



ANTELOPE
by beurer

Antelope Evolution



FR Système d'entraînement EMS
Mode d'emploi





Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez les instructions. Conservez-les pour un usage ultérieur et mettez-les à la disposition des autres utilisateurs.

Bienvenue dans l'équipe Antelope !

Nous sommes très heureux que vous ayez choisi l'entraînement EMS avec Antelope ! Chez beurer, nous combinons l'expérience de plus de 100 ans de tradition avec des années de savoir-faire en tant que spécialiste des produits EMS. Et comme le bien n'est jamais assez bien pour nous, nous avons utilisé toute notre passion pour développer Antelope Evolution. Avec votre nouveau produit Antelope, vous allez vivre de fantastiques expériences d'entraînement.

Réjouissez-vous :

- des textiles qui ressemblent à une seconde peau.
- un Booster unique.
- un entraînement particulièrement efficace et court : les impulsions électriques renforcent les processus naturels dans l'organisme.
- EMS, où et quand vous voulez : Nos produits vous permettent de pratiquer presque tous les sports, quel que soit votre niveau de pratique.
- Plus de 40 programmes d'application pour vous aider à atteindre votre prochaine étape.

Dans les pages suivantes, vous découvrirez tout ce que vous devez savoir sur votre produit Antelope. Si vous avez d'autres questions, notre service client se fera un plaisir de vous conseiller par téléphone en allemand et en anglais. Vous trouverez les horaires d'assistance sur :

www.antelope-shop.com | ☎ +49 69 25786744

Vous parlez une autre langue ? N'hésitez pas à envoyer un e-mail à :

✉ info@antelope.de

Vous voulez rester au fait de l'actualité et célébrer vos succès avec nous ? Suivez-nous sur nos réseaux sociaux et abonnez-vous à notre newsletter. Pour en savoir plus, rendez-vous sur :
www.antelope-shop.com

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre entraînement EMS !

À bientôt

Votre équipe Antelope



TABLE DES MATIÈRES

1. Explication des symboles	3
2. Avertissements et consignes de sécurité.....	4
3. Avant utilisation.....	7
4. Description de l'appareil et mise en service ..	8
4.1 Vue d'ensemble des appareils.....	8
4.2 Application « Antelope Go »	9
4.3 Booster Evolution.....	10
4.4 Textiles EMS.....	14
5. Application : Démarrage rapide	16
5.1 Enregistrement et démarrage	16
5.2 Paramètres du programme	18
5.3 Gestion de l'entraînement.....	19
6. Fonctions utiles	20
6.1 Intensité de mémoire.....	20
6.2 Assistant de montée en puissance	20
6.3 Programme favoris	21
6.4 Enregistrer les valeurs corporelles	21
7. Programmes	22
8. Nettoyage et entretien	28
9. Accessoires et pièces de rechange.....	29
10. Mise au rebut	29
11. Caractéristiques techniques	30
12. Entretien et réparation.....	30

1. EXPLICATION DES SYMBOLES

Les symboles suivants sont utilisés sur l'appareil, dans ce mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique :

	Avertissement Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé		Attention Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
	Information sur le produit Indication d'informations importantes		Lire les consignes
	Fabricant		Signe CE Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques		Étiquette d'identification du matériau d'emballage A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
	Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.		Séparer les produits et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux règlements municipaux
	Code de lot		Référence de l'article
	Lavage à la main Température maximale 40 °C		Ne pas repasser
	Ne pas blanchir		Ne pas nettoyer à sec
	Ne pas sécher au sèche-linge		Ne pas utiliser le produit de EMS sur des personnes portant des appareils électriques implantés (par exemple, stimulateurs cardiaques)
	Indice IP Appareil protégé contre les corps solides ≥ 12,5 mm et contre les chutes de gouttes d'eau en biais		Marquage de conformité UKCA
	Température et taux d'humidité de stockage admissibles		Température et taux d'humidité d'utilisation admissibles
	Impulsions rectangulaires biphasiques		Parties appliquées de type BF
	Symbol de l'importateur		

2. AVERTISSEMENTS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

⚠ CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES : Dans ces cas, vous ne devez pas vous entraîner avec l'EMS.

Afin d'éviter tout risque pour la santé, l'entraînement EMS avec Antelope est exclu dans les cas suivants. Si c'est le cas, vous ne pouvez pas faire d'entraînement de corps entier EMS. Vous ...

- portez des dispositifs électriques implantés, p. ex. stimulateur cardiaque.
- avez des implants métalliques.
- portez une pompe à insuline.
- avez de la fièvre ($> 38^{\circ}\text{C}$).
- souffrez de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques.
- souffrez d'une maladie nerveuse telle que l'épilepsie ou de graves troubles de la sensibilité.
- êtes enceinte.
- souffrez d'un cancer ou d'une autre maladie tumorale.
- avez récemment été opéré. Ceci est particulièrement important car des contractions musculaires accrues peuvent perturber le processus de cicatrisation.
- êtes raccordés simultanément à un appareil de chirurgie à haute fréquence.
- utilisez en même temps d'autres appareils électriques susceptibles d'influencer l'alimentation électrique ou les muscles.
- souffrez d'une maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique.
- souffrez de douleurs, de courbatures ou de crampes musculaires aiguës.
- souffrez d'une maladie aiguë, d'une infection bactérienne ou de processus inflammatoires.
- souffrez de diabète de type 1.
- souffrez d'artérosclérose et de troubles de la circulation artérielle.
- avez une peau malade/blessée/enflammée, que votre affection soit aiguë ou chronique, dans la région des électrodes, telles qu'une inflammation douloureuse/indolore, des rougeurs, des éruptions cutanées/allergies, des brûlures, des contusions, des tuméfactions, des plaies ouvertes ou cicatrisées ou des cicatrices d'opération.
- avez des stents et pontages actifs depuis moins de 6 mois.



- souffrez d'hypertension non traitée, de trouble hémorragique ou de tendance hémorragique (hémophilie).
- souffrez de hernies abdominales et inguinales.
- venez de boire de l'alcool, de prendre de la drogue ou des stupéfiants.
- avez moins de 18 ans.

Afin de prévenir tout risque pour la santé, il est fortement déconseillé d'utiliser une stimulation électro-musculaire aux endroits et environnements suivants :

- Sur le crâne osseux, dans la zone de la bouche, de la gorge ou du larynx.
- La stimulation ne doit pas se faire au niveau de la tête ou sur la tête, même directement sur les yeux, au-dessus de la bouche, du cou et de l'artère carotide.
- Dans la zone des parties génitales.
- Dans des environnements très humides, comme la salle de bain, pendant le bain ou la douche, en cas de forte pluie ou de neige.

⚠ CONTRE-INDICATIONS RELATIVES :

Si ces facteurs s'appliquent à vous, vous ne pouvez vous entraîner avec l'EMS que si votre médecin vous le permet expressément. Vous ...

- souffrez de douleurs dorsales aiguës sans diagnostic spécial.
- souffrez de névralgies aiguës et de hernies discales.
- avez des implants datant de plus de 6 mois.
- souffrez d'une maladie des organes internes. Une attention particulière doit être accordée aux maladies rénales.
- souffrez de maladies cardiovasculaires.
- avez tendance à souffrir de thromboembolies.
- souffrez de douleurs chroniques non expliquées, quelle que soit la région du corps.
- souffrez d'un trouble de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (p. ex. troubles métaboliques).
- ressentez une gêne pendant la stimulation.
- votre peau est irritée à long terme aux endroits où vous utilisez les électrodes.
- avez tendance aux saignements dus à des blessures.
- présentez une cinétique de mouvement.
- présentez une accumulation de fluides et un œdème plus importants.
- avez des lésions cutanées ouvertes, des plaies, de l'eczéma et/ou des brûlures.
- prenez des médicaments spécifiques.

CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT : Voici comment bien s'entraîner

De quoi faut-il tenir compte lors de l'entraînement ?

- Entraînez-vous au maximum trois fois par semaine.
- Faites attention aux pauses et laissez à votre corps au moins 48 heures de récupération.
- Ne vous entraînez pas plus de 20 à 30 minutes par séance en fonction de la charge et de l'intensité choisies.
- Écoutez votre corps et reconnaisssez vos limites.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Nous recommandons l'utilisation d'un agent de contact d'électrode Antelope, en particulier pour les peaux sèches.

Vous ne vous sentez pas bien pendant l'entraînement ? Interrompez immédiatement l'entraînement et contactez votre médecin ou le service des urgences ! Après l'entraînement, vous êtes pris de vertiges, vous avez des problèmes cardiaques ou vous avez de fortes douleurs ? N'hésitez pas à contacter votre médecin !

EFFETS INDÉSIRABLES POSSIBLES :

L'entraînement malgré l'existence d'une contre-indication et/ou le non-respect des conditions d'entraînement peuvent entraîner des problèmes de santé importants qui, dans de rares cas, peuvent entraîner la mort. Ceux-ci peuvent notamment être aggravés à cause d'un surentrainement et un entraînement sans respecter les pauses nécessaires. Les effets secondaires possibles sont une perte partielle de force, des courbatures ultérieures et une augmentation significative du taux de protéines musculaires dans le sang, comme la créatine kinase. La créatine kinase peut, dans certains cas, endommager les reins ou d'autres organes en cas de surdosage et entraîner leur défaillance. Notamment après des séances d'entraînement trop intenses avec les produits d'Antelope, il existe un risque accru de lésions musculaires. Si vous suivez scrupuleusement nos instructions d'entraînement, aucun des problèmes ci-dessus ne devrait se produire.

Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, contactez un médecin. Vous risquez d'endommager gravement vos tissus musculaires (rhabdomyolyse) :

- Vos urines sont brunes.
- Vous souffrez de douleurs musculaires sévères (myalgie).
- Votre muscle est extrêmement gonflé.

⚠ MISES EN GARDE GÉNÉRALES

Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse. N'utilisez les produits d'Antelope que :

- sur les personnes.
- aux fins pour lesquelles ils ont été développés et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi.
- Pour usage externe uniquement.
- avec les accessoires d'origine livrés avec l'appareil et pouvant être commandés ultérieurement, faute de quoi le droit à la garantie, entre autres, est annulé.

⚠ PRÉCAUTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ ET DE PRÉCAUTION

- Retirez toujours les électrodes de la peau en exerçant une légère traction pour éviter de vous blesser si la peau est très sensible.
- Tenez les produits à l'écart des sources de chaleur et ne les utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou micro-ondes, car cela pourrait entraîner des pics de courant désagréables.
- N'exposez pas l'appareil directement au soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil contre la poussière, la saleté et l'humidité.
- En particulier, le Booster doit être protégé de l'humidité. Ne jamais immerger le Booster dans l'eau ou d'autres liquides.
- Les produits ne doivent être utilisés que sur des personnes sans contre-indications et pas sur des animaux.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, si vous ressentez une gêne ou une douleur, cessez immédiatement d'utiliser l'appareil.
- Pour déplacer les électrodes ou les retirer, mettez les produits Antelope ou le canal correspondant en pause afin d'éviter tout stimulus indésirable.
- Ne modifiez pas les électrodes (p. ex. en les découpant). Cela augmente la densité du courant et peut être dangereux.
- Ne pas utiliser pendant le sommeil, lors de la conduite d'un véhicule ou lors de l'utilisation simultanée de machines.
- Ne pas utiliser pour toutes les activités dans lesquelles une réaction imprévisible (p. ex. contraction musculaire renforcée malgré une faible intensité) peut s'avérer dangereuse.
- Veillez à ce qu'aucun objet métallique, tel que des boucles de ceinture ou des colliers, ne puisse entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous avez des bijoux

ou des piercings dans la zone d'utilisation (p. ex. piercings du nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil, sous peine de provoquer des brûlures ponctuelles.

- Ne pas utiliser si vous avez un tatouage contenant des particules métalliques à proximité ou sous l'une des électrodes.
- Ne reliez pas les composants des produits Antelope à d'autres appareils. L'utilisation est uniquement autorisée avec les produits décrits dans ce mode d'emploi.
- N'utilisez pas les produits en même temps que d'autres appareils qui envoient des impulsions électriques à votre corps.
- Ne pas utiliser à proximité de substances, gaz ou explosifs facilement inflammables.
- En cas de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'appareil et relevez les jambes (env. 5 à 10 minutes). Adressez-vous impérativement à votre médecin ou au service des urgences.
- Les produits Antelope ne sont pas destinés à être utilisés par des enfants ou des personnes dont les capacités physiques, sensorielles (p. ex. insensibilité à la douleur) ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et/ou de connaissances. Assurez-vous que l'entraînement EMS par et avec des mineurs est exclu.
- Tenez les appareils EMS d'Antelope et leurs emballages hors de portée des enfants et des animaux afin d'éviter tout danger.
- Ne touchez pas les électrodes avec les doigts lorsque vous utilisez votre appareil mobile.
- Assurez-vous que le Booster est toujours éteint lors de l'enfilage et du retrait des produits Antelope.
- Veuillez noter que nos produits EMS ne peuvent être utilisés que par des personnes qui ont pris connaissance des informations contenues dans ce mode d'emploi concernant l'utilisation prévue, y compris les avertissements et les contre-indications, et qui ont vérifié l'absence de contre-indications. Si les produits EMS doivent être utilisés non seulement par vous-même, mais aussi par des tiers, vous êtes tenu de vous assurer que les instructions susmentionnées sont également portées à la connaissance du tiers et vérifiées et respectées par ce dernier avant le début de la formation. Nous vous recommandons de vous faire confirmer par écrit l'absence de contre-indications par le tiers utilisateur. Si vous avez des questions à ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter.

ENDOMMAGEMENT

- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Afin de garantir un fonctionnement efficace de l'appareil, celui-ci ne doit pas tomber ou être démonté.
- Vérifiez que l'appareil ne présente pas de signes d'usure ou de dommages. Si vous constatez de tels signes ou si l'appareil a été utilisé de manière inappropriée, vous devez le retourner au fabricant ou au revendeur avant de l'utiliser à nouveau.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des dysfonctionnements.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir vous-même l'appareil et/ou de le réparer. Confiez les réparations uniquement à un service client ou à un revendeur autorisé. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.
- Le fabricant n'est pas responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou incorrecte.

⚠ CONSEILS POUR LA MANIPULATION DES BATTERIES

- Si du liquide de la cellule de batterie entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Si une batterie a coulé, enfilez des gants de protection et nettoyez le compartiment à piles avec un chiffon sec. Contactez le service client. Ne jamais réutiliser le produit.
- Protégez les batteries contre une chaleur et une humidité excessives.
- ⚡ Risque d'explosion ! Ne jetez pas les batteries dans le feu.
- Ne démontez, n'ouvrez pas ou ne cassez pas les batteries.
- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Toujours respecter les instructions du fabricant ou les indications de ce mode d'emploi pour une recharge correcte.
- Chargez complètement la batterie avant la première utilisation.
- Rechargez complètement la batterie au moins deux fois par an pour atteindre une durée de vie maximale.

3. AVANT UTILISATION

Charger le Booster Evolution

Chargez le Booster Evolution pendant au moins deux heures avant de l'utiliser pour la première fois.

Pour ce faire, connectez le câble de recharge USB-C fourni à un bloc d'alimentation USB (sortie : max. 5 V/2 A, non inclus) et au Booster. Vous pouvez également recharger le Booster via votre ordinateur/ordinateur portable. Pour ce faire, branchez le câble de charge USB-C au Booster et au port USB de votre ordinateur/ordinateur portable.

Lavage des textiles EMS

Nous recommandons de laver les textiles avant la première utilisation. Dans « Nettoyage et entretien », vous apprendrez à les nettoyer et à les entretenir.

Télécharger et enregistrer l'application « Antelope Go »



Vérifiez les paramètres de votre téléphone

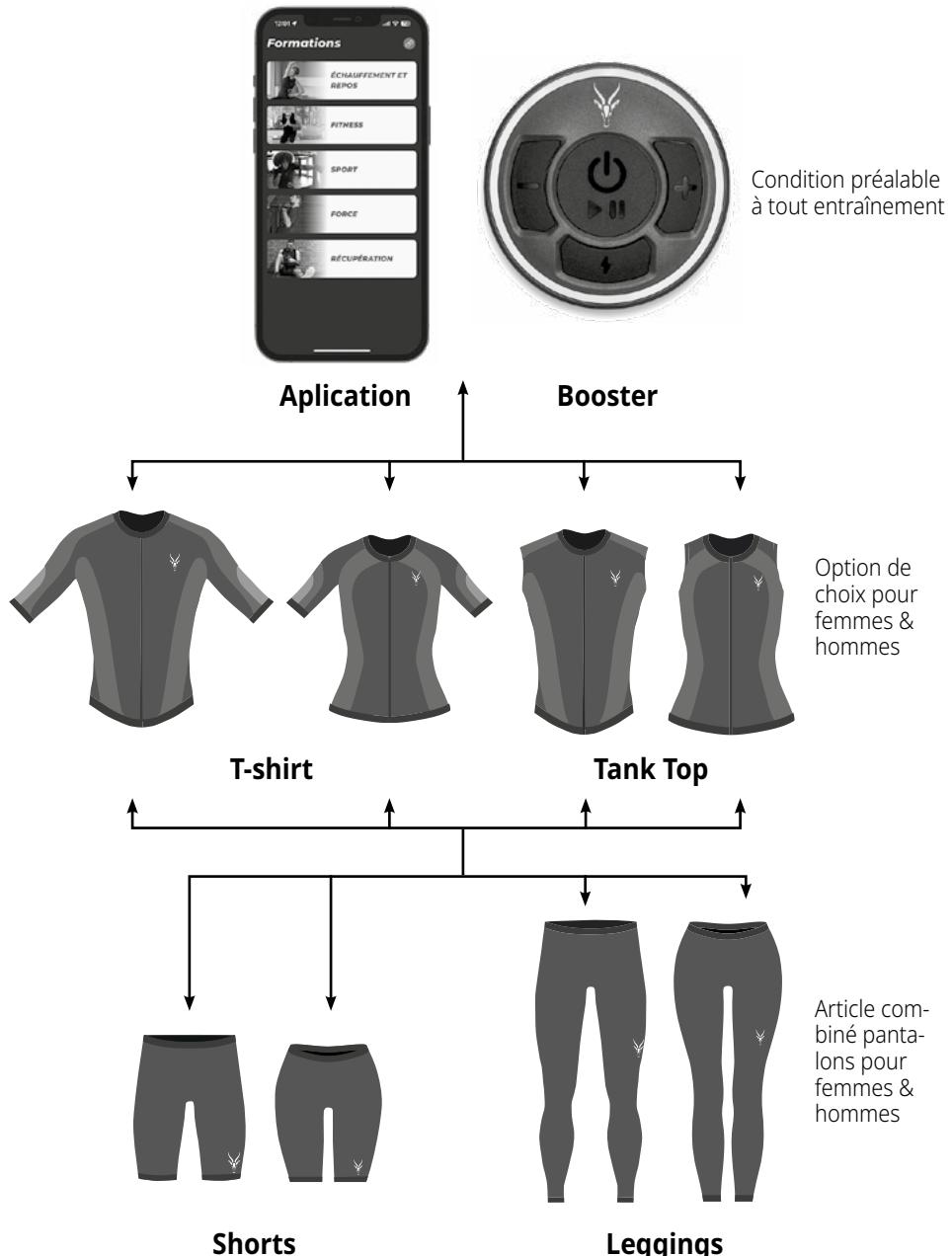
Assurez-vous que votre Bluetooth est activé. En tant **qu'utilisateur Android**, il faut en outre veiller à ce que les données de localisation de votre téléphone soient activées.

Appliquer l'agent de contact d'électrode

Nous vous recommandons d'utiliser un agent de contact pour électrodes. Cela permet aux électrodes de mieux conduire le courant et de mieux le sentir pendant l'entraînement. De plus, l'impulsion EMS est ainsi transmise plus facilement et de manière plus régulière. Pour ce faire, appliquez un agent de contact pour électrodes sur les électrodes ou directement sur la peau juste avant l'entraînement. Vous pouvez aussi vous faire transpirer avec un échauffement avant l'entraînement EMS.

4. DESCRIPTION DE L'APPAREIL ET MISE EN SERVICE

4.1 Vue d'ensemble des appareils



Pour chaque commande contenant un textile EMS, un filet de lavage Evolution est fourni.

4.2 Application « Antelope Go »

C'est parti ! Pour commencer votre entraînement EMS, vous avez besoin de l'application « Antelope Go » et d'un compte. L'application est votre compagnon d'entraînement EMS dans votre poche de pantalon : Sélectionnez ici le programme qui vous convient et configuez-le selon vos souhaits et vos besoins. L'application vous permet également de commander les électrodes – toutes en même temps ou individuellement : À vous de décider ! L'application enregistre vos réglages pour chaque programme, afin que vous puissiez vous lancer rapidement et facilement lors de votre prochaine séance d'entraînement.

Comment démarrer :

- Téléchargez l'application « Antelope Go » sur Google Play Store ou Apple Store.
- Effectuez l'enregistrement. Pour ce faire, vous devez confirmer activement les contre-indications. Vous pouvez les lire dans le chapitre « Avertissements et consignes de sécurité ».
- Afin que vous puissiez vous entraîner, il vous sera demandé d'enregistrer vos produits pendant l'inscription.
- Pour ce faire, allumez le Booster et connectez-le à votre mobile via Bluetooth. Une fois le Booster enregistré, il se connectera lui-même à l'application. Vous le remarquerez à l'icône de connexion ronde en haut à droite de l'écran – elle passe du blanc au turquoise lorsque le Booster est connecté.
- Pour enregistrer vos textiles, suivez les instructions étape par étape dans l'application. Le code-barres de chaque vêtement se trouve à la ceinture. Il vous suffit de le scanner avec l'appareil photo de votre téléphone portable. Vous pourrez faire cette étape plus tard. Mais vous ne serez prêt à vous entraîner que lorsque tous les textiles utilisés auront été placés sous « Mon Équipement ».



Astuce : Attendez que le code ait été reconnu lors du processus de scannage et maintenez le téléphone portable immobile. Si le code n'est pas reconnu, vous pouvez également le saisir manuellement.



Si vous avez déjà un compte beurer, connectez-vous directement avec celui-ci. Une fois enregistré, votre accès fonctionne également dans d'autres applications beurer telles que l'application « beurer FreshHome » ou « beurer HealthManager Pro ».

Vous êtes-vous enregistré et avez-vous enregistré vos textiles ? Vous pouvez maintenant commencer votre premier entraînement. Si vous ne voulez plus attendre, passez directement au chapitre « Application : Démarrage rapide ». Nous vous recommandons toutefois de lire au préalable la description de l'appareil.

4.3 Booster Evolution

Le Booster est le cœur de votre entraînement EMS. Sa batterie lithium-ion rechargeable fournit aux électrodes l'énergie nécessaire à la stimulation musculaire électrique. Vous commandez le Booster via l'application « Antelope Go ». Choisissez parmi plus de 40 programmes pour vous entraîner aujourd'hui. Avec le Booster, vous réglez l'intensité de tous les groupes musculaires simultanément, mettez votre programme en pause et démarrez immédiatement votre entraînement préféré grâce à un accès rapide. Il vous suffit de le définir via l'application et vous pourrez ensuite l'utiliser sans mobile.

Comment utiliser le Booster sur le textile :

- Insérez-le dans le support magnétique de votre haut Antelope.
- Pour ce faire, glissez-le légèrement en biais à « 6 heures » dans le renforcement carré.
- Rabattez-le maintenant vers l'arrière jusqu'à ce que l'aimant soit attiré.
- Vous pouvez maintenant commencer !



1. Bouton Power :

- Mise sous tension
- Mise hors tension
- Pause/Redémarrer

2. Touche Plus/Moins :

- Réduire - et augmenter + l'intensité

3. Touche Favoris :

- Programme favoris librement sélectionnable
- réglable via l'application

4. Adresse MAC :

- Cette adresse s'affiche dans l'application afin que vous puissiez attribuer chaque Booster de manière univoque. C'est particulièrement pratique lorsque plusieurs Boosters sont enregistrés dans une application.

5. Numéro de série :

- Ce numéro permet au service client d'identifier votre appareil.

6. Port USB-C :

- Prise du câble de charge

Touches Booster

Bouton Power

Allumer l'appareil :

Maintenir le bouton Power enfoncée jusqu'à ce que l'anneau LED ait tourné 2 fois dans le sens des aiguilles d'une montre. L'anneau LED s'allume en bleu.

Le voyant reste allumé à « 12 heures » et s'allume à intervalles réguliers.
Le Booster est maintenant prêt. Vous pouvez le connecter via Bluetooth.



Éteindre l'appareil :

Maintenir le bouton Power enfoncée jusqu'à ce que l'anneau LED ait tourné 2 fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Pendant ce temps, il est allumé en vert. Ensuite, la LED s'éteint.

Lorsque le Booster est éteint et débranché, **aucune lumière ne doit être allumée.**



Pause de l'entraînement :

Appuyez brièvement sur le bouton Power pour mettre en pause un programme en cours.

L'anneau LED s'allume alors par intervalles.



Redémarrer l'entraînement :

Appuyez brièvement sur le bouton Power pour reprendre l'entraînement après une pause.

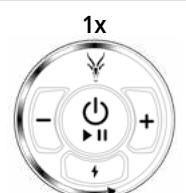
L'anneau LED s'allume à nouveau en fonction du programme.



Annuler un entraînement en cours :

1. Pour mettre en pause le programme en cours, appuyez brièvement sur le bouton Power. L'anneau LED commence à clignoter.
2. Maintenez ensuite le bouton Power enfoncé jusqu'à ce que l'anneau LED ait tourné 1x en vert dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

L'affichage LED reste sur « 12 heures ».



Touche Plus et Moins

Diminuer l'intensité :

En appuyant brièvement sur la touche Moins, vous diminuez l'intensité de toutes les paires d'électrodes d'un point d'intensité. Si vous appuyez longtemps sur les touches, l'intensité diminue directement de 3 points d'intensité. Si vous souhaitez commander des électrodes individuelles, sélectionnez-les dans l'application.



3 secondes

Augmenter l'intensité :

En appuyant brièvement sur la touche Plus, vous augmentez l'intensité de toutes les paires d'électrodes d'un point d'intensité. Si vous appuyez longtemps sur les touches, l'intensité augmente directement de 3 points d'intensité. Si vous souhaitez commander des électrodes individuelles, sélectionnez-les dans l'application.

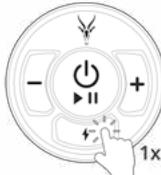


3 secondes

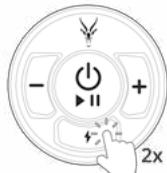
Touche Favoris

Sélection d'un programme favoris :

Pour démarrer votre programme favoris, appuyez 1 fois brièvement sur la touche Favoris du Booster.



L'anneau LED commence alors à clignoter. Vous pouvez voir que le programme a été activé.



Vous avez maintenant deux possibilités de démarrage :

1. Démarrage à 0 % : Pour ce faire, appuyez sur la touche Plus du Booster pour régler vous-même l'intensité souhaitée.
2. Démarrage avec l'intensité de la mémoire : Appuyez pour cela de nouveau sur la touche Favoris. Le Booster monte alors lentement aux valeurs mémorisées. Vous réglez la vitesse sous « Assistant de montée en puissance ».

Arrêter l'intensité de mémoire :



Pendant que le Booster monte à l'intensité de votre mémoire, vous pouvez à tout moment arrêter le processus avec la touche Moins. L'intensité reste alors sur ce réglage.



Pour savoir comment définir un programme favoris à l'aide de l'application, voir le chapitre « Programme favoris ».

Anneau LED

- L'anneau lumineux indique l'action en cours du Booster.
- Intégration latérale pour une meilleure visibilité pendant l'entraînement.



Vous avez lu dans le chapitre précédent ce qui se passe lorsque vous appuyez sur le bouton Power. Autres actions :

Affichage de la connexion Bluetooth :

Si vous activez le Booster, le voyant reste allumé en permanence sur « 12 heures ». Vous pouvez maintenant établir la connexion Bluetooth.



Lorsqu'une connexion Bluetooth est établie, l'anneau LED s'allume en continu et la lumière s'élargit des deux côtés.



Affichage de la stimulation :

Si la stimulation est constante pendant un programme, l'anneau LED s'allume également en continu.

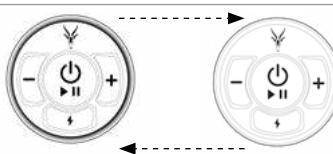


Dans certains réglages, les électrodes fonctionnent en cycle de travail (Duty Cycle) : Cela signifie que le muscle est stimulé pendant un certain temps, puis il y a une pause de quelques secondes. Vous reconnaîtrez les phases stimulées à la lumière qui se remplit dans l'anneau LED.



Processus de charge :

Dès que le Booster est chargé, l'anneau LED complet s'allume à intervalles courts.



Lorsque le Booster est complètement chargé, l'anneau LED s'allume en continu.

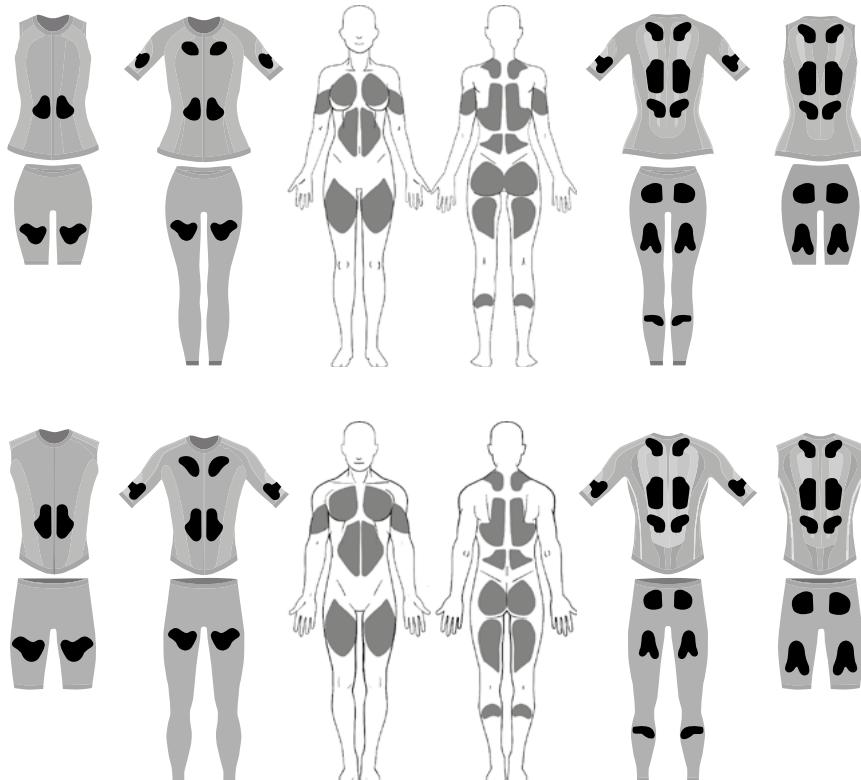


4.4 Textiles EMS

La série Antelope Evolution comprend quatre textiles différents : T-shirt, Tank Top, Shorts et Leggings. Tous les hauts peuvent être combinés avec tous les bas. Les textiles Antelope de haute qualité sont composés à 54 % de polyamide, à 36 % de polypropylène et à 10 % d'élasthanne.

Au lieu d'opter pour des modèles unisex, nous misons sur des vêtements adaptés aux corps des hommes et des femmes. C'est pourquoi, à la demande de nombreuses clientes, nous avons intégré une fonction spéciale dans nos soutiens-gorge de sport pour femme et repositionné les électrodes de poitrine. Cela améliore le maintien et garantit une sensation de sécurité. Les combinaisons Antelope pour hommes sont également adaptées aux proportions masculines. Les modèles pour femme sont disponibles dans les tailles XS à XL. Les modèles pour homme sont disponibles en tailles S à XXL.

Dans la série Evolution, vous vous entraînez avec la dernière génération d'électrodes en silicone haute technologie développées en Allemagne. Ils sont si fins qu'ils sont agréables et flatteurs sur la peau. Leurs formes sont adaptées à celles de chaque groupe musculaire. Cela permet un tout nouveau type de transmission des stimuli. Les électrodes sont constituées de plusieurs couches entièrement recouvertes de silicone. Cela garantit une sensation d'impulsion uniforme sur la peau. Vous pouvez humidifier les électrodes avec un agent de contact d'électrode avant l'effort pour augmenter l'intensité. Vous pouvez aussi commencer à sec directement.



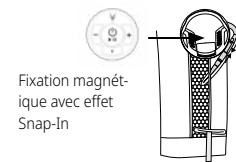
i Lorsque vous enfiler vos textiles EMS, veillez à ce que les électrodes soient au bon endroit. Le graphique montre le positionnement idéal des électrodes. Chaque perception est différente, mais vous pouvez vous y référer. Chez la plupart des gens, les zones sensibles sont : mollet, nuque, bras.

Hauts Antelope

Avec les hauts EMS d'Antelope, vous êtes merveilleusement flexible : Vous avez de nombreuses options pour pratiquer le sport de haut niveau ou le fitness et augmenter votre bien-être. Elles fonctionnent seules comme produit autonome ou avec un bas Antelope.

Au fait : nos hauts sont dotés de trois fermetures éclair. Cela vous permet de les enfiler confortablement et de les poser confortablement sur la peau. C'est important pour que les électrodes aient un bon contact avec votre peau. Nous avons également intégré un soutien-gorge de sport sur les modèles pour femme.

Un support magnétique se trouve sur les hauts Antelope. Il s'agit de la station d'accueil du Booster Evolution. Un aimant le maintient fermement en place dans le support, même lors de séances d'entraînement intenses. Nous avons inséré une poche juste en dessous du support. Placez-y la prise USB qui dépasse du support si vous utilisez le haut sans pantalon.



Fixation magnétique avec effet Snap-In

T-SHIRT

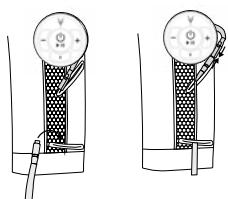
Le T-shirt EMS dispose de 6 paires d'électrodes avec 12 électrodes. Celles-ci se trouvent au niveau de la poitrine, de l'abdomen, des triceps, de la nuque, du milieu du dos et du bas du dos.

TANK TOP

La version Light pour un dos fort : Le Tank Top EMS comprend 4 paires d'électrodes et 8 électrodes. Celles-ci se trouvent au niveau du ventre, de la nuque, du milieu du dos et du bas du dos.

Pantalons Antelope

Élargissez vos hauts avec les pantalons Antelope pour créer une combinaison Antelope complète : Ils stimulent également les fesses et les jambes. Chaque pantalon est doté d'une poche pour téléphone portable, ce qui vous permet d'emporter facilement votre smartphone et l'application « Antelope Go » avec vous à chaque entraînement. Avec les pantalons Antelope, vous travaillez les grands groupes musculaires. La forme des électrodes spécialement conçue à cet effet vous soutient intensivement dans votre entraînement.



Connectez le haut et le pantalon à l'aide de la connexion USB-C.

C'est parti :

- Faites passer le câble le plus long du pantalon dans la poche prévue à cet effet sur le haut.
- Connectez-le au connecteur de la partie supérieure.
- Rangez les câbles dans la poche. Vous les porterez ainsi plus confortablement.

Vous pouvez également mettre la connexion USB-C dans la machine à laver. Veuillez noter que : des capuchons de lavage se trouvent sur le filet de lavage fourni. Placez-les sur les connecteurs avant le lavage.

LEGGINGS

Conçu pour les athlètes afin de leur permettre de s'entraîner sur tout le corps : Le legging EMS comprend 4 paires d'électrodes et 8 électrodes. Celles-ci se trouvent au niveau des fesses, de l'avant et de l'arrière de la cuisse et du mollet. Vous ne pouvez utiliser les leggings qu'avec un haut Antelope.

SHORTS

Les shorts EMS disposent de 3 paires d'électrodes et de 6 électrodes. Celles-ci se trouvent au niveau des fesses, de l'avant et de l'arrière des cuisses. Vous ne pouvez utiliser le short qu'avec un haut Antelope.

5. APPLICATION : DÉMARRAGE RAPIDE

5.1 Enregistrement et démarrage

1. Créer un compte d'application

Prêt(e) pour votre premier entraînement ? Pour ce faire, vous devez télécharger l'application « Antelope Go » et créer un compte.

2. Enregistrer l'équipement

Avant de commencer, enregistrez vos produits sous « En savoir plus » et « Mon Équipement ». C'est très rapide, promis ! Si vous avez déjà tout fait, passez au point 6.

3. Enregistrer Booster sur les appareils Apple et Android

Pour enregistrer votre Booster dans l'application sur un appareil iOS :

1. Choisissez « Ajouter un Booster ».
2. Une fois cela fait, l'adresse Mac apparaît dans l'application. Celle-ci est également imprimée au dos du Booster. Cliquez dessus.
3. Attendez d'obtenir une demande d'appairage (Bluetooth).
4. Confirmez pour être redirigé vers la page « Booster connecté ».
5. Si vous recevez un message d'erreur, veuillez vous adresser directement à notre service client. Vous le trouverez sous « Contact » dans les paramètres.

Pour enregistrer votre Booster dans l'application sur un appareil Android :

1. Choisissez « Ajouter un Booster ».
2. Une fois cela fait, l'adresse Mac apparaît dans l'application. Celle-ci est également imprimée au dos du Booster. Cliquez dessus.
3. Si vous allumez le Booster pour la première fois, vous serez invité à activer les services de localisation de votre téléphone portable.
4. Confirmez – vous donnez ainsi l'autorisation sans devoir accéder aux paramètres de votre smartphone.
5. Vous pouvez maintenant sélectionner votre Booster et recevoir la demande de couplage pour Bluetooth.
6. Confirmez et attendez d'être dirigé(e) vers « Booster connecté ».

4. Enregistrer les textiles

Enregistrez vos textiles maintenant.

C'est parti :

1. Sélectionnez « Ajouter des produits ».
2. Un code-barres est attaché à l'ourlet de votre tissu. Vous le reconnaîtrez au pictogramme du téléphone portable. Vous trouverez également le code sur l'étiquette volante. Scannez-le avec l'application.
3. Attendez que l'application reconnaise le code lors du processus de scannage et maintenez le téléphone portable immobile. Si l'application ne reconnaît pas le code, vous pouvez également le saisir manuellement.



Parfois, le code à l'ourlet de votre tissu s'usera avec le temps. Nous vous recommandons donc de conserver l'étiquette volante avec le code d'enregistrement de l'application.

5. Relier le haut et le pantalon

Vous voulez combiner votre haut avec un short ou un legging pour former un ensemble ? Enfilez les deux textiles, puis connectez-les à l'aide de la connexion USB-C. Découvrez comment dans le chapitre « Textiles EMS ».

6. Insertion du Booster

Insérez le Booster dans le support magnétique sur la partie supérieure. Mise en marche et raccordement du Booster.

Allumer l'appareil :



Allumez le Booster en appuyant sur le bouton Power et en le maintenant enfoncé jusqu'à ce que l'anneau LED s'allume 2 fois en bleu dans le sens des aiguilles d'une montre.



Le voyant reste allumé à « 12 heures » et s'allume à intervalles réguliers. Vous pouvez maintenant connecter le Booster à l'application « Antelope Go » via Bluetooth.

Connecter le Booster :

1. Ouvrez l'application « Antelope Go ».
2. Allez dans la section « Mon Équipement » sous « En savoir plus ».
3. Cliquez sur « Ajouter un Booster ».
4. Suivez les instructions.

Une fois enregistré, le Booster se connectera de lui-même à l'avenir lorsque vous l'allumerez. Vous le reconnaîtrez au petit bouton de connexion en haut à droite de l'écran. Il passe du blanc au turquoise lorsque la connexion est réussie.

7. Sélectionnez un programme EMS dans l'application

Vous pouvez maintenant commencer votre entraînement. Allez dans « Formations » et choisissez comment vous allez vous entraîner aujourd'hui. Vous choisissez entre ces catégories :

- Échauffement et repos
- Fitness
- Sport
- Force
- Récupération

Programme	Fréquence (Hz)	Intensité (W)
FORCE MAXIMALE, DÉBUTANT	75Hz	350
FORCE MAXIMALE, BASIQUE	85Hz	350
FORCE MAXIMALE, INTENSIF	95Hz	400

D'autres sous-catégories suivront. Sous « Force », vous trouverez par exemple des programmes pour la force maximale, résistance à la force et la force rapide.

5.2 Paramètres du programme



Durée (minutes)

Vous voulez vous dépenser un instant ou faire un long jogging après le travail ? Ici, vous choisissez la durée de votre entraînement. À savoir : Dans certains programmes, vous ne pouvez pas modifier la durée. Ce n'est qu'ainsi qu'ils pourront déployer pleinement leur effet.

Intervalle de stimulation (Duty Cycle)

À l'intervalle de stimulation (Duty Cycle), les électrodes stimulent vos muscles pendant un certain temps. Ils ont ensuite quelques secondes de pause. Ici, vous pouvez régler la durée de chaque intervalle ou si vos muscles sont sollicités en permanence.

À savoir : Dans certains programmes, la pause est nécessaire.

Pour en savoir plus, consultez le chapitre « Programmes ».

Assistant de montée en puissance

Si vous avez réglé de nouvelles intensités, appellé l'intensité de mémoire ou si vous redémarrez le programme après une petite pause, l'assistant de montée en puissance est utilisé. Il permet d'augmenter lentement la stimulation.

Vous avez les options suivantes :

Sensible : 2 points d'intensité par seconde

Standard : 3 points d'intensité par seconde

Rapide : 5 points d'intensité par seconde

Pour en savoir plus, consultez le chapitre « Assistant de montée en puissance ».

5.3 Gestion de l'entraînement

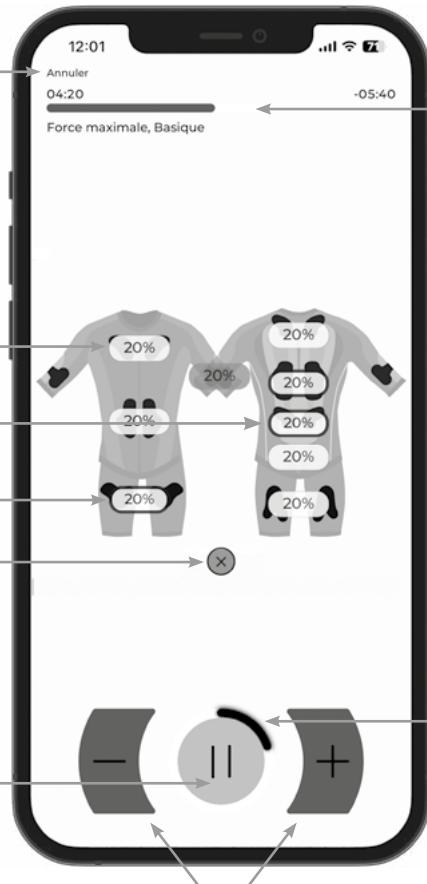
FRANÇAIS

Fin prématurée du programme

Contrôle de chaque électrode en fonction des textiles que vous utilisez. Vous pouvez sélectionner tous les groupes de muscles à la fois ou seulement certains. Une sélection multiple est également possible.

Effacer la sélection

Bouton Power – avec celui-ci, vous démarrez et mettez un programme en pause.



Calendrier de votre programme en cours

Affichage de l'intervalle de stimulation analogue à l'anneau LED de votre Booster. Il se remplit pendant les intervalles stimulés du Duty Cycle. En cas de stimulation constante, l'anneau reste également allumé en permanence.



Souhaitez-vous enregistrer les paramètres ? Après l'entraînement, vous pourrez utiliser **l'intensité de mémoire** ! Vous en saurez plus à ce sujet directement dans le chapitre suivant « Fonctions utiles ».

Test de stimulation



En cas de problème, un symbole de connecteur jaune s'affiche au-dessus d'une électrode. La cause peut être :

- L'électrode n'est pas suffisamment en contact avec votre peau. Veuillez corriger le port de votre tissu Antelope.
- La transmission d'impulsions est perturbée. Appliquez des agents de contact d'électrode pour les améliorer.

Vous ne parvenez pas à résoudre le problème ? Notre service client se fera un plaisir de vous aider ! Pour en savoir plus, consultez la rubrique « En savoir plus ».



Il peut arriver que vous ne ressentiez que très peu ou pas du tout la stimulation sur certains groupes musculaires. Si l'électrode s'affiche en vert, la stimulation musculaire électrique fonctionne comme souhaité. Vous ne devez pas augmenter la stimulation.

6. FONCTIONS UTILES

6.1 Intensité de mémoire

Une fois que vous avez terminé un programme, vous pouvez enregistrer l'intensité que vous avez réglée. L'application calcule automatiquement l'intensité moyenne de chaque paire d'électrodes de cet entraînement. C'est ce que nous appelons l'intensité de mémoire.

Si vous démarrez ce programme la prochaine fois, vous pourrez commencer directement avec ces valeurs. Le programme démarre alors automatiquement en fonction de votre assistant de montée en puissance.



L'application « Antelope Go » vous propose plus de 40 programmes – et chacun est unique. C'est pourquoi vous devez les régler individuellement. Vous devez donc vous entraîner une fois pour enregistrer l'intensité de mémoire. Après chaque entraînement, l'application vous demande automatiquement si vous souhaitez enregistrer vos valeurs et vous aide à trouver l'intensité qui vous convient.

6.2 Assistant de montée en puissance

Une fois que vous avez réglé de nouvelles intensités, appelé votre intensité de mémoire ou redémarré le programme après une petite pause, l'assistant de montée en puissance est utilisé. Il permet à la stimulation d'augmenter lentement et de ne pas vous épuiser immédiatement.

Vous avez les options suivantes :

- Sensible : 2 points d'intensité par seconde
- Standard : 3 points d'intensité par seconde
- Rapide : 5 points d'intensité par seconde

Arrêt de l'assistant de montée en puissance :

Si vous remarquez que l'intensité devient trop forte, vous pouvez arrêter l'assistant de montée en puissance. Vous avez maintenant deux possibilités de démarrage :

1. Appuyez sur la touche Moins sur le Booster ou sur l'écran de commande de l'application. L'intensité reste à la valeur actuelle. Si vous le souhaitez, vous pouvez les réduire encore davantage.
2. Faites une pause à l'aide du bouton Power du Booster ou de l'écran de commande. Si vous redémarrez le programme, il ne remonte qu'au dernier niveau d'intensité utilisé.

6.3 Programme favoris

Vous avez trouvé votre programme favoris et votre routine d'entraînement est établie ? Parfait ! Cette fonction vous permet ensuite de l'enregistrer sur la touche Favoris du Booster. Vous vous entraînez ainsi facilement et rapidement sans l'application, avec toutes vos configurations : intensités de mémoire, durée, assistant de montée en puissance et éventuellement intervalle de stimulation (Duty Cycle). Vous pouvez régler le programme favoris via l'application. Pour ce faire, l'application doit être connectée au Booster. Il existe deux façons de procéder :

VOTRE PROGRAMME PRÉFÉRÉ

1. Depuis la page d'accueil de l'application, allez directement dans « programme favoris ».
2. Dans « En savoir plus », vous accédez à « Mon Équipement ». Ici, vous sélectionnez le Booster, puis votre « programme favoris ».

Aucune unité d'appoint connectée

Connectez-vous à votre booster pour définir ou afficher et démarrer votre programme préféré.

CONNECTER LE BOOSTER MAINTENANT

Suivez maintenant l'application jusqu'au programme EMS souhaité. Réglez-le comme vous le souhaitez et confirmez. Vous pouvez désormais lancer le programme à l'aide du bouton d'icône éclair sur votre Booster.

Vous reconnaisserez le programme dans la liste de programmes grâce au fanion sur le côté droit.

FORCE MAXIMALE, BASIQUE



85Hz

350

6.4 Enregistrer les valeurs corporelles

Dans le point de menu « Réussites », vous trouverez également l'onglet « Valeurs corporelles ». Ici, vous pouvez suivre l'évolution de votre corps.

Enregistre les valeurs journalières de :

- Poids total
- Taux de graisse corporelle
- Masse musculaire
- Teneur en eau

Deux méthodes s'offrent à vous :

1. Manuellement, clique pour cela sur le bouton « Ajouter des données manuellement » à la fin de l'écran.
2. Automatiquement via un pèse-personne intelligent beurer et l'application « beurer HealthManager Pro » (les données doivent être saisis correctement ici). Pour ce faire, activez le régulateur « Synchroniser les données » sous « Valeurs corporelles » à la fin de l'écran.

7. PROGRAMMES

Échauffement et repos

Notre programme Échauffement prépare votre corps à l'entraînement. Il assure ainsi un bon début d'entraînement. Avec le programme Repos, vous aidez vos muscles à « s'arrêter » ou à « sortir » lentement de l'entraînement.

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
Échauffement	À vos marques, prêt, partez ! Échauffez-vous et préparez vos muscles pour la prochaine séance. La fréquence des stimulations augmente lentement, passant de 7 à 40 stimulations par seconde. Vous pouvez choisir la période pendant laquelle cette augmentation aura lieu.	7-40Hz	350µs	-	3, 6
Repos	Entraînement terminé ? Il suffit de souffler au repos – et de commencer la première récupération de vos muscles. La fréquence de la stimulation diminue lentement, passant de 40 à 7 stimulations par seconde. Vous pouvez choisir une période de 3 ou 6 minutes.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

Fitness

Chaque personne est unique et a ses propres objectifs. C'est pourquoi il n'existe pas de programme de fitness pour tous. Dans cette catégorie, vous trouverez tout ce qu'il vous faut, des entraînements du dos et du périnée aux séances d'entraînement HIIT qui vous feront transpirer.

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
Force	Le programme de force EMS classique : Pour de fortes contractions musculaires et une action en profondeur accrue. Il convient à de nombreux types d'entraînement et exercices de renforcement musculaire ciblé. Un large choix d'intervalles de stimulation (Duty Cycles) facilite l'intégration dans chaque programme d'entraînement.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
Fitness	Idéal pour les mouvements dynamiques, de nombreux sports et les séances d'endurance. Notre programme fitness est vraiment polyvalent. Il envoie en continu des impulsions à vos muscles pour un entraînement efficace de force maximale et d'endurance musculaire. Les amateurs de sport et de fitness apprécieront ce programme en raison de sa grande diversité.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
Brûleur de calories	40 secondes de force, 20 secondes pour brûler des calories : Ce programme soutient un entraînement fonctionnel et active votre métabolisme. Les 40 premières secondes sont consacrées à la sollicitation de vos muscles. Dans les 20 secondes qui suivent, l'objectif est de stimuler la circulation sanguine des couches supérieures de la peau et des graisses.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
Cardio	Vous cherchez de nouvelles impulsions pour votre endurance et votre entraînement cardio ? Essayez notre programme cardio. La stimulation musculaire continue permet une grande liberté d'intégration dans votre entraînement. La durée d'impulsion réduite de 250 µs est également idéale pour des séances d'entraînement plus longues allant jusqu'à 25 minutes.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
 HIIT polyvalent	Choisissez ce programme combiné pour soutenir votre entraînement par intervalles de haute intensité. Le programme EMS éprouvé « Endurance de la force – Base » est la base de votre entraînement. Développez-vous dans les intervalles de stimulation sélectionnables (Duty Cycles) 20-10, 30-30 et 40-20 pour les contractions musculaires intenses.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 Combinaison HIIT	Entraînément par intervalles plus EMS ? C'est possible – et c'est bénéfique. Vous devriez déjà avoir de l'expérience avec HIIT avant de vous lancer ici. Encore là ? Alors tenez bon : Un intervalle dure 80 secondes. 40 secondes de force, 20 secondes d'endurance et 20 secondes de régénération. Ainsi, vous restez toujours à température d'effort tout en profitant de nombreuses stimulations d'entraînement.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Antelope HIIT	Bienvenue à l'entraînement par intervalles d'un genre particulier : Le programme Antelope HIIT exige des performances maximales de votre part et de celle de votre corps. 30 secondes se composent d'un programme de force particulièrement intensif de 20 secondes et d'une régénération active de 10 secondes. L'intervalle de force s'effectue en cycle d'effort de 5 secondes.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 Renforcement musculaire HIIT	Développer beaucoup de force en peu de temps ? C'est possible avec ce programme par intervalles de haute intensité. Pendant 40 secondes, les impulsions ont pour effet de solliciter vos muscles avec force. Vient ensuite une pause de 20 secondes.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Dos	Des impulsions plus longues de 400 µs pénètrent en profondeur dans les muscles : Ce programme s'adresse tout particulièrement aux grands muscles et aux muscles profonds. Le programme est adapté à de nombreux types d'entraînement et aux entraînements intensifs de renforcement de la force. Un large choix d'intervalles de stimulation (Duty Cycles) facilite l'intégration dans chaque programme d'entraînement.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Périnée	Renforcez le centre du corps grâce à un entraînement efficace du périnée et à un bon programme EMS ! Vous travaillerez votre périnée pendant 15 minutes avec le programme de base de force maximale. Il suffit de 5 minutes à 100 hertz avec un intervalle d'une seconde-, ce qui crée une stimulation particulièrement intense.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

L'EMS doit vous aider à vous améliorer dans votre sport ? Course à pied, vélo, boxe, tennis... Dans cette catégorie, vous trouverez une variété de sports et des programmes sur mesure. Ils vous accompagnent jusqu'à vos objectifs d'entraînement tels que les matchs à venir ou les compétitions.

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
 Course	Détendez-vous et augmentez l'intensité de vos séances de course à pied ou de jogging. Conseil : Ne démarrez le programme qu'après avoir commencé votre entraînement et vous être échauffé. Ainsi, vous avez directement créé une bonne connexion entre les électrodes et la peau.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
 Vélo	Pédez pendant que le programme EMS stimule encore davantage vos muscles : Les stimulations continues sont adaptées à l'effort de pédaler. Choisissez entre des entraînements courts à intensité élevée et des entraînements plus longs à faible intensité.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Boxe	Jab, cross, punch – sur le ring, l'endurance, la vitesse et la force de frappe sont décisives pour gagner. Le programme de boxe envoie en continu des impulsions à vos muscles. Sculptez ainsi votre silhouette, que ce soit sur le sac de sable ou devant le miroir. La longueur d'impulsion de 400 µs permet d'activer vos muscles en profondeur.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Ski	Au cours de la descente à ski, différentes sollicitations musculaires sont exercées. Ce programme par intervalles de haute intensité reflète les sports d'hiver : Les jambes et le tronc reçoivent différentes impulsions d'entraînement en seulement 80 secondes. Les 40 secondes de force sont suivies de 20 secondes d'endurance et de 20 secondes de récupération. Cela signifie que la fréquence change : 85 hertz, 40 hertz et 20 hertz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Améliorez votre stabilité et votre vitesse de frappe sans perdre en dynamique. Utilisez le programme de golf en complément de vos exercices habituels. Conseil : Entraînez-vous 2 fois par semaine avec l'assistant EMS.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Tennis	Jeu, set et match : Tirez le meilleur parti de votre entraînement de tennis ! Pratiquez votre endurance et préparez-vous pour votre prochain match de tennis. Le programme tennis est idéal pour renforcer votre force de frappe et vos mouvements explosifs.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Quel est l'entraînement du jour ? Force maximale ou endurance ? Quoi qu'il en soit, ce programme vous permet de tirer le meilleur parti de l'exercice et de stimuler votre entraînement ! En effet, ce programme EMS est aussi varié que le crossfit : 40 secondes de force suivies chacune de 20 secondes d'endurance et de 20 secondes de récupération.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activation	Échauffez-vous ainsi que vos muscles avant la compétition : Le programme stimule la circulation sanguine et vous amène à la température d'effort. Les différentes fréquences vous permettent d'être bien préparé à l'effort.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Après la compétition	Après la compétition, c'est avant la compétition : Ce programme favorise la récupération active. Vous pourrez ainsi bientôt reprendre l'entraînement. Un grand nombre de fréquences détend vos muscles et stimule la circulation sanguine. Conseil : Choisissez vos intensités en fonction de votre niveau de compétition précédent.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Résistance	Une courte séance de 9 minutes pour favoriser votre résistance et vous préparer. Le programme utilise 3 fréquences différentes : 50, 60 et 70 hertz pour activer vos muscles dans un spectre plus large. La longueur d'impulsion de 300 µs assure une réponse modérée.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Force

Renforcez vos muscles avec l'EMS : Qu'il s'agisse de la force maximale, de la résistance à la force ou de la force rapide, vous trouverez le programme adapté à chaque objectif avec de nombreuses options de Duty Cycle. Nous avons un choix pour chaque niveau de performance, du débutant au professionnel. Vous reconnaîtrez l'intensité au nom du programme.

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
 Force maximale, Débutant	Convient bien aux débutants en EMS qui souhaitent augmenter leur force maximale. Le programme démarre à une fréquence inférieure à celle des autres programmes de force, – ce qui vous permet de vous habituer lentement à la stimulation.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force maximale, Basique	Contractions musculaires intenses avec le classique EMS. Ce programme de base vous aidera à vous entraîner en profondeur et convient parfaitement à de nombreux types d'entraînement. Un large choix d'intervalles de stimulation (Duty Cycles) facilite l'intégration dans chaque programme d'entraînement.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force maximale, Intensif	Le nom est tout un programme destiné aux personnes expérimentées qui souhaitent susciter une stimulation d'entraînement supraliminaire. Avec une stimulation musculaire intense de 95 hertz et une durée d'impulsion élevée de 400 µs, vous poussez le corps à ses limites. Conseil : Démarrer l'entraînement de manière modérée et adaptez l'intensité à votre effort d'entraînement.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Force maximale, Dynamique	Empêchez vos muscles de s'habituer à l'effort – sans vous soucier du programme EMS : Le programme Dynamique fait varier la fréquence d'impulsion de manière aléatoire. Avec 75 à 95 hertz, vous vous entraînez comme d'habitude à la force maximale. Utilisez des stimulations d'entraînement fiables tout en conservant votre plan d'entraînement. Alors, laissez-nous vous surprendre et prenez plaisir à transpirer :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Force rapide, Débutant	Pour les débutants et les premiers entraînements : Ce programme rapide a une longueur d'impulsion relativement faible de 300 µs, ce qui réduit l'effet de la stimulation. Il sollicite moins les muscles.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Force rapide, Basique	Vous voulez améliorer votre vitesse et votre force explosive ? Ce programme vous permet d'avancer dans la bonne direction. En effet, ce programme convient à différentes formes d'exercices et vous pouvez choisir librement parmi une variété d'intervalles de stimulation (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
Force rapide, Intensif	Un programme pour les sportifs avancés désireux de susciter une stimulation d'entraînement vraiment intense. La stimulation musculaire élevée avec une durée d'impulsion de 400 µs assure des contractions fortes et pousse votre corps à ses limites. Conseil : Démarrer l'entraînement de manière modérée et adaptez l'intensité à votre effort d'entraînement.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
Force rapide, Dynamique	Empêchez vos muscles de s'habituer à l'effort - sans vous soucier du programme EMS : Le programme Dynamique fait varier la fréquence d'impulsion de manière aléatoire. Avec 100 à 110 hertz, vous vous entraînez comme d'habitude à la force rapide. Utilisez des stimulations d'entraînement fiables tout en conservant votre plan d'entraînement. Alors, laissez-nous vous surprendre et prenez plaisir à transpirer :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
Endurance de la force, Débutant	Pour l'initiation et les débutants en EMS qui souhaitent travailler leur endurance. Avec une longueur d'impulsion comparativement plus faible de 250 µs, les muscles ne sont pas sollicités de manière aussi intense. Convient bien au démarrage, ainsi qu'aux premières séances ou aux séances plus longues.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25
Endurance de la force, Basique	Votre fidèle compagnon pour un entraînement d'endurance musclé efficace - ou pour votre sport préféré : Course à pied, cyclisme, boxe, aviron, canoë ou ski de fond. Les impulsions continues sont parfaites pour les mouvements dynamiques, de nombreux sports et les exercices d'endurance. Ce programme est particulièrement apprécié des sportifs et des spécialistes de l'endurance.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
Endurance de la force, Intensif	Le programme est adapté aux entraînements d'endurance intenses et de qualité. Une longueur d'impulsion de 400 µs garantit des contractions musculaires fortes dans l'un des programmes Antelope les plus éprouvés. Il est plutôt adapté aux utilisateurs avancés, car l'effort est assez intense. Conseil : Démarrer l'entraînement de manière modérée et adaptez l'intensité à votre effort d'entraînement.	40Hz	400µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Récupération

EMS vous aide à vous reposer après un entraînement ou une séance d'entraînement. Ces programmes envoient des stimulations relaxantes dans vos muscles, qui fonctionnent comme un massage. Cela fait du bien au corps et à l'esprit et favorise la régénération.

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
Récupération active, Basique	Récupérer activement, c'est donner une stimulation perceptible sans trop solliciter le corps. Le programme Basique pour une reprise active présente deux avantages. Votre sang s'écoule plus efficacement dans vos muscles et votre métabolisme s'accélère. Qu'est-ce que cela vous apporte ? Vos muscles récupèrent particulièrement bien. L'intensité est donc faible : 150 µs et 100 hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
Récupération active, Intensif	La récupération est une partie importante de l'entraînement. Le programme Intensif pour la récupération active a une intensité plus élevée que la version Basique : 200 µs de longueur d'impulsion et 100 hertz. Vous stimulez ainsi les muscles un peu plus intensément. Ce programme stimulate votre circulation sanguine et favorise l'élimination de vos métabolites.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Entraînement	Description	Fréquence*	Longueur d'impulsion*	Duty Cycle*	Durée (min.)
Récupération active, Compte à rebours	Le programme vous aide à récupérer pendant que vous faites des exercices avec un moindre effort. De 100 hertz, nous réduisons la fréquence en continu jusqu'à 60 hertz. Vos muscles sont sollicités par un large éventail de fréquences d'impulsion. Grâce à la longueur d'impulsion plutôt faible de 200 µs, les contractions musculaires ne sont pas trop intenses et peuvent favoriser la récupération.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
Récupération passive, Basique	Secouer et assouplir : Le programme favorise la circulation sanguine et le métabolisme grâce à l'utilisation des fréquences de secousse. Vos muscles sont stimulés à des fréquences variables (5 à 20 hertz). Comme aucune contraction musculaire complète n'est déclenchée, cela ressemble davantage à un massage. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas faire d'exercices sur ce programme. Alors, reposez-vous et laissez l'appareil travailler pour vous ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
Récupération passive, Intensif	Laissez-vous secouer – et faites plaisir à vos muscles : Ce programme de récupération passive et relativement intensif a tout pour plaire. Les fréquences de secousse (5-20 hertz) stimulent votre circulation sanguine et votre métabolisme. Comme aucune contraction musculaire complète n'est déclenchée, cela ressemble davantage à un massage. C'est pourquoi nous vous recommandons de ne pas faire d'exercices sur ce programme. Alors, reposez-vous et laissez l'appareil travailler pour vous ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
Récupération passive, Compte à rebours	Secouer et assouplir : Ce programme vous permet d'effectuer une récupération passive. Vos muscles sont stimulés par des fréquences décroissantes (40 à 7 hertz). Cela stimule la circulation sanguine et le métabolisme. Vous pouvez vous détendre complètement pendant le programme, une séance d'entraînement n'est pas recommandée. Choisissez une période de 3 ou 6 minutes.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
Métabolisme	Le programme Métabolisme a deux fonctions : D'une part, il stimule votre métabolisme, d'autre part la circulation sanguine de la peau et des couches graisseuses sous-jacentes. Une fréquence basse de 7 hertz est utilisée à cet effet.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
Récupération en pleine conscience	Associez pleine conscience et repos avec « Récupération en pleine conscience ». Une vague de détente et de récupération pour vous : Ce programme unique commande les électrodes l'une après l'autre et vous procure une expérience unique. Conseil : Ajoutez de la musique relaxante, faites un exercice de respiration ou de méditation et laissez-vous porter, vague après vague.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
Massage	Asseyez-vous et profitez des basses fréquences avec le programme Massage. Il détend vos muscles et favorise la récupération. Vous n'avez pas besoin de faire d'exercices pendant ce temps, vous pouvez vous concentrer sur les stimulations.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25

L'intensité

L'intensité détermine l'intensité de l'impulsion, c'est-à-dire la quantité de charge électrique s'écoulant pendant un certain temps. Plus l'entraînement est intense, plus les fibres musculaires sont sollicitées.

*La fréquence

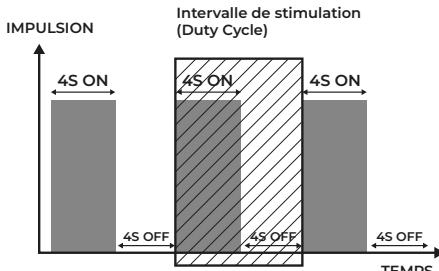
La fréquence détermine le nombre de fois qu'une impulsion électrique se produit dans un laps de temps donné. Il en résulte combien de fois des fibres musculaires individuelles se contractent. Vous ne pouvez pas modifier cette valeur dans les programmes Antelope.

*Longueur d'impulsion (durée d'impulsion)

La longueur d'impulsion, ou durée d'impulsion, décrit le temps pendant lequel les impulsions électriques circulent dans les muscles. Plus le temps est long, plus le muscle est sollicité en intensité et en profondeur.

*Duty Cycle

L'intervalle de stimulation, également appelé Duty Cycle, détermine le rapport entre les phases de stimulation et les pauses de stimulation pendant un entraînement. Certains programmes EMS nécessitent ces pauses pour vos muscles. Dans l'application, vous trouverez deux variantes :



PAR EXEMPLE :
ON TIME = 4 secondes de phase de stimulation
OFF TIME = 4 secondes de pause de stimulation

Programmes avec Duty Cycle :

Certains programmes nécessitent un intervalle de stimulation. Cela pourrait ressembler à ceci :

Par exemple : Vous sélectionnez un programme avec le Duty Cycle « 4 sec ON, 4 sec OFF ». Celui-ci fonctionne alors à un intervalle répété de quatre secondes de stimulation et de quatre secondes de pause. Pendant ce temps, l'anneau LED du Booster se remplit ou se vide pendant la pause. Vous pouvez également le voir sur l'écran de commande de l'application.

Dans certains programmes, le Duty Cycle est fixe, dans d'autres, vous pouvez le choisir. Essayez de vous sentir bien !

Programmes sans Duty Cycle :

Certains programmes n'ont pas de Duty Cycle. Ici, vos muscles sont stimulés en continu.



ON TIME = constante et continue

8. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Suivez les conseils et astuces pour que vos produits fonctionnent aussi longtemps que possible.

Consignes de lavage et d'entretien du textile

Comment laver correctement vos textiles EMS :

- Les textiles EMS peuvent être lavés à la main ou en machine.
- La machine à laver doit être aussi pleine que possible. Vous évitez ainsi que le support du Booster ne heurte le tambour.
- Pour ce faire, choisissez un cycle délicat à 30 °C max. La machine doit essorer à 800 tours maximum.

- N'utilisez pas d'adoucissant pendant le lavage. Les textiles ne doivent pas être séchés au sèche-linge, nettoyés à sec ou blanchis.
- Ne jamais laver le Booster !
- Utilisez le filet de lavage fourni pour protéger votre vêtement.
- Des capuchons de lavage verts sont fixés sur le filet de lavage. Enfilez-les sur les connecteurs USB-C avant le lavage. N'oubliez pas de les retirer après le lavage.

Avertissement ! Les textiles peuvent déteindre !

Après le lavage :

- Vous ne devez pas sécher vos textiles au sèche-linge.
- N'essorez pas les textiles.
- Ne repassez pas les textiles.
- Ne pas stocker les textiles EMS et le Booster à la lumière directe du soleil, mais plutôt à l'intérieur dans une armoire, par exemple.

⚠ Nettoyage et entretien du Booster

Voici comment entretenir correctement le Booster :

- Nettoyez le Booster exclusivement avec un chiffon microfibre fin.
- N'utilisez pas de nettoyants chimiques ou de produits abrasifs.
- Ne jamais mettre le Booster ou le câble de charge dans la machine à laver.
- Rangez-le de préférence dans un endroit frais et sec dans la poche Booster prévue à cet effet.

9. ACCESSOIRES ET PIÈCES DE RECHANGE

Besoin d'une pièce détachée ou d'un équipement Antelope ? Vous pouvez acheter les produits suivants chez nous :

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Booster Evolution d'Antelope • T-shirt EMS femme, tailles XS-XL • T-shirt EMS homme, tailles S-XXL • Tank Top EMS femme, tailles XS-XL • Tank Top EMS homme, tailles S-XXL • Short EMS femme taille XS-XL | <ul style="list-style-type: none"> • Short EMS homme taille S-XXL • Legging EMS femme, tailles XS-XL • Legging EMS homme, tailles S-XXL • Gel de contact d'électrode • Spray de contact d'électrode |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Vous trouverez tous les produits dans notre boutique sur www.antelope-shop.com.

10. MISE AU REBUT

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de vie. L'élimination peut être effectuée dans les points de collecte compétents de votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Si vous avez des questions, adressez-vous aux autorités locales responsables de l'élimination des déchets.



Les batteries usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques. Vous êtes légalement tenu d'éliminer les batteries.

Remarque : Vous trouveras ces symboles sur les batteries contenant des substances nocives :

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| • Pb = pile contenant du plomb | • Cd = pile contenant du cadmium |
| • Hg = pile contenant du mercure | |



11. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Type	Antelope Evolution
Conditions de stockage et de transport	Température (-10 ~ 50°C) Humidité de l'air (15 – 98%)
Conditions d'utilisation	Température (10°C - 40 °C) Humidité de l'air (15 - 65 %)
Dimensions	Ø 7,8cm x 2cm (Booster uniquement)
Poids	86g (Booster uniquement)
Intensité	réglable de 0 à 100
Courbe de sortie	impulsions rectangulaires biphasiques
Tension de sortie	Max. 120 V pp ±10% (500 Ohm)
Courant de sortie	Max. 240 mA pp ±10% (500 Ohm)
Fréquence des impulsions	1-150Hz
Durée d'impulsion	50-500µs
Transfert de données	Bande de fréquence: 2402 MHz – 2480 MHz Puissance d'émission: < 8 dBm L'appareil utilise la technologie Bluetooth® Low Energy Compatible avec les smartphones/ tablettes Bluetooth® 4.0
Batterie	Capacité: 700 mAh Tension nominale: 3,7 V Type: Lithium Polymer
Composants textiles	54 % polyamide, 36 % polypropylène et 10 % élasthanne

12. ENTRETIEN ET RÉPARATION

Réparer au lieu de jeter :

Nous voulons que vous aimiez vos produits Antelope pendant longtemps. Les dommages non couverts par la garantie peuvent être réparés moyennant paiement, car vos produits Antelope doivent durer aussi longtemps que possible après la période de garantie. C'est pourquoi nous proposons un service de réparation à des prix raisonnables. Les coûts correspondants sont déterminés et communiqués avant la réparation.

Vous souhaitez personnaliser vos produits Antelope, adapter la forme ou la taille de vos électrodes ? Ce n'est pas un problème, nous serons ravis de vous conseiller sur la façon de personnaliser ou de modifier votre ensemble.

Pour toute question concernant les options de personnalisation, les réclamations pour vices, la garantie et les prix des services, veuillez contacter le service clients d'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
www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com

