconoce el código, también puedes introducirlo manualmente.**



Si ya tienes una cuenta de beurer, inicia sesión directamente con ella. Una vez registrado, tu acceso también funcionará en otras aplicaciones de beurer, como la aplicación “beurer FreshHome” o “beurer HealthManager Pro”.

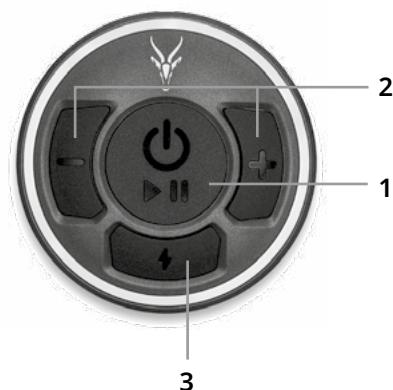
¿Ya te has registrado con tus textiles? Entonces ya puedes empezar con tu primer entrenamiento. Si no quieres esperar más, pasa directamente al capítulo “Aplicación: inicio rápido”. No obstante, te recomendamos que leas antes la descripción del dispositivo.

## 4.3 Booster Evolution

El Booster es el corazón de tu entrenamiento EMS. Su batería recargable de iones de litio proporciona a los electrodos la energía necesaria para la estimulación muscular eléctrica. Puedes controlar el Booster a través de la aplicación Antelope Go. Aquí puedes elegir entre más de 40 programas para entrenar. Con el Booster puedes regular al mismo tiempo la intensidad de todos los grupos musculares, pausar tu programa e iniciar inmediatamente tu entrenamiento favorito mediante un acceso rápido. Puedes definirlo fácilmente a través de la aplicación y utilizarlo también sin teléfono móvil.

Así se utiliza el Booster en el textil:

- Colócalo en el soporte magnético de la parte superior de tu top Antelope.
- Para ello, empújalo ligeramente en diagonal hacia las "6 en punto" en la protuberancia cuadrada.
- A continuación, empuja la tapa hacia atrás hasta que el imán se atraiga.
- ¡Arranquemos!



### 1. Botón de encendido:

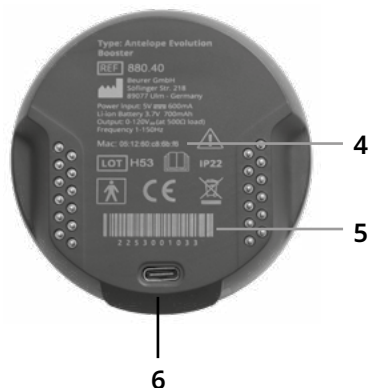
- Conectar el equipo
- Apagar el equipo
- Pausa / Reiniciar

### 2. Botón Más/Menos:

- Reducir - y aumentar + las intensidades

### 3. Botón Favoritos:

- Programa de favoritos de libre elección
- ajustable a través de la aplicación



### 4. Dirección MAC:

- Esta dirección se muestra en la aplicación para que puedas asignar cada Booster de forma única. Es especialmente práctico si se han registrado varios Boosters en una aplicación.

### 5. Número de serie:

- Con este número, el servicio de atención al cliente puede identificar tu dispositivo.

### 6. Puerto USB-C:

- Conexión del cable de carga

## Botones del Booster

### Botón de encendido

#### Encender el aparato:

Mantén pulsada el botón de encendido hasta que el anillo LED haya girado 2 veces en el sentido de las agujas del reloj. El anillo LED se ilumina en azul.

La luz se detiene en la posición "12 en punto" y comienza a parpadear.  
**El Booster ya está listo. Puedes conectarlo por Bluetooth.**



#### Apagar la unidad:

Mantén pulsado el botón de encendido hasta que el anillo LED haya girado 2 veces en sentido antihorario. Mientras tanto, se ilumina en verde. A continuación, la luz LED se apaga.

Si el Booster está apagado y no está conectado a la corriente, **no debe haber ninguna luz encendida.**



#### Pausar entrenamiento:

Pulsa brevemente el botón de encendido para pausar el programa en curso.

El anillo LED se ilumina a intervalos.



#### Reanudar entrenamiento:

Pulsando brevemente el botón de encendido, reanudarás el entrenamiento después de una pausa.

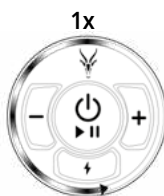
El anillo LED volverá a iluminarse de acuerdo con el programa.



#### Cancelar un entrenamiento en curso:

1. Pausa el programa en curso pulsando brevemente el botón de encendido. El anillo LED comienza a parpadear.
2. A continuación, mantén pulsado el botón de encendido hasta que el anillo LED haya girado 1 vez en verde en sentido antihorario.

El indicador LED se detiene en la posición de las "12 en punto".



## Botón Más y Menos

### Reducir intensidad:

Pulsa brevemente el botón Menos para reducir la intensidad de todos los pares de electrodos en un punto de intensidad. Si mantienes pulsado el botón durante más tiempo, la intensidad se reduce directamente en 3 puntos de intensidad. Si deseas controlar los electrodos individualmente, selecciónalos en la aplicación.



3 segundos

### Aumentar intensidad:

Pulsa brevemente el botón Más para aumentar la intensidad de todos los pares de electrodos en un punto de intensidad. Si mantienes pulsado el botón durante más tiempo, la intensidad aumenta directamente en 3 puntos de intensidad. Si deseas controlar electrodos individuales, selecciónalos en la aplicación.



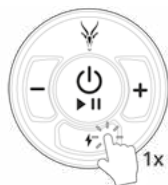
3 segundos

## Botón de Favorito

### Iniciar un programa favorito

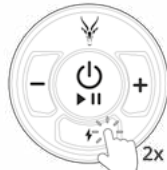
Para iniciar tu programa favorito, pulsa brevemente una vez el botón de Favorito con el símbolo del rayo en el Booster.

El anillo LED comenzará a parpadear. Esto indicará que el programa se ha activado.



Ahora tienes dos opciones de inicio:

1. Empieza en 0 %: para ello, pulsa el botón Más en el Booster para ajustar la intensidad que desees.
2. Entrada con Memoria de intensidad: Para ello, vuelve a pulsar el botón de Favorito. El Booster se desplaza lentamente hasta los valores guardados. La velocidad se ajusta en „Asistente de aumento“.



### Parada de la entrada con Memoria de intensidad:



Cuando el Booster está aumentando la intensidad para alcanzar el valor de la entrada de memoria, puedes detener el proceso en cualquier momento pulsando el botón Menos. La intensidad se mantiene en este valor.



Para saber cómo configurar un programa de favoritos a través de la aplicación, consulta el capítulo "Programa favorito".

## Anillo LED

- El anillo luminoso indica qué acción está realizando el Booster. —————>
- Integración lateral para una mejor visibilidad durante el entrenamiento. —————>



En el capítulo anterior has leído lo que sucede al pulsar el botón de encendido. Otras acciones:

### Visualización de la conexión Bluetooth:

Cuando está encendido el Booster, el anillo LED se ilumina permanentemente a las "12 en punto". Ahora puedes establecer la conexión Bluetooth.	
Cuando se establece una conexión Bluetooth, el anillo LED permanece iluminado y la luz se expande a ambos lados.	

### Indicador de estimulación:

Si la estimulación es constante durante un programa, el anillo LED también se iluminará de forma continua.	
En algunos ajustes, los electrodos funcionan en un ciclo de trabajo: Esto significa que el músculo se estimula durante un tiempo determinado, después se hace una pausa durante unos segundos. Puedes reconocer las fases estimuladas por la luz de relleno en el anillo LED.	

### Proceso de carga:

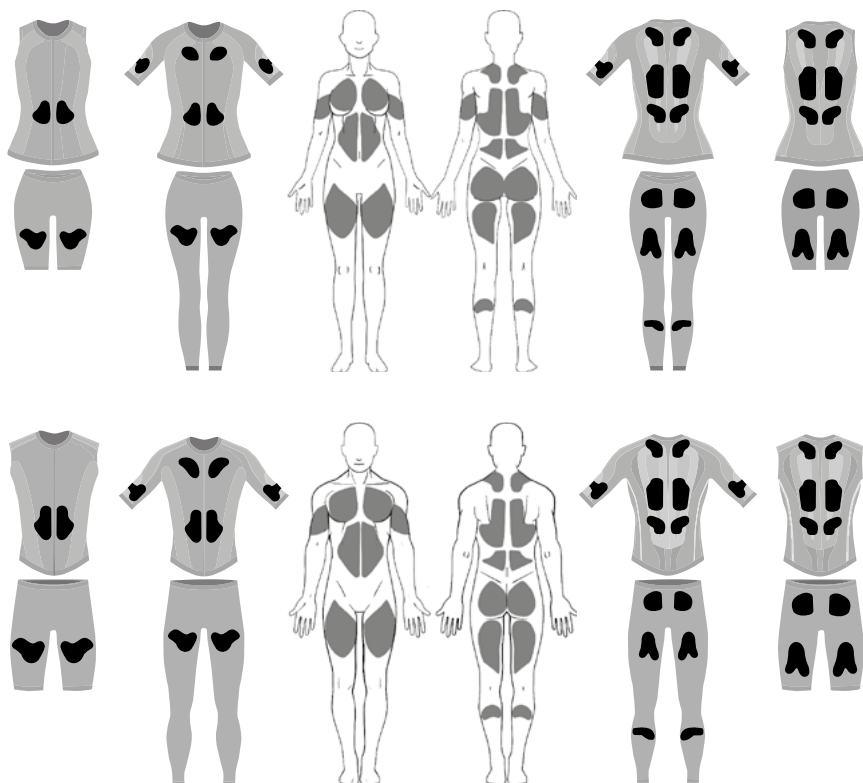
En cuanto se carga el Booster, todo el anillo LED se ilumina a intervalos cortos.	
Cuando el Booster está completamente cargado, el anillo LED se ilumina de forma constante.	

## 4.4 Ropa EMS

En la gama Antelope-Evolution hay cuatro tejidos diferentes: Camiseta, Camiseta sin mangas, Pantalones cortos y Mallas. Todos los tops se pueden combinar con todos los pantalones. Los textiles Antelope de alta calidad están hechos de 54 % poliamida, 36 % polipropileno y 10 % elastano.

En lugar de modelos unisex, utilizamos prendas a medida para hombres y mujeres. Por eso, a petición de muchas clientas, hemos integrado una característica especial con el sujetador deportivo en nuestros modelos para mujer y hemos cambiado la posición de los electrodos pectorales. Esto mejora la sujeción y proporciona una sensación de seguridad al llevarlo. Los conjuntos Antelope para hombre también están adaptados a las proporciones masculinas. Los modelos para mujer están disponibles en las tallas XS a XL. Los modelos de hombre están disponibles en las tallas S a XXL.

En la gama Evolution podrás entrenar con la última generación de electrodos de silicona de alta tecnología, desarrollados en Alemania. Son tan finos que resultan cómodos sobre la piel. Sus formas se adaptan a los correspondientes grupos musculares. Esto permite un tipo de transmisión de estímulos completamente nuevo. Los electrodos están formados por varias capas y están totalmente recubiertos de silicona. Esto garantiza una sensación de impulso uniforme sobre la piel. Puedes humedecer los electrodos con un agente de contacto de electrodos antes del entrenamiento para aumentar la intensidad. O puedes empezar directamente en seco.



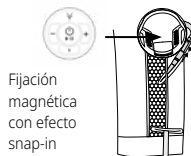
Cuando te pongas los textiles EMS, asegúrate de colocar los electrodos en el lugar correcto. En el diagrama se muestra la colocación ideal de los electrodos. Cada percepción es individual, pero puedes guiarte por ella. En la mayoría de las personas, las zonas sensibles son: pantorrilla, cuello y brazo.

## Tops Antelope

Con los tops EMS de Antelope tendrás una gran flexibilidad: dispones de una gran variedad de opciones para entrenar en deportes de alto rendimiento o en gimnasio y aumentar tu bienestar. Funcionan solos como un producto independiente o junto con una base Antelope.

Y, por cierto: Nuestros tops tienen tres cremalleras. De este modo, los podrás poner fácilmente y se ciñen cómodamente a la piel. Esto es importante para que los electrodos tengan un buen contacto con la piel. En los modelos para mujer hemos integrado además un sujetador deportivo.

En las partes superiores de Antelope hay un soporte magnético. Esta es la estación base para el Booster Evolution. Un imán lo mantiene fijo en el soporte, incluso en sesiones de entrenamiento intensivas. Justo debajo del soporte hemos insertado una bolsa. En esta, coloca el conector USB que sobresale del soporte cuando utilices la parte superior sin pantalones.



## CAMISETA

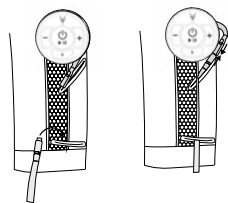
La camiseta EMS dispone de 6 pares de electrodos, 12 electrodos en total. Se localizan en el pecho, el abdomen, los tríceps, el cuello, la parte media y la parte baja de la espalda.

## CAMISETA SIN MANGAS

La versión ligera para una espalda firme: La camiseta sin mangas EMS tiene 4 pares de electrodos y 8 electrodos. Se encuentran en la zona del abdomen, el cuello, la parte media de la espalda y la parte inferior de la espalda.

## Pantalones Antelope

Con los pantalones Antelope puedes completar los tops hasta formar un traje Antelope completo: además, estimulan las nalgas y las piernas. En cada pantalón hay un bolsillo para el móvil, para que puedas llevar tu smartphone y la aplicación Antelope Go fácilmente en cualquier entrenamiento. Con los pantalones Antelope entrenarás los grandes grupos musculares. La forma de los electrodos especialmente diseñada para ello te ayuda de forma intensiva en tu entrenamiento.



Conecta la parte superior y los pantalones con la conexión USB-C.

Así funciona:

- Pasa el cable más largo de los pantalones por el bolsillo previsto para ello en la parte superior.
- Conéctalo a la conexión de la parte superior.
- Guarda los cables en el bolsillo. Así lo podrás llevar más cómodamente.

Puedes meter la conexión USB-C en la lavadora. Toma nota: Hay tapones de lavado en la bolsa de lavado proporcionada. Colócalas en los conectores antes del lavado.

## MALLAS

Diseñados para que los atletas realicen un entrenamiento exigente de todo el cuerpo: Las mallas EMS tienen 4 pares de electrodos y 8 electrodos. Estos se encuentran en las nalgas, en las partes delantera y trasera del muslo y en la pantorrilla. Solo puedes utilizar las mallas con un top de Antelope.

## PANTALONES CORTOS

Los pantalones cortos EMS tienen 3 pares de electrodos y 6 electrodos. Estos se encuentran en las nalgas y en la parte delantera y trasera del muslo. Los pantalones cortos solo se pueden utilizar con un top Antelope.

# 5. APLICACIÓN: INICIO RÁPIDO

## 5.1 Registro e inicio

### 1. Crear una cuenta en la aplicación

¿Preparado para tu primer entrenamiento? Para ello, debes descargar la aplicación Antelope Go y crear una cuenta.

### 2. Registrar equipos

Antes de empezar, registra tus productos en "Más" y "Mi equipo". ¡Es muy rápido, prometido! Si ya lo has hecho todo, salta al punto 6.

### 3. Registrar Boosters en dispositivos Apple y Android

**Cómo registrar tu Booster en la app en dispositivos iOS:**

1. Selecciona "Añadir Booster".
2. Una vez hecho esto, la dirección Mac aparecerá en la aplicación. Esta también está impresa en la parte posterior del Booster. Haz clic en él.
3. Espera a recibir una solicitud de emparejamiento (Bluetooth).
4. Confirma para acceder a la página "Booster conectado".
5. Si recibes un mensaje de error, ponte en contacto directamente con nuestro servicio de atención al cliente. Lo encontrarás en "Contacto", en los ajustes.

**Cómo registrar tu Booster en la app en dispositivos Android:**

1. Selecciona "Añadir Booster".
2. Una vez hecho esto, la dirección Mac aparecerá en la aplicación. Esta también está impresa en la parte posterior del Booster. Haz clic en él.
3. Si enciendes el Booster por primera vez, se te pedirá que actives los servicios de localización de tu teléfono móvil.
4. Confirma: así concedes la autorización sin tener que acceder a los ajustes de tu smartphone.
5. Ahora puedes seleccionar tu Booster y recibirás una solicitud de emparejamiento de Bluetooth.
6. Confírmala y espera hasta que se te indique "Booster conectado".

### 4. Registrar textiles

Registra ahora tus prendas.

Así funciona:

1. Selecciona "Añadir productos".
2. En el dobladillo de tu tejido hay un código de barras. Lo reconocerás por el pictograma del teléfono móvil. También encontrarás el código en la etiqueta colgante. Escanéalo con la aplicación.
3. Durante el proceso de escaneo, espera hasta que la aplicación reconozca el código y no muevas el teléfono móvil. Si la aplicación no reconoce el código, también puedes introducirlo manualmente.



A veces, el código se desgasta con el paso del tiempo en el dobladillo de tu tejido. Por lo tanto, te recomendamos que guardes la etiqueta con el código de registro de la aplicación.

### 5. Unir la parte superior y el pantalón

¿Quieres combinar tu top con los pantalones cortos o las mallas para crear un conjunto? Ponte los dos tejidos y conéctalos a través de la conexión USB-C. En el capítulo "Ropa EMS" se explica cómo hacerlo.

## 6. Colocar el Booster

Coloca el Booster en el soporte magnético de la parte superior.

### Encendido del aparato:



Enciende el Booster manteniendo pulsado el botón de encendido hasta que el anillo LED se haya vuelto azul dos veces en el sentido de las agujas del reloj.



La luz se detiene en la posición „12 en punto” y comienza a parpadear. Ahora puedes conectar el Booster por Bluetooth con la aplicación “Antelope Go”.

### Conectar el Booster:

1. Abre la aplicación “Antelope Go”.
2. Ve a la sección “Mi equipo” en “Más”.
3. Haz clic en “Registrar Booster”.
4. Sigue las instrucciones.

Una vez registrado, el Booster se conectará automáticamente en el futuro cuando lo actives. Lo reconocerás por el pequeño botón de conexión situado en la parte superior derecha de la pantalla. Pasa de blanco a turquesa si la conexión se ha realizado correctamente.

## 7. Selecciona un programa EMS en la aplicación

Ya puedes empezar a entrenar. Ve a “Entrenamiento” y elige cómo quieres entrenar hoy. Puedes elegir entre estas categorías:

- Calentamiento y enfriamiento
- Forma física
- Deporte
- Fuerza
- Regeneración

FUERZA MÁXIMA   RESISTENCIA   FUERZA EXPLOSIVA

FUERZA MÁXIMA, INICIACIÓN

75Hz   350

FUERZA MÁXIMA, BÁSICO

85Hz   350

FUERZA MÁXIMA, INTENSIVO

95Hz   400

Ahora le seguirán otras subcategorías. En „Fuerza” encontrarás programas de Fuerza máxima, Fuerza explosiva y Resistencia.

## 5.2 Configuración del programa



### Duración (minutos)

¿Quieres salir a correr un rato o hacer una tirada larga y relajada después del trabajo? Aquí puedes elegir cuánto tiempo quieres que dure tu entrenamiento. Pero... atención: Algunos programas no permiten cambiar la duración. Solo así pueden desplegar todo su efecto.

### Intervalo de estimulación (Duty Cycle)

En el intervalo de estimulación (Duty Cycle), los electrodos estimulan los músculos durante un tiempo determinado. A continuación, tienen una pausa de unos segundos. Aquí puedes ajustar la duración de los respectivos intervalos o si tus músculos deben ser tratados de forma continua.

**Pero... atención:** En algunos programas es necesario hacer una pausa.

Encontrarás más información al respecto en el capítulo "Programas".

### Asistente de aumento

Si has ajustado nuevas intensidades, has recuperado tu Memoria de intensidad o has reiniciado el programa tras una pequeña pausa, se utiliza el asistente de aumento. Permite que la estimulación aumente lentamente.

Están disponibles las siguientes opciones:  
Sensible: 2 puntos de intensidad por segundo  
Estándar: 3 puntos de intensidad por segundo  
Rápido: 5 puntos de intensidad por segundo

Encontrarás más información al respecto en el capítulo "Asistente de aumento".

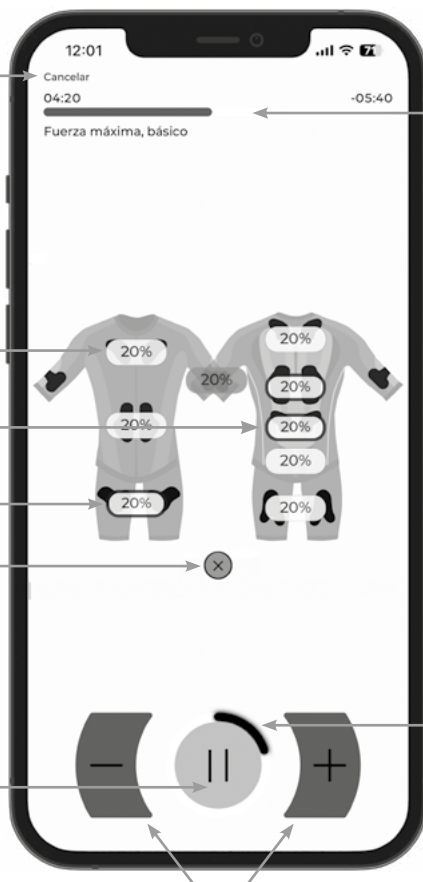
## 5.3 Control del entrenamiento

Finalizar el programa antes de tiempo

Control de cada electrodo, en función de los tejidos que utilices. Puedes seleccionar todos los grupos musculares al mismo tiempo o solo uno por uno. Es posible marcar varios.

Borrar selecciones

Botón de encendido: inicia y pausa un programa con este botón.



Cronología de tu programa actual

El indicador de intervalos de estimulación es análogo al anillo LED de tu Booster. Se llena durante los intervalos estimulados en el Duty Cycle. Con una estimulación constante, el anillo también se iluminará de forma constante.

Haz clic en „Más“ y „Menos“ para aumentar o reducir la intensidad.



¿Deseas guardar los ajustes? ¡A continuación, puedes utilizar la entrada con **Memoria de intensidad** después del entrenamiento! Encontrarás más información al respecto directamente en el siguiente capítulo „Funciones útiles“.

## Prueba de estimulación

Si hay un problema, aparece un icono de un conector amarillo encima de un electrodo. Esto puede deberse a los siguientes motivos:

- El electrodo no tiene suficiente contacto con la piel. Corrige el ajuste de tu prenda Antelope.
- La transmisión de impulsos se ve afectada. Aplica agentes de contacto de electrodos para mejorarlos.

¿No puedes solucionar el problema? ¡Nuestro servicio de atención al cliente estará encantado de ayudarte! En la sección “Más” encontrarás cómo ponerte en contacto con él.



Es posible que en algunos grupos de músculos apenas sientas la estimulación o que no la sientas en absoluto. Si el electrodo se muestra en verde, la electroestimulación muscular sigue funcionando como se desea. No debes aumentar la estimulación.

## 6. FUNCIONES ÚTILES

### 6.1 Memoria de intensidad

Cuando hayas completado un programa, puedes guardar la intensidad ajustada. La aplicación calcula automáticamente la intensidad media de cada par de electrodos de este entrenamiento. Esto es lo que llamamos Memoria de intensidad.

La próxima vez que inicies este programa, podrás empezar directamente con estos valores. A continuación, el programa aumentará la intensidad automáticamente según el asistente de aumento.



La aplicación “Antelope Go” te ofrece más de 40 programas, cada uno de ellos único. Por eso, debes ajustar cada uno de ellos por separado. Por lo tanto, debes entrenar cada programa una vez para poder guardar la Memoria de intensidad. La aplicación te pregunta automáticamente después de cada entrenamiento si deseas guardar tus valores y te ayuda a encontrar la intensidad adecuada para ti.

### 6.2 Asistente de aumento

Si has configurado nuevas intensidades, has recuperado la Memoria de intensidad o has reiniciado el programa tras una pequeña pausa, se utiliza el asistente de aumento. De este modo, la estimulación aumenta lentamente y no se dispara de golpe.

Están disponibles las siguientes opciones:

- Sensible: 2 puntos de intensidad por segundo
- Estándar: 3 puntos de intensidad por segundo
- Rápido: 5 puntos de intensidad por segundo

#### **Detener el asistente de aumento:**

Si observas que la intensidad aumenta demasiado, puedes detener el asistente de aumento. Para ello tienes dos opciones:

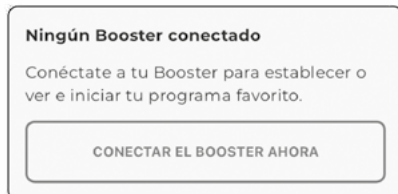
1. Pulsa el botón Menos en el Booster o en la pantalla de control de la aplicación. La intensidad se mantiene en el valor actual. Si quieres, puedes reducirla aún más.
2. Haz una pausa con el botón de encendido del Booster o en la pantalla de control. Si reinicias el programa, solo se iniciará hasta el último nivel de intensidad utilizado.

## 6.3 Programa favorito

¿Has encontrado tu programa favorito y tu rutina de entrenamiento está clara? ¡Perfecto! A continuación, guárdala en el botón de Favorito del Booster mediante esta función. Así podrás entrenar fácil y rápidamente sin la aplicación con todas tus configuraciones: Memoria de intensidad, duración, asistente de aumento y, dado el caso, intervalo de estimulación (Duty Cycle). Puedes ajustar el programa favorito a través de la aplicación. Para ello, la aplicación debe estar conectada con el Booster. Hay dos formas de hacerlo:

1. Accede directamente al „Programa favorito“ a través de la página de inicio de la aplicación.
2. En „Más“ accedes a „Mi equipo“. Selecciona aquí el Booster y, a continuación, tu „Programa favorito“.

### TU PROGRAMA FAVORITO



Sigue ahora la aplicación hasta el programa EMS deseado. Ajústalo como deseas y confírmalo. Ya puedes iniciar el programa con el botón del símbolo del rayo de tu Booster.

Puedes reconocer el programa en la lista de programas por la bandera de la derecha.



## 6.4 Guardar valores corporales

En la opción de menú “Logros” también encontrarás la ficha “Valores corporales”. Aquí puedes seguir cómo cambia tu cuerpo.

Guarda los valores diarios de:

- Peso
- Porcentaje de grasa corporal
- Masa muscular
- Porcentaje de agua



Hay dos maneras de hacerlo:

1. Manual, para ello haz clic en el botón “Añadir datos manualmente” al final de la pantalla.
2. Automáticamente mediante una báscula inteligente beurer y la aplicación “beurer HealthManager Pro” (los datos deben estar registrados correctamente aquí). Para ello, activa el control deslizante “Sincronizar datos” en “Valores corporales”, al final de la pantalla.

## 7. PROGRAMAS





### Calentamiento y enfriamiento







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

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Duty Cycle*	Duración (min.)
 HIIT todo-terreno	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

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Duty Cycle*	Duración (min.)
 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

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Duty Cycle*	Duración (min.)
 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 $\mu$ s 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	400 $\mu$ s	[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	350 $\mu$ s	[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 $\mu$ s, los músculos no se someten a una carga tan intensa. Adecuado para empezar y para las primeras unidades o aquellas más largas.	40Hz	250 $\mu$ s	-	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	350 $\mu$ s	-	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 $\mu$ s 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	400 $\mu$ s	-	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 $\mu$ s y 100 hercios.	100Hz	150 $\mu$ s	[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 $\mu$ s 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	200 $\mu$ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Entrenamiento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Duty Cycle*	Duración (min.)
 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 tuyo 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 período 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

## Intensidad

La intensidad determina la fuerza del impulso, es decir, cuánta carga eléctrica fluye en un tiempo determinado. Cuanto más intenso, más fibras musculares se trabajan.

## \*Frecuencia

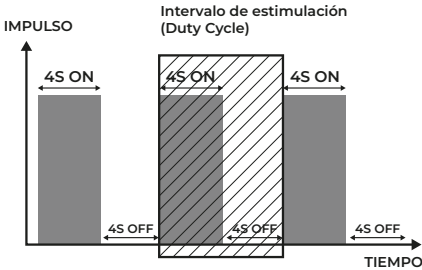
La frecuencia determina la frecuencia con la que se produce un impulso eléctrico en un tiempo determinado. El resultado es la frecuencia con la que se contraen las fibras musculares individuales. No puedes cambiar este valor en los programas Antelope.

## \*La duración del impulso

La duración del impulso es el tiempo que tardan los impulsos eléctricos en llegar a los músculos. Cuanto más larga, más intensa y profunda es la acción sobre el músculo.

## \*Duty Cycle

El intervalo de estimulación, también conocido como Duty Cycle, determina la relación entre las fases y las pausas de estimulación durante un entrenamiento. Algunos programas EMS requieren estas pausas para los músculos. En la aplicación encontrarás dos variantes:



EJEMPLO:  
ON TIME = 4 segundos de fase de estimulación  
OFF TIME = 4 segundos de pausas de estimulación



ON TIME = constante y continuo

### Programas con Duty Cycle:

Algunos programas requieren un intervalo de estimulación. Este podría ser el caso:

Ejemplo: Se selecciona un programa con Duty Cycle "4 seg ON, 4 seg OFF". Este proceso funciona ahora con un intervalo repetitivo de cuatro segundos de estimulación y cuatro segundos de pausa. Durante este tiempo, el anillo LED del Booster se llena o se vacía durante la pausa. También puedes verlo en la pantalla de control de la aplicación.

Algunos programas tienen un Duty Cycle fijo, mientras que otros te permiten elegir. ¡Prueba cómo te sienta!

### Programas sin Duty Cycle:

Algunos programas no tienen Duty Cycle. Aquí es donde tus músculos se estimulan continuamente.

## 8. LIMPIEZA Y CUIDADOS

Sigue los consejos y recomendaciones para que tus productos funcionen bien el mayor tiempo posible.

### Indicaciones de lavado y cuidado de textiles

Cómo lavar correctamente tus tejidos EMS:

- Las prendas EMS se pueden lavar a mano o en la lavadora.
- La lavadora debe estar lo más llena posible. De esta forma evitarás que el soporte del Booster golpee contra el tambor.
- Para ello, elige un programa para prendas delicadas con un máximo de 30 °C. La lavadora debe centrifugar a un máximo de 800 revoluciones.

- No utilices suavizante para el lavado. Los tejidos no deben limpiarse en seco ni blanquearse.
- No laves el Booster en ningún caso!
- Utiliza la bolsa de lavado suministrada para proteger tu ropa.
- En la bolsa de lavado hay tapones verdes. Colócalos sobre los conectores USB-C antes de lavarlos. Recuerda quitarlos después de lavarlos.

**Atención: Los textiles pueden desteñirse.**

## Después del lavado:

- No seques los textiles en la secadora.
- No escurras los textiles.
- No planches los textiles.
- No almacenes la prenda EMS y el Booster bajo la luz directa del sol; lo mejor es colocarlos en un armario.

## Limpieza y cuidado del Booster

Cómo cuidar correctamente el Booster:

- Limpia el Booster exclusivamente con un paño de microfibra fino.
- No utilices limpiadores químicos ni productos abrasivos.
- Nunca laves el Booster ni el cable de carga en la lavadora!
- Lo mejor es guardarlo siempre en un lugar fresco y seco dentro de la bolsa del Booster prevista para tal fin.

## 9. ACCESORIOS Y PIEZAS DE REPUESTO

¿Necesitas una pieza de repuesto o quieres ampliar tu equipamiento Antelope? Puedes adquirir los siguientes productos de nosotros:

- Antelope Evolution Booster
- Camiseta EMS para mujer, tallas XS-XL
- Camiseta EMS para hombre, tallas S-XXL
- Camiseta sin mangas EMS para mujer, tallas XS-XL
- Camiseta sin mangas EMS para hombre, tallas S-XXL
- Pantalones cortos EMS para mujer, tallas XS-XL
- Pantalones cortos EMS para hombre, tallas S-XXL
- Mallas EMS para mujer, tallas XS-XL
- Mallas EMS para hombre, tallas S-XXL
- Gel de contacto para electrodos
- Spray de contacto para electrodos

Encontrarás todos los productos en nuestra tienda en [www.antelope-shop.com](http://www.antelope-shop.com).

## 10. ELIMINACIÓN DE RESIDUOS

A fin de preservar el medio ambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil, no lo deseches en la basura doméstica. La eliminación se puede realizar en los puntos de recogida correspondientes de tu país. Desecha el aparato según la directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Para más información, ponte en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



Las pilas usadas, completamente descargadas, deben eliminarse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, puntos de recogida de residuos especiales o a través de distribuidores de equipos electrónicos. Estás obligado por ley a eliminar las pilas correctamente.

Nota: Estos símbolos se encuentran en pilas que contienen sustancias tóxicas:

- Pb = la pila contiene plomo
- Cd = la pila contiene cadmio
- Hg = la pila contiene mercurio



## 11. FICHAS TÉCNICAS

Tipo	Antelope Evolution
Condiciones de almacenamiento/ transporte	Temperatura (-10 ~ 50°C) Humedad (15 - 98%)
Condiciones de servicio	Temperatura (10 - 40°C) Humedad (15 - 65%)
Dimensiones	Ø 7,8cm x 2cm (solo Booster)
Peso	86g (solo Booster)
Intensidad	regulable de 0 a 100
Forma de onda de salida	impulsos cuadrados bifásicos
Tensión de salida	máx. 120 V pp ±10% (a 500 ohmios)
Corriente de salida	máx. 240 mA pp ±10% (a 500 ohmios)
Frecuencia del impulso	1-150Hz
Duración del impulso	50-500µs
Transferencia de datos	banda de frecuencias: 2402 - 2480 MHz Potencia de transmisión máx.< 8 dBm El aparato utiliza Bluetooth® low energy technology Compatible con smartphones/ tablets Bluetooth® 4.0
Batería	capacidad: 700 mAh tensión nomina: 3,7 V denominación de tipo: Lithium Polymer
Componentes textiles	54 % poliamida, 36 % polipropileno y 10 % elastano

## 12. MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN

### Reparar en lugar de tirar:

Queremos que disfrutes de tus productos Antelope durante mucho tiempo. Los daños no cubiertos por la garantía pueden repararse, ya que, incluso después del periodo de garantía, tus productos Antelope deben durar el mayor tiempo posible. Por eso ofrecemos un servicio de reparación a precios justos. Se determinan los costes correspondientes y se comunican antes de la reparación.

¿Quieres personalizar tus productos Antelope, ajustar la forma de los electrodos o el tamaño? No hay ningún problema: estaremos encantados de aconsejarte sobre cómo confeccionar tu ropa a medida o adaptarlo a tus necesidades.

Para preguntas sobre posibles opciones de personalización, reclamaciones por defectos, garantía y precios de servicio, ponte en contacto con el servicio de atención al cliente de Antelope.





UK: Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Stonecross Lane North,  
WA3 2SH Lowton, United Kingdom



Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany • [www.beurer.com](http://www.beurer.com)  
[www.beurer-gesundheitsratgeber.com](http://www.beurer-gesundheitsratgeber.com) • [www.beurer-healthguide.com](http://www.beurer-healthguide.com)

