



ANTELOPE
by beurer

Antelope Evolution



DE	EMS Trainingssystem	
	Gebrauchsanweisung.....	2
EN	EMS Training System	
	Instruction manual.....	32
FR	Système d'entraînement EMS	
	Mode d'emploi.....	61
ES	Sistema de entrenamiento EMS	
	Instrucciones de uso	90
IT	Sistema di allenamento EMS	
	Istruzioni per l'uso	119

PL	System treningowy EMS	
	Instrukcja obsługi	148
NL	EMS-trainingssysteem	
	Gebruiksaanwijzing	177
SV	EMS-träningssystem	
	Bruksanvisning.....	206
FI	EMS-harjoitusjärjestelmä	
	Käyttöohje	235



Lies diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und beachte die Hinweise. Bewahre sie für den späteren Gebrauch auf und mache sie anderen Benutzern zugänglich.

Willkommen im Team Antelope!

Wir freuen uns sehr, dass du dich für das EMS Training mit Antelope entschieden hast! Wir von beurer vereinen Erfahrung aus über 100 Jahren Tradition mit jahrelangem Wissen als Spezialist für EMS Produkte. Und weil uns gut nie gut genug ist, haben wir unsere ganze Leidenschaft eingesetzt, um Antelope Evolution zu entwickeln. Mit deinem neuen Antelope Produkt erwarten dich fantastische Trainingserlebnisse.

Freu dich auf:

- Textilien, die passen wie eine zweite Haut.
- einen einzigartigen Booster.
- ein besonders effektives, effizientes und kurzes Training – denn die elektrischen Impulse verstärken die natürlichen Prozesse im Körper.
- EMS, wo und wann du willst: Mit unseren Produkten kannst du nahezu jede Sportart trainieren – ganz unabhängig von deinem Leistungsniveau.
- Mehr als 40 App-Programme, die dich auf dem Weg zu deinem nächsten Etappenziel unterstützen.

Auf den folgenden Seiten erfährst du alles, was du über dein Antelope Produkt wissen musst. Wenn du noch Fragen hast, berät dich unser Kundenservice gerne telefonisch in Deutsch und Englisch. Die Supportzeiten findest du auf:

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

Du sprichst eine andere Sprache? Dann schreibe gerne eine Mail an:

✉ info@antelope.de

Du willst immer up-to-date bleiben und deine Erfolge mit uns feiern? Folge uns auf unseren Social-Media-Kanälen und abonniere unseren Newsletter. Alle Infos dazu findest du auf: www.antelope-shop.com

Wir wünschen dir viel Spaß mit deinem EMS Training!

Bis bald
dein Antelope Team



INHALT

1. Zeichenerklärung	3	6. Hilfreiche Funktionen.....	20
2. Warn- und Sicherheitshinweise.....	4	6.1 Memory Intensität.....	20
3. Vor der Anwendung	7	6.2 Anstiegsassistent.....	20
4. Gerätebeschreibung & Inbetriebnahme.....	8	6.3 Favoriten-Programm.....	21
4.1 Geräteübersicht	8	6.4 Körperwerte speichern	21
4.2 App „Antelope Go“	9	7. Programme.....	22
4.3 Evolution Booster	10	8. Reinigung und Pflege	28
4.4 EMS Textilien.....	14	9. Zubehör- und Ersatzteile	29
5. Anwendung: Schnellstart.....	16	10. Entsorgung	29
5.1 Registrierung und Start.....	16	11. Technische Angaben	31
5.2 Programmeinstellungen	18	12. Service & Reparatur	31
5.3 Trainingssteuerung	19		

1. ZEICHENERKLÄRUNG

Folgende Symbole werden auf dem Gerät, in dieser Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild verwendet:

	Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für deine Gesundheit		Achtung Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör
	Produktinformation Hinweis auf wichtige Informationen		Anweisung lesen
	Hersteller		CE-Kennzeichnung Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden		Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe	 	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen
	Chargenbezeichnung		Artikelnummer
	Schonende Handwäsche Höchsttemperatur 30 °C		Nicht bügeln
	Nicht bleichen		Nicht chemisch reinigen
	Nicht im Wäschetrockner (Tumbler) trocknen		EMS Produkt nicht verwenden an Personen mit implantierten elektrischen Geräten (wie z. B. Herzschrittmachern)
	Gerät geschützt gegen Fremdkörper $\geq 12,5$ mm und gegen schräges Tropf- wasser		Konformitätsbewertungszeichen für Großbritannien
	Zulässige Lagerungstemperatur und -luftfeuchtigkeit		Zulässige Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit
	Biphasische Rechteckimpulse		Anwendungsteile Typ BF
	Importeur Symbol		

2. WARN- UND SICHERHEITS-HINWEISE

ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN: **In diesen Fällen darfst du nicht mit EMS trainieren.**

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist in folgenden Fällen ein EMS Training mit Antelope ausgeschlossen. Triffst das auf dich zu, darfst du kein EMS Ganzkörpertraining machen. Du ...

- trägst implantierte elektrische Geräte, z. B. Herzschrittmacher.
- hast metallene Implantate.
- trägst eine Insulinpumpe.
- hast Fieber ($> 38^{\circ}\text{C}$).
- leidest unter bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
- leidest unter einer neurologischen Erkrankung wie Epilepsie oder schweren Sensitivitätsstörungen.
- bist schwanger.
- leidest unter einer Krebs- oder anderen Tumorerkrankung.
- wurdest kürzlich operiert. Besonders kritisch ist es, wenn verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
- bist gleichzeitig an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät angeschlossen.
- verwendest gleichzeitig weitere elektrische Geräte, die die Stromzufuhr oder die Muskulatur beeinflussen könnten.
- bist akut oder chronisch im Magen-Darm-Trakt erkrankt.
- hast akute Muskelschmerzen, -kater oder -krämpfe.
- leidest unter einer akuten Erkrankung, einer bakteriellen Infektion oder entzündlichen Prozessen.
- hast Diabetes mellitus Typ 1.
- leidest unter Arteriosklerose und arteriellen Durchblutungsstörungen.
- hast im Bereich der Elektroden akut oder chronisch erkrankte/verletzte/entzündete Haut wie schmerzhafte/schmerzlose Entzündungen, Rötungen, Hautausschläge, Allergien, Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen, offene oder heilende Wunden oder Operationsnarben.
- hast Stents und Bypässe, die weniger als 6 Monate aktiv sind.



- hast unbehandelten Bluthochdruck, Blutungsstörung oder Blutungsneigung (Hämophilie).
- leidest unter Bauchwand- und Leistenhernien.
- hast gerade Alkohol getrunken, Drogen oder Rauschmittel genommen.
- bist unter 18 Jahre alt.

Um gesundheitlichen Schäden vorzubeugen, ist an folgenden Stellen und Umgebungen von der Anwendung einer Elektro-Muskel-Stimulation dringend abzuraten:

- Am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes.
- Die Stimulation darf nicht an oder auf dem Kopf erfolgen, auch nicht direkt auf den Augen, über dem Mund, am Hals und der Halsschlagader.
- Im Bereich der Genitalien.
- In Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit, wie z. B. im Badezimmer, beim Baden oder Duschen, bei starkem Regen oder bei Schnee.

RELATIVE KONTRAINDIKATIONEN:

Wenn diese Faktoren auf dich zutreffen, darfst du nur mit EMS trainieren, wenn dein*e Arzt*in es dir ausdrücklich erlaubt. Du ...

- leidest unter akuten Rückenbeschwerden ohne spezielle Diagnose.
- leidest unter akuten Neuralgien und Bandscheibenvorfällen.
- besitzt Implantate, die älter als 6 Monate sind.
- leidest unter einer Erkrankung der inneren Organe. Besondere Vorsicht gilt bei Nierenerkrankungen.
- leidest unter kardiovaskulären Erkrankungen.
- neigst zu thromboembolischen Erkrankungen.
- leidest unter nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen, unabhängig von der Körperregion.
- leidest unter einer Sensibilitätsstörung mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z. B. Stoffwechselstörungen).
- erlebst während der Stimulation Beschwerden.
- hast an den Stellen, an denen du die Elektroden verwendest, langfristig gereizte Haut.
- tendierst zu Blutungen aufgrund von Verletzungen.
- hast eine Bewegungskinetose.
- hast größere Flüssigkeitsansammlungen und Ödeme.

- hast offene Hautverletzungen, Wunden, Ekzeme und/oder Verbrennungen.
- nimmst entsprechende Medikamente ein.

TRAININGSBEDINGUNGEN: So trainierst du richtig

Was muss beim Training berücksichtigt werden?

- Trainiere maximal dreimal pro Woche.
- Achte auf Pausen und gib deinem Körper mindestens 48 Stunden Zeit, zu regenerieren.
- Trainiere je Einheit nicht länger als 20 bis 30 Minuten, je nach gewählter Belastung und Intensität.
- Hör auf deinen Körper und kenne deine Grenzen.
- Trinke ausreichend Wasser.
- Wir empfehlen, gerade bei trockener Haut, die Verwendung eines Elektrodenkontaktmittels von Antelope.

Du fühlst dich während des Trainings unwohl? Brich das Workout umgehend ab und melde dich bei deiner*in Ärzt*in oder dem Notdienst! Nach dem Training ist dir schwindelig, du hast Probleme mit dem Herzen oder starke Schmerzen? Melde dich ebenfalls unbedingt bei deiner*in Ärzt*in!

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN:

Bei einem Training trotz Vorliegen einer Kontraindikation und/oder der Nichteinhaltung der Trainingsbedingungen können erhebliche gesundheitliche Beschwerden auftreten, die in seltenen Fällen bis zum Tod führen. Diese können unter anderem durch ein starkes Übertrainieren und die Nichteinhaltung der nötigen Ruhepausen entstehen. Mögliche Nebenwirkungen sind teilweiser Kraftverlust, verzögerter Muskelkater und ein signifikanter Anstieg des im Blut vorkommenden Muskelproteinspiegels, wie bspw. von Creatin-Kinase. Creatin-Kinase kann in Einzelfällen bei Überdosierungen die Nieren oder weitere Organe schädigen und zu deren Versagen führen. Besonders nach zu intensiven Trainingseinheiten mit den Produkten von Antelope besteht ein erhöhtes Risiko von Muskelschäden. Wenn du aber unsere Trainingsanweisungen genau befolgst, sollten keine der genannten Probleme auftreten.

Tritt eines der folgenden Symptome bei dir auf, kontaktiere eine*n Ärzt*in – es besteht die Gefahr einer schweren Schädigung deines Muskelgewebes (Rhabdomyolyse):

- Dein Urin ist braun.
- Du hast starke Muskelschmerzen (Myalgie).
- Dein Muskel ist extrem geschwollen.

! ALLGEMEINE WARNHINWEISE

Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Verwende die Produkte von Antelope ausschließlich:

- am Menschen.
- für den Zweck, für den diese entwickelt wurden und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise.
- zur äußerlichen Anwendung.
- mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Zubehörteilen, ansonsten erlischt u. a. der Garantieanspruch.

! ALLGEMEINE SICHERHEITS- UND VORSICHTSMASSNAHMEN

- Entferne die Elektroden stets mit mäßigem Zug von der Haut, um bei hochempfindlicher Haut Verletzungen zu vermeiden.
- Halte die Produkte von Wärmequellen fern und verwende sie nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten, da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setze das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schütze das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit.
- Insbesondere der Booster ist vor Feuchtigkeit zu schützen. Den Booster niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Die Produkte dürfen nur bei Personen ohne Kontraindikationen und nicht bei Tieren angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brich die Anwendung sofort ab.
- Zum Versetzen von Elektroden oder Ausziehen pausiere die Produkte von Antelope bzw. den zugehörigen Kanal, um ungewollte Reize zu vermeiden.
- Modifiziere keine Elektroden (z. B. durch Beschneidung). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigem Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z. B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.

- Achte darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Solltest du im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z. B. Bauchnabelpiercings) tragen, musst du diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Nicht anwenden, falls du eine Tätowierung hast, die metallische Partikel enthält und diese in der Nähe oder unter einer der Elektroden liegt.
- Verbinde die Komponenten der Antelope Produkte nicht mit anderen Geräten. Eine Verwendung ist ausschließlich mit den in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Produkten zulässig.
- Benutze die Produkte nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an deinen Körper abgeben.
- Nicht anwenden in der Nähe leicht entzündlicher Stoffe, Gase oder Sprengstoffe.
- Stelle das Gerät bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort ab und leg die Beine hoch (ca. 5–10 Min.). Melde dich unbedingt bei deiner*em Arzt*in oder dem Notdienst.
- Antelope Produkte sind nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z. B. Schmerzempfindlichkeit) oder geistigen Fähigkeiten sowie mit fehlender Erfahrung und/oder fehlendem Wissen benutzt zu werden. Stelle sicher, dass ein EMS Training von und mit Minderjährigen ausgeschlossen ist.
- Halte EMS Geräte von Antelope und deren Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Berühre die Elektroden nicht mit den Fingern, während du dein mobiles Endgerät bedienst.
- Stelle sicher, dass der Booster beim An- und Ausziehen von Antelope Produkten immer ausgeschaltet ist.
- Bitte beachte, dass unsere EMS-Produkte nur von Personen verwendet werden dürfen, die die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen Informationen zur bestimmungsgemäßen Verwendung, einschließlich der Warnhinweise und Kontraindikationen, vorab vollständig zur Kenntnis genommen und das Nichtvorliegen von Kontraindikationen in der eigenen Person verifiziert haben. Sofern die EMS-Produkte nicht nur durch Dich selbst,

sondern auch von Dritten verwendet werden sollten, bist du verpflichtet, sicherzustellen, dass die oben genannten Hinweise auch dem Dritten zur Kenntnis gebracht und durch diesen vor Trainingsbeginn eigenständig überprüft und beachtet werden. Wir empfehlen, dass du dir das Nichtvorliegen von Kontraindikationen durch den nutzenden Dritten schriftlich bestätigen lässt. Bei Fragen hierzu kannst du dich selbstverständlich jederzeit mit uns in Verbindung setzen.

BESCHÄDIGUNG

- Benutze das Gerät bei Beschädigungen nicht und wende dich an deine*n Händler*in oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Zur Gewährleistung der wirkungsvollen Funktion des Gerätes, sollte es nicht fallen gelassen oder zerlegt werden.
- Überprüfe das Gerät auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls du solche Anzeichen findest oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, solltest du es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder dem*der Händler*in bringen/senden.
- Schalte das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuche in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lasse die Reparaturen nur vom autorisierten Kundendienst oder autorisierten Händler*innen durchführen. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

HINWEISE ZUM UMGANG MIT AKKUS

WARNUNG

- **Explosionsgefahr! Brandgefahr!** Nichtbeachtung der genannten Punkte kann zu Personenschäden, Überhitzung, Auslaufen, Entlüftung, Bruch, Explosion oder Feuer führen.
- Zum Laden immer das richtige oder mitgelieferte Ladekabel/Ladegerät/Netzteil verwenden.
- Dauerhaftes Laden oder eine Überladung vermeide.
- Den Stecker des Ladegeräts ziehen, wenn es aufgeladen ist.

- Nur mit Batterieladegeräten USB-C 5V verwenden. Den Stecker des Ladegeräts ziehen, wenn es aufgeladen ist.
- Das Gerät unter Aufsicht laden und dabei auf Hitzeentwicklung, Deformierung und Ausgasung achten. Im Zweifelsfall Ladevorgang abbrechen.
- Defekte Batterien/Ladekabel/Ladegerät nicht mehr verwenden und schnellstmöglich ordnungsgemäß entsorgen (s. Kapitel Entsorgung).
- Das Gerät oder Batterien nicht ins Feuer werfen.
- Das Gerät oder Batterien niemals zwangsentladen, erhitzen, zerlegen, öffnen, zerkleinern, deformieren, einkapseln, modifizieren oder Stößen aussetzen.
- Niemals Batterien und die Anschlüsse des batteriebetriebenen Geräts kurzschließen.
- Das Gerät oder Batterien vor direkter Sonneneinstrahlung, Regen, Hitze und Wasser schützen.
- Werden Batterien einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen oder extrem niedrigem Luftdruck ausgesetzt, kann dies zu einer Explosion oder zum Auslaufen von entflammenden Flüssigkeiten und Gasen führen.
- Wenn Flüssigkeit aus einer Batterie mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.

HINWEIS

- Dieses Gerät enthält eine Batterie, die nur von Fachkräften ausgetauscht werden darf.
- Dieses Gerät enthält eine Batterie, die nicht austauschbar ist. Wenn eine Batterie das Ende ihrer Lebensdauer erreicht hat, muss das Gerät ordnungsgemäß entsorgt werden (s. Kapitel Entsorgung).
- Informationen zum Entfernen und / oder Austauschen der Batterie finden Sie auf der Homepage

3. VOR DER ANWENDUNG

Evolution-Booster laden

Lade den Evolution-Booster mindestens zwei Stunden auf, bevor du ihn zum ersten Mal in Betrieb nimmst.

Dafür verbindest du das mitgelieferte USB-C-Ladekabel mit einem USB-Netzteil (Ausgang: max. 5 V/ 2 A, nicht im Lieferumfang enthalten) und dem Booster. Alternativ kannst du den Booster auch über deinen Computer/Laptop aufladen. Verbinde dazu das USB-C-Ladekabel mit dem Booster und dem USB-Anschluss deines Computers/Laptops.

EMS Textilien waschen

Wir empfehlen, die Textilien vor dem ersten Gebrauch zu waschen.

In „Reinigung und Pflege“ erfährst du, wie du sie reinigst und pflegst.

App „Antelope Go“ downloaden und registrieren



Prüfe deine Telefoneinstellung

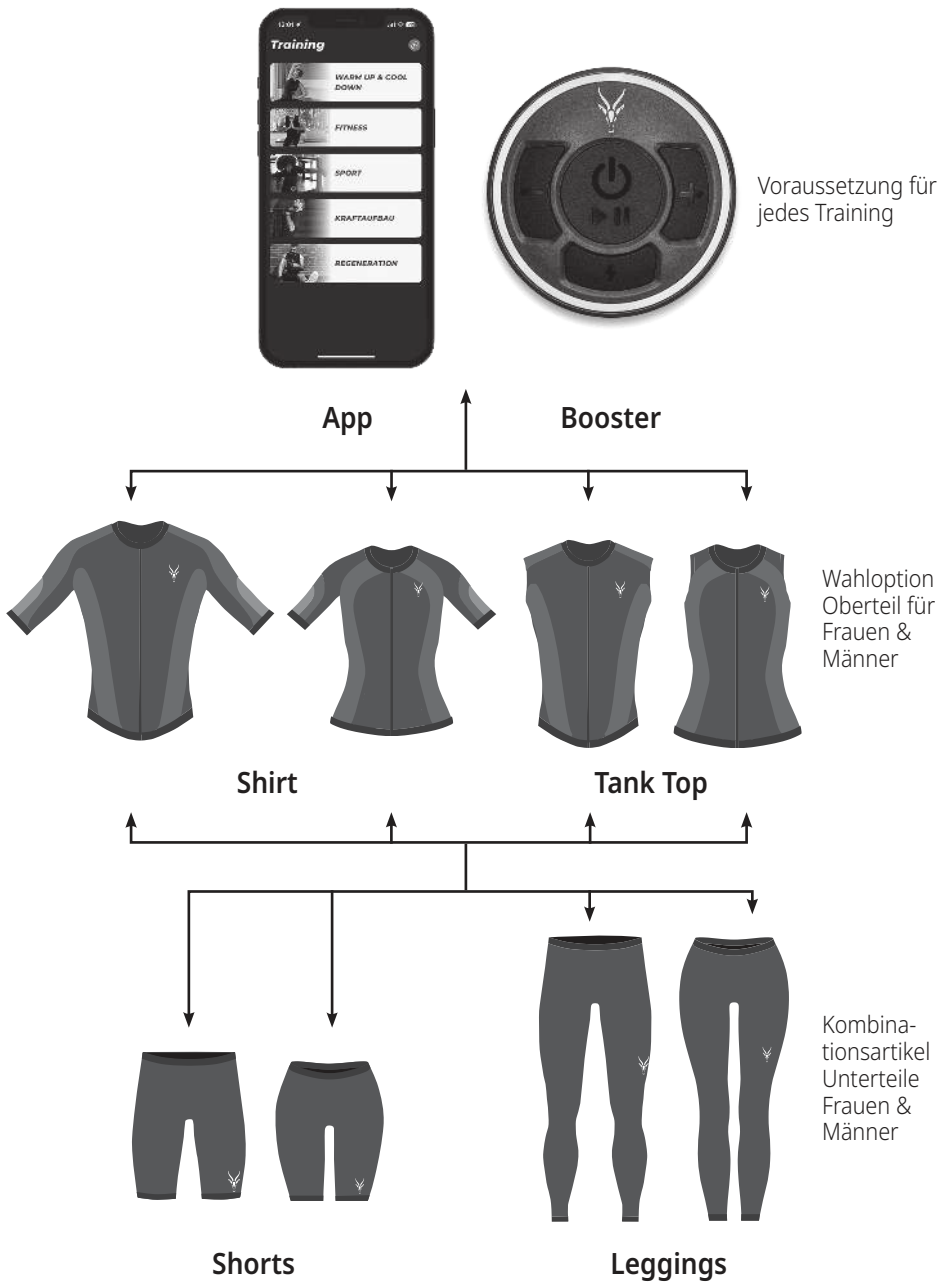
Stelle sicher, dass dein Bluetooth aktiviert ist. Als **Android-User** ist zusätzlich zu beachten, dass die Standortdaten deines Telefons aktiviert sind.

Elektrodenkontaktmittel auftragen

Wir empfehlen dir, ein Elektrodenkontaktmittel zu verwenden. Das sorgt dafür, dass die Elektroden den Strom besser leiten und sie sich beim Training besser anfühlen. Zudem wird der EMS Impuls so leichter und gleichmäßiger übertragen. Trage es dazu kurz vor dem Training auf die Elektroden oder direkt auf die Haut auf. Alternativ kannst du dich auch mit einem Warm Up vor dem EMS Training ins Schwitzen bringen.

4. GERÄTEBESCHREIBUNG & INBETRIEBNAHME

4.1 Geräteübersicht



Zu jeder Bestellung, die ein EMS Textil enthält, wird ein Evolution Wäschenetz mitgeliefert.

4.2 App „Antelope Go“

Los geht's! Um mit deinem EMS Training zu starten, brauchst du die App „Antelope Go“ und einen Account. Die App ist dein EMS Trainingsbegleiter in der Hosentasche: Hier wählst du das für dich passende Programm aus und konfigurierst es nach deinen Wünschen und Bedürfnissen. Über die App steuerst du auch die Elektroden – alle gleichzeitig oder jede einzeln: Du entscheidest! Die App speichert bei jedem Programm deine Einstellungen, sodass du beim nächsten Training schnell und komfortabel einsteigst.

So startest du:

- Lade die App „Antelope Go“ im Google Play Store oder im Apple Store herunter.
- Führe die Registrierung durch. Dafür musst du die Kontraindikationen aktiv bestätigen. Diese kannst du dir im Kapitel „Warn- und Sicherheitshinweise“ durchlesen.
- Damit du trainieren kannst, wirst du während der Anmeldung aufgefordert, deine Produkte zu registrieren.
- Schalte dafür den Booster ein und verbinde ihn via Bluetooth mit deinem Handy. Ist er einmal registriert, verbindet er sich zukünftig selbstständig mit der App. Du erkennst das an dem runden Verbindungs-Symbol oben rechts im Screen – es färbt sich von Weiß in Türkis, wenn der Booster verbunden ist.
- Um deine Textilien zu registrieren, folgst du der Schritt-für-Schritt-Anleitung in der App. Den Barcode des jeweiligen Kleidungsstücks findest du im Bund. Diesen scannst du einfach mit der Kamera deines Mobiltelefons ab. Diesen Schritt kannst du auch später noch nachholen. Du bist aber erst für dein erstes Training bereit, wenn alle verwendeten Textilien unter „Equipment“ angelegt sind.



Tipp: Warte beim Scanvorgang bis der Code erkannt wurde und halte das Mobiltelefon ruhig. Wenn der Code nicht erkannt wird, kannst du ihn auch manuell eingeben.



Wenn du bereits einen beurer-Account hast, loggst du dich direkt damit ein. Einmal registriert, funktioniert dein Zugang auch in anderen beurer Apps wie „beurer FreshHome“ oder „beurer HealthManager Pro“.

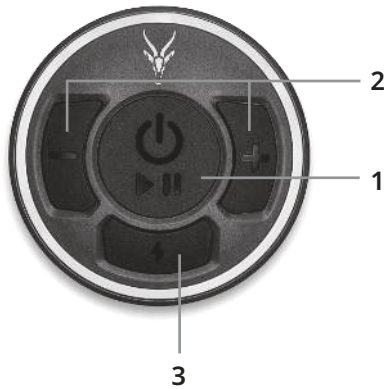
Hast du dich und deine Textilien registriert? Dann kann es jetzt mit deinem ersten Training losgehen. Wenn du nicht mehr warten willst, blättere gleich weiter zu Kapitel „Anwendung: Schnellstart“. Wir empfehlen dir aber, vorher die Gerätebeschreibung durchzulesen.

4.3 Evolution Booster

Der Booster ist das Herz deines EMS Trainings. Sein wiederaufladbarer Lithium-Ionen-Akku verleiht den Elektroden die Energie, die sie für die elektrische Muskelstimulation brauchen. Den Booster steuerst du über die App „Antelope Go“. Hier wählst du unter mehr als 40 Programmen aus, womit du heute trainieren willst. Mit dem Booster selbst regulierst du die Intensität aller Muskelgruppen gleichzeitig, pausierst dein Programm und startest via Schnelzugriff sofort dein Lieblingstraining. Das legst du ganz einfach über die App fest – und kannst es dann auch ohne Handy nutzen.

So nutzt du den Booster am Textil:

- Setze ihn in die magnetische Halterung an deinem Antelope Oberteil ein.
- Schiebe ihn dafür leicht schräg auf „6 Uhr“ in die eckige Ausbuchtung.
- Klappe ihn nun zurück, bis der Magnet anzieht.
- Jetzt kannst du starten!



1. Power-Taste:

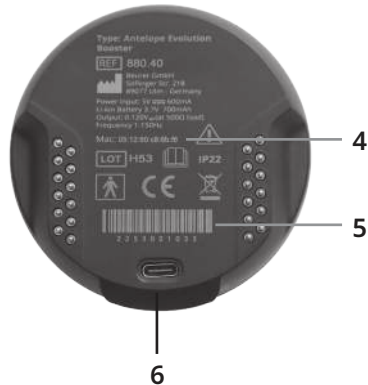
- Anschalten
- Ausschalten
- Pause/wieder starten

2. Plus-/Minus-Taste:

- Intensität reduzieren – und erhöhen +

3. Favoriten-Taste:

- frei wählbares Favoriten-Programm
- einstellbar über die App



4. MAC-Adresse:

- Diese Adresse wird in der App angezeigt, damit du jeden Booster eindeutig zuordnen kannst. Das ist besonders praktisch, wenn mehrere Booster in einer App registriert sind.

5. Seriennummer:

- Mit dieser Nummer kann der Kundenservice dein Gerät identifizieren.

6. USB-C-Anschluss:

- Ladekabelanschluss

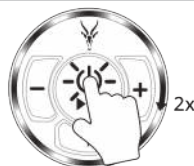
Booster-Tasten

Die Power-Taste

Gerät anschalten:

Power-Taste gedrückt halten, bis der LED-Ring 2x im Uhrzeigersinn durchgelaufen ist. Der LED-Ring leuchtet blau.

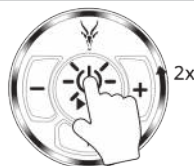
Das Licht bleibt auf „12 Uhr“ stehen und leuchtet im Intervall auf. **Der Booster ist nun bereit. Du kannst ihn via Bluetooth verbinden.**



Gerät ausschalten:

Power-Taste gedrückt halten, bis der LED-Ring 2x gegen den Uhrzeigersinn gelaufen ist. Währenddessen leuchtet er grün. Danach ist das LED-Licht aus.

Wenn der Booster aus ist und nicht am Strom angeschlossen, darf **kein Licht mehr leuchten.**



Training pausieren:

Durch ein kurzes Drücken der Power-Taste pausierst du ein laufendes Programm.

Dabei leuchtet der LED-Ring in Intervallen auf.



Training wieder starten:

Durch kurzes Drücken der Power-Taste setzt du das Training nach einer Pause fort.

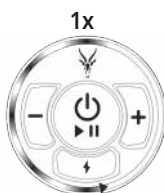
Der LED-Ring leuchtet jetzt wieder passend zum Programm.



Ein laufendes Training abbrechen:

Pausiere das laufende Programm durch ein kurzes Drücken der Power-Taste. Der LED-Ring beginnt zu pulsieren. Halte anschließend die Power-Taste gedrückt, bis der LED-Ring 1x grün gegen den Uhrzeigersinn gelaufen ist.

Die LED-Anzeige bleibt auf „12 Uhr“ stehen.



Plus- & Minus-Taste

Intensität reduzieren:

Drückst du kurz die Minus-Taste, reduzierst du die Intensität aller Elektrodenpaare um einen Intensitätspunkt. Hältst du die Taste lange gedrückt, reduziert sich die Intensität direkt um 3 Intensitätspunkte. Willst du einzelne Elektroden ansteuern, wählst du diese in der App aus.



3 Sekunden

Intensität erhöhen:

Drückst du kurz die Plus-Taste, erhöhst du die Intensität aller Elektrodenpaare um einen Intensitätspunkt. Hältst du die Taste lange gedrückt, erhöht sich die Intensität direkt um 3 Intensitätspunkte. Willst du einzelne Elektroden ansteuern, wählst du diese in der App aus.



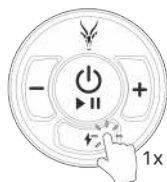
3 Sekunden

Favoriten-Taste

Favoriten-Programm starten:

Um dein Favoriten-Programm zu starten, drückst du 1x kurz die Blitzsymbol-Taste auf dem Booster.

Der LED-Ring beginnt nun zu pulsieren. Daran erkennst du, dass das Programm aktiviert wurde.



1x



Nun hast du zwei Startmöglichkeiten:

1. Starte bei 0 %: Drücke hierfür die Plus-Taste auf dem Booster, um selbst deine Wunschintensität einzustellen.
2. Mit Memory Intensität starten: Drücke dafür erneut die Favoriten-Taste. Der Booster fährt nun langsam auf die gespeicherten Werte hoch. Die Geschwindigkeit stellst du unter „Anstiegsassistent“ ein.



2x

Memory Intensität stoppen:



Während der Booster auf deine Memory Intensität hochfährt, kannst du den Prozess jederzeit mit der Minus-Taste stoppen. Die Intensität bleibt dann auf dieser Einstellung stehen.



Wie du dir ein Favoriten-Programm mithilfe der App einstellst, erfährst du in Kapitel „Favoriten-Programm einstellen“.

LED-Ring

- Der Leuchtring zeigt an, welche Aktion der Booster gerade durchführt. —————→
- Seitliche Integration für bessere Sichtbarkeit während des Trainings. —————→



Was passiert, wenn du die Power-Taste drückst, hast du im vorherigen Kapitel gelesen. Weitere Aktionen sind:

Anzeigen der Bluetooth-Verbindung:

Schaltest du den Booster ein, leuchtet die Anzeige dauerhaft auf „12 Uhr“. Jetzt kannst du die Bluetooth-Verbindung herstellen.	
Wenn eine Bluetooth-Verbindung hergestellt ist, leuchtet der LED-Ring konstant und das Licht erweitert sich auf beiden Seiten.	

Stimulationsanzeige:

Ist die Stimulation während eines Programms konstant, leuchtet der LED-Ring ebenfalls durchgängig.	
In manchen Einstellungen arbeiten die Elektroden in einem Duty Cycle, das heißt, der Muskel wird für eine bestimmte Zeit stimuliert, danach ist für einige Sekunden Pause. Du erkennst die stimulierten Phasen an dem sich füllenden Licht im LED-Ring.	

Ladevorgang:

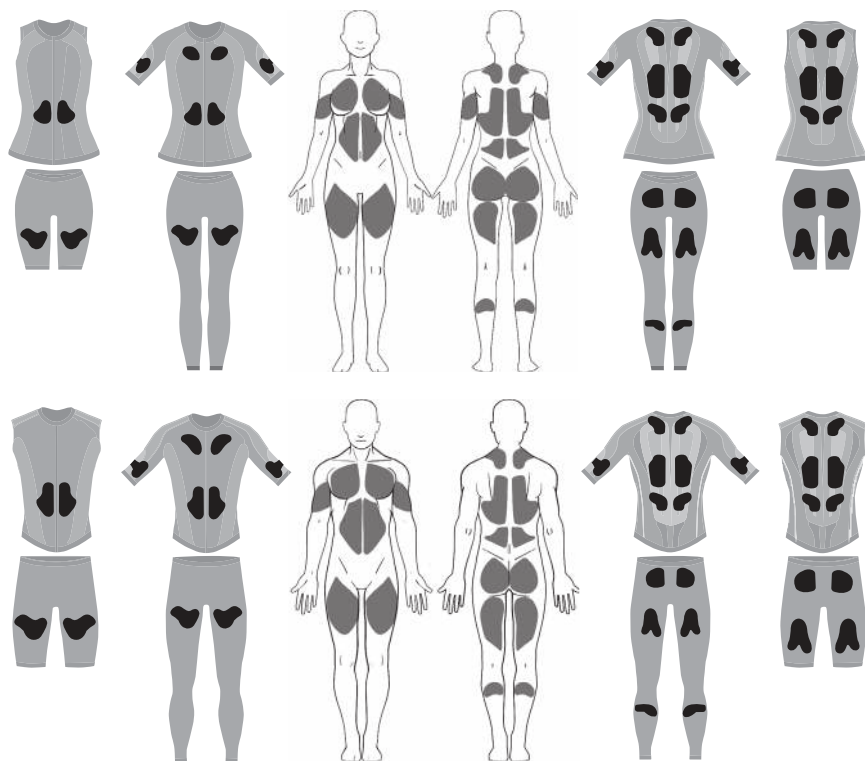
Sobald der Booster geladen wird, leuchtet der ganze LED-Ring in kurzen Intervallen auf.	
Ist der Booster vollgeladen, leuchtet der LED-Ring konstant.	

4.4 EMS Textilien

In der Antelope Evolution Serie gibt es vier verschiedene Textilien: Shirt, Tank Top, Shorts und Leggings. Dabei sind alle Oberteile mit allen Hosen kombinierbar. Die hochwertigen Antelope Textilien bestehen aus 54 % Polyamid, 36 % Polypropylen und 10 % Elasthan.

Statt auf Unisex-Modelle setzen wir auf angepasste Kleidungsstücke für Männer- und Frauenkörper. Deswegen haben wir auf Wunsch vieler Kundinnen mit dem Sport-BH ein spezielles Feature in unsere Damen-Modelle integriert und die Brustelektroden umpositioniert. Das verbessert den Halt und sorgt für ein sicheres Tragegefühl. Auch die Antelope Anzüge für Männer sind an die männlichen Proportionen angepasst. Die Damen-Modelle sind in den Größen XS bis XL verfügbar. Die Herren-Modelle erhältst du in den Größen S bis XXL.

In der Evolution Serie trainierst du mit der neuesten Generation von Hightech-Silikonelektroden, die in Deutschland entwickelt wurden. Sie sind so dünn, dass sie angenehm und schmeichelnd auf der Haut liegen. Ihre Formen sind denen der jeweiligen Muskelgruppe angepasst. Das ermöglicht eine ganz neue Art der Reizübertragung. Die Elektroden bestehen aus mehreren Schichten und sind vollständig mit Silikon ummantelt. Das gewährleistet ein gleichmäßiges Impulsgefühl auf der Haut. Du kannst die Elektroden vor dem Training mit einem Elektrodenkontaktmittel anfeuchten, um die Intensität zu erhöhen. Oder du startest direkt trocken.



Wenn du deine EMS Textilien anziehst, achte darauf, dass die Elektroden an der richtigen Stelle liegen. In dem Schaubild siehst du die ideale Elektrodenpositionierung. Jede Wahrnehmung ist individuell, aber du kannst dich daran orientieren. Sensible Zone sind bei den meisten Menschen: Wade, Nacken, Arm.

Antelope Oberteile

Mit den EMS Oberteilen von Antelope bist du herrlich flexibel: Du hast eine Vielzahl an Optionen, um im Leistungssport oder im Fitness zu trainieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Sie funktionieren alleine als Stand-Alone-Produkt oder gemeinsam mit einem Antelope Unterteil. Unsere Oberteile sind mit drei Reißverschlüssen ausgestattet. Dadurch ziehst du sie besonders bequem an und sie liegen komfortabel auf der Haut. Das ist wichtig, damit die Elektroden einen guten Kontakt zu deiner Haut haben. Bei den Damen-Modellen haben wir zusätzlich einen Sport-BH integriert.

An den Antelope Oberteilen befindet sich eine magnetische Halterung. Diese ist die Dockingstation für den Evolution Booster. Ein Magnet hält ihn fest in der Halterung verankert – auch bei intensiven Trainingseinheiten. Direkt unter der Halterung haben wir eine Tasche eingefügt. In dieser platzierst du den USB-Stecker, der aus der Halterung herausragt, wenn du das Oberteil ohne Hose verwendest.



SHIRT

Das EMS Shirt verfügt über 6 Elektrodenpaare mit 12 Elektroden. Diese befinden sich im Bereich Brust, Bauch, Oberarm-Trizeps, Nacken, mittlerer und unterer Rücken.

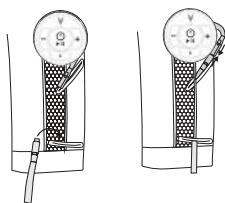
TANK TOP

Die Light-Version für einen starken Rücken: Das EMS Tank Top verfügt über 4 Elektrodenpaare und 8 Elektroden. Diese befinden sich im Bereich Bauch, Nacken, mittlerer und unterer Rücken.

Antelope Hosen

Mit den Antelope Hosen erweiterst du die Oberteile zum kompletten Antelope Anzug: Sie stimulieren zusätzlich Gesäß und Beine. An jeder Hose befindet sich eine Handytasche – so hast du Smartphone und App „Antelope Go“ ganz unkompliziert bei jedem Training dabei. Mit den Antelope Hosen trainierst du die großen Muskelgruppen. Die speziell dafür entwickelte Form der Elektroden unterstützt dich intensiv in deinem Training.

Du verbindest Oberteil und Hose mithilfe der USB-C-Verbindung.



So geht's:

- Führe das längere Kabel der Hose durch die dafür vorgesehene Tasche am Oberteil.
- Verbinde es mit dem Anschluss des Oberteils.
- Verstaue die Kabel in der Tasche. So trägst du sie komfortabler.

Du kannst die USB-C-Verbindung mit in die Waschmaschine geben. Beachte dabei: An dem mitgelieferten WäscheNetz befinden sich Waschkappen. Setze diese vor dem Waschen auf die Anschlüsse.

LEGGINGS

Entwickelt für Sportler, um ein herausforderndes Ganzkörpertraining zu ermöglichen: Die EMS Leggings verfügen über 4 Elektrodenpaare und 8 Elektroden. Diese befinden sich am Gesäß, dem vorderen und hinteren Oberschenkel und der Wade. Du kannst die Leggings nur gemeinsam mit einem Antelope Oberteil verwenden.

SHORTS

Die EMS Shorts verfügen über 3 Elektrodenpaare und 6 Elektroden. Diese befinden sich am Gesäß, dem vorderen und dem hinteren Oberschenkel. Du kannst die Shorts nur gemeinsam mit einem Antelope Oberteil verwenden.

5. ANWENDUNG: SCHNELLSTART

5.1 Registrierung und Start

1. App-Konto erstellen

Bereit für dein erstes Workout? Dafür musst du die App „Antelope Go“ herunterladen und dir einen Account anlegen.

2. Equipment registrieren

Bevor du loslegst, registriere bitte deine Produkte unter „Mehr“ und „Mein Equipment“. Das geht ganz schnell – versprochen! Hast du das alles schon gemacht, springe zu Punkt 6.

3. Booster auf Apple- und Android-Geräten registrieren

So registrierst du deinen Booster auf iOS-Geräten in der App:

1. Wähle „Booster hinzufügen“.
2. Ist das erledigt, erscheint die Mac-Adresse in der App. Diese ist auch auf der Rückseite des Boosters abgedruckt. Klicke darauf.
3. Warte, bis du eine Kopplungsanforderung (Bluetooth) erhältst.
4. Bestätige, damit du auf die Seite „Booster verbunden“ geleitet wirst.
5. Solltest du eine Fehlermeldung erhalten, wende dich bitte direkt an unseren Kundenservice. Diesen findest du unter „Kontakt“ in den Einstellungen.

So registrierst du deinen Booster auf Android-Geräten in der App:

1. Wähle „Booster hinzufügen“.
2. Ist das erledigt, erscheint die Mac-Adresse in der App. Diese ist auch auf der Rückseite des Boosters abgedruckt. Klicke darauf.
3. Schaltest du den Booster das erste Mal an, wirst du aufgefordert, die Ortungsdienste deines Handys zu aktivieren.
4. Bestätige – so erteilst du die Berechtigung, ohne in die Einstellungen deines Smartphones gehen zu müssen.
5. Nun kannst du deinen Booster auswählen und erhältst die Kopplungsaufforderung für Bluetooth.
6. Bestätige diese und warte bis du zu „Booster verbunden“ geleitet wirst.

4. Textilien registrieren

Registriere jetzt deine Textilien.

So geht's:

1. Wähle „Produkte hinzufügen“.
2. An deinem Textil ist im Saum ein Barcode angebracht. Du erkennst ihn am Mobiltelefon-Piktogramm. Du findest den Code auch am Hängeetikett. Scanne ihn mit der App ein.
3. Warte beim Scanvorgang, bis die App den Code erkennt und halte das Mobiltelefon ruhig. Erkennt die App den Code nicht, kannst du ihn auch manuell eingeben.



Manchmal nutzt sich der Code im Saum deiner Textilie im Laufe der Zeit ab. Wir empfehlen daher, das Hängeetikett mit dem Code für die App-Registrierung aufzubewahren.

5. Oberteil und Hose verbinden

Willst du dein Oberteil mit Shorts oder Leggings zu einem Anzug kombinieren? Ziehe beide Textilien an und verknüpfe sie dann mittels der USB-C-Verbindung. Wie das geht, erfährst du im Kapitel „EMS Textilien“.

6. Booster einsetzen

Setze den Booster in die magnetische Halterung am Oberteil ein.
Booster anschalten und verbinden.

Gerät anschalten:



Schalte den Booster ein, indem du die Power-Taste gedrückt hältst, bis der LED-Ring 2x blau im Uhrzeigersinn durchgelaufen ist.



Das Licht bleibt auf „12 Uhr“ stehen und leuchtet im Intervall auf. Du kannst nun den Booster via Bluetooth mit der App „Antelope Go“ verbinden.

Booster verbinden:

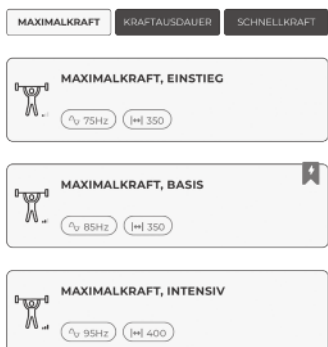
1. Öffne die App „Antelope Go“.
2. Geh in den Bereich „Mein Equipment“ unter „Mehr“.
3. Klicke auf „Booster registrieren“.
4. Folge den Anweisungen.

Einmal registriert, verbindet sich der Booster zukünftig von alleine, wenn du ihn einschaltest. Du erkennst das am kleinen Verbindungs-Button oben rechts im Screen. Er färbt sich von Weiß in Türkis, wenn die Verbindung erfolgreich war.

7. Wähle ein EMS Programm in der App aus

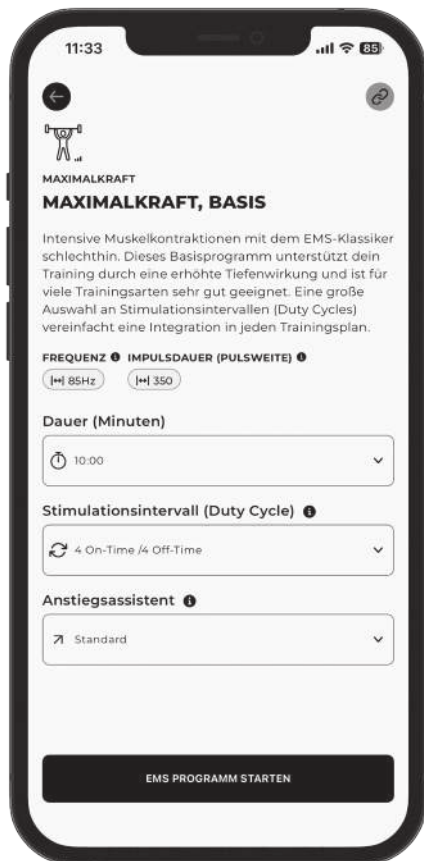
Jetzt kannst du dein Training starten. Gehe zu „Training“ und wähle aus, wie du heute trainieren möchtest. Du entscheidest zwischen diesen Kategorien:

- Warm Up & Cool Down
- Fitness
- Sport
- Kraftaufbau
- Regeneration



Nun folgen weitere Unterkategorien. Unter „Kraftaufbau“ findest du z. B. Programme für Maximalkraft, Kraftausdauer und Schnelkraft.

5.2 Programmeinstellungen



Dauer (Minuten)

Du willst nur kurz in die Vollen gehen oder eine ausgiebige, entspannte Joggingrunde nach Feierabend drehen? Hier wählst du, wie lange dein Workout dauern soll. Aufgepasst: In manchen Programmen kannst du die Dauer nicht ändern. Nur so können sie ihre volle Wirkung entfalten.

Stimulationsintervall (Duty Cycle)

Im Stimulationsintervall (Duty Cycle) stimulieren die Elektroden deine Muskeln für eine bestimmte Zeit. Danach haben sie für einige Sekunden Pause. Hier kannst du einstellen, wie lang die jeweiligen Intervalle sein sollen – oder ob deine Muskeln durchgängig angesprochen werden.

Aufgepasst: In manchen Programmen ist die Pause notwendig.

Mehr dazu erfährst du in Kapitel „Programme“.

Anstiegsassistent

Hast du neue Intensitäten eingestellt, deine Memory Intensität abgerufen oder startest das Programm nach einer kleinen Pause neu, kommt der Anstiegsassistent zum Einsatz. Er sorgt dafür, dass die Stimulation sich langsam steigert.

Diese Optionen hast du:

- Sensitiv: 2 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Standard: 3 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Schnell: 5 Intensitätspunkte pro Sekunde

Mehr dazu erfährst du in Kapitel „Anstiegsassistent“.

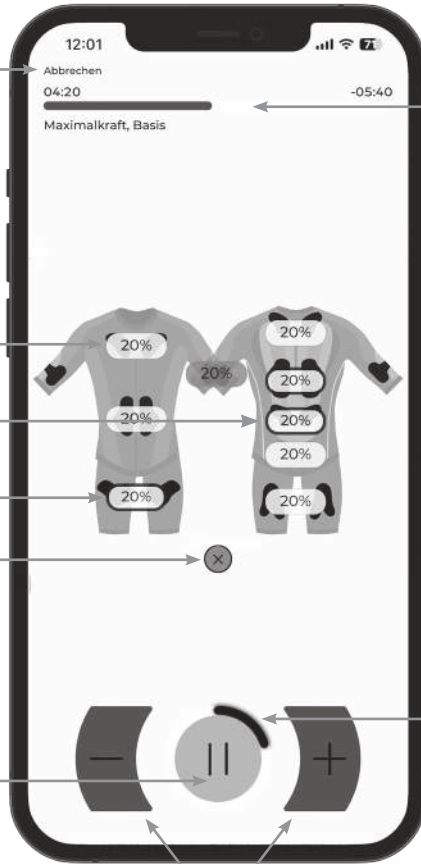
5.3 Trainingssteuerung

Programm vorzeitig beenden

Steuerung der einzelnen Elektroden, je nachdem, welche Textilien du verwendest. Du kannst alle gleichzeitig oder nur einzelne Muskelgruppen auswählen. Eine Mehrfachauswahl ist ebenfalls möglich.

Auswahl löschen

Power-Button – mit diesem startest und pausierst du ein Programm.



Zeitleiste deines laufenden Programms

Stimulationsintervall-anzeige analog zum LED-Ring deines Boosters. Sie füllt sich während der stimulierten Intervalle im Duty Cycle. Bei einer konstanten Stimulation leuchtet auch der Ring gleichbleibend.

Klickflächen „Plus“ und „Minus“, um die Intensität zu erhöhen oder zu reduzieren.



Du möchtest die Einstellungen speichern? Dann kannst du im Anschluss an das Training die **Memory Intensität** nutzen! Mehr dazu erfährst du direkt im folgenden Kapitel „Hilfreiche Funktionen“.

Stimulationsprüfung

Gibt es ein Problem, erscheint ein gelbes Steckersymbol über einer Elektrode. Das kann der Grund sein:

- Die Elektrode hat nicht genug Kontakt zu deiner Haut. Korrigiere bitte den Sitz deiner Antelope Textilie.
- Die Impulsübertragung ist beeinträchtigt. Trage Elektrodenkontaktmittel auf, um sie zu verbessern.

Kannst du das Problem nicht beheben? Unser Kundenservice hilft dir gerne weiter! Wie du ihn erreichst, erfährst du unter „Mehr“.



Es kann vorkommen, dass du die Stimulation an manchen Muskelgruppen kaum oder gar nicht spürst. Wird die Elektrode grün angezeigt, funktioniert die elektrische Muskelstimulation dennoch wie gewünscht. Du solltest die Stimulation nicht erhöhen.

6. HILFREICHE FUNKTIONEN

6.1 Memory Intensität

Hast du ein Programm absolviert, kannst du deine eingestellte Intensität speichern. Dabei berechnet die App automatisch die durchschnittliche Intensität jedes Elektrodenpaares dieses Trainings. Das nennen wir Memory Intensität.

Startest du dieses Programm das nächste Mal, kannst du direkt mit diesen Werten loslegen. Das Programm fährt sie dann automatisch gemäß deines Anstiegsassistenten hoch.



Die App „Antelope Go“ bietet dir mehr als 40 Programme – und jedes ist einzigartig. Deswegen musst du auch jedes einzeln einstellen. Du musst das Programm also einmal trainieren, damit du die Memory Intensität speichern kannst. Die App fragt dich nach jedem Training automatisch, ob du deine Werte speichern möchtest und hilft dir dabei, die richtige Intensität für dich zu finden.

6.2 Anstiegsassistent

Hast du neue Intensitäten eingestellt, deine Memory Intensität abgerufen oder startest das Programm nach einer kleinen Pause neu, kommt der Anstiegsassistent zum Einsatz. Er sorgt dafür, dass die Stimulation sich langsam steigert und nicht gleich in die Vollen geht.

Diese Optionen hast du:

- Sensitiv: 2 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Standard: 3 Intensitätspunkte pro Sekunde
- Schnell: 5 Intensitätspunkte pro Sekunde

Anstiegsassistent stoppen:

Merkst du, dass dir die Intensität zu stark wird, kannst du den Anstiegsassistenten stoppen. Dafür hast du zwei Möglichkeiten:

1. Drücke die „Minus-Taste“ auf dem Booster oder im Steuerungsscreen der App. Die Intensität bleibt auf dem aktuellen Wert stehen. Wenn du willst, kannst du sie jetzt weiter reduzieren.
2. Pausiere mit der „Power-Taste“ des Boosters oder im Steuerungsscreen. Startest du das Programm wieder, fährt es nur bis zur zuletzt verwendeten Intensitätsstufe hoch.

6.3 Favoriten-Programm

Du hast dein Lieblingsprogramm gefunden und deine Trainingsroutine steht fest? Perfekt! Dann speicherst du es mithilfe dieser Funktion auf der Favoriten-Taste am Booster. So trainierst du ganz einfach und schnell ohne die App mit allen deinen Konfigurationen: Memory Intensitäten, Dauer, Anstiegsassistent und ggf. Stimulationsintervall (Duty Cycle).

Das Favoriten-Programm stellst du über die App ein. Dazu muss die App mit dem Booster verbunden sein. Es gibt zwei Wege:

1. Gehe über die Startseite der App direkt auf das „Favoriten-Programm“.
2. Unter „Mehr“ kommst du auf „Mein Equipment“. Hier wählst du den Booster und anschließend dein „Favoriten-Programm“.

DEIN FAVORITEN-PROGRAMM

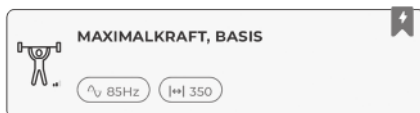
Kein Booster verbunden

Bitte verbinde dich mit deinem Booster, um dein Favoriten-Programm zu setzen oder anzuzeigen und zu starten.

JETZT BOOSTER VERBINDEN

Folge nun der App bis zum gewünschten EMS Programm. Stelle es so ein, wie du es dir wünschst und bestätige. Ab sofort kannst du das Programm über die Blitzsymbol-Taste auf deinem Booster starten.

Du erkennst das Programm in der Programmliste an dem Fähnchen an der rechten Seite.



6.4 Körperwerte speichern

Im Menüpunkt „Erfolge“ findest du auch den Reiter „Körperwerte“. Hier kannst du tracken, wie sich dein Körper verändert.

Speichere die Tageswerte von:

- Gewicht
- Körperfettanteil
- Muskelanteil
- Wasseranteil

Das geht auf zwei Wegen:

1. Manuell, klicke dafür auf den Button „Daten manuell hinzufügen“ am Ende des Screens.
2. Automatisch über eine beurer Smartwaage und die App „beurer HealthManager Pro“ (die Daten müssen hier korrekt erfasst sein). Aktiviere dafür den Regler „Daten synchronisieren“ unter „Körperwerte“ am Ende des Screens.

7. PROGRAMME

Warm Up & Cool Down

Unser Warm Up Programm bereitet deinen Körper auf das Workout vor. Es sorgt so für einen guten Trainingseinstieg. Mit dem Cool Down Programm hilfst du deinen Muskeln dabei, nach dem Training „herunterzufahren“ oder langsam „auszulaufen“.

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Warm Up	Ready, set, go! Wärme dich auf und bereite deine Muskeln auf die nächste Trainingseinheit vor. Die Häufigkeit (Frequenz) der Reize nimmt dabei langsam zu: von 7 auf 40 Stimulationen pro Sekunde. Du kannst dabei den Zeitraum wählen, in dem diese Steigerung stattfindet.	7-40Hz	350µs	–	3, 6
 Cool Down	Training geschafft? Super – jetzt erst mal runterkommen und schon mit der ersten Regeneration für deine Muskeln beginnen. Die Häufigkeit (Frequenz) der Stimulation nimmt dabei langsam ab: von 40 auf 7 Stimulationen pro Sekunde. Du kannst einen Zeitraum von 3 oder 6 Minuten wählen.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Fitness

Jeder Mensch ist individuell und hat seine ganz eigenen Ziele. Deswegen gibt es nicht ein Fitness-Programm für alle. In dieser Kategorie findest du das, was genau zu deinen Trainingsbedürfnissen passt, von unterstützendem Rücken- oder Beckenbodentraining bis hin zu einem HIIT-Workout, das dich ins Schwitzen bringt.

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Kraft	Das klassische EMS Kraft-Programm: Für starke Muskelkontraktionen und eine erhöhte Tiefenwirkung. Es eignet sich für viele Trainingsarten und Übungen für den gezielten Kraftaufbau. Eine große Auswahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) vereinfacht eine Integration in jeden Trainingsplan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Hervorragend für dynamische Bewegungen, viele Sportarten und Ausdauerheiten. Unser Fitness-Programm ist ein echter Allrounder. Es sendet durchgehend Impulse für ein effektives Maximalkraft- und Kraftausdauertraining an deine Muskeln. Sport- und Fitnessbegeisterte lieben dieses Programm wegen seiner großen Vielfalt.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Fatburn	40 Sekunden Kraft, 20 Sekunden Fatburner: Dieses Programm unterstützt ein funktionelles Training und aktiviert deinen Stoffwechsel. In den ersten 40 Sekunden geht es um die Belastung deiner Muskeln. In den folgenden 20 Sekunden ist das Ziel, die Durchblutung der oberen Haut- und Fettschichten anzukurbeln.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Neue Impulse für dein Ausdauer- und Cardiotraining gesucht? Dann versuche es einmal mit unserem Cardio-Programm. Die kontinuierliche Muskelstimulation erlaubt einen hohen Freiheitsgrad bei der Integration in dein Training. Die geringere Impulsdauer von 250 µs eignet sich zudem auch hervorragend für längere Trainingseinheiten von bis zu 25 Minuten.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 HIIT Allrounder	Wähle dieses Kombinations-Programm, um dein High-Intensity-Interval-Training zu unterstützen. Das bewährte EMS Programm "Kraftausdauer - Basis" ist die Grundlage für dein Training. Powere dich in den wählbaren Stimulationsintervallen (Duty Cycles) 20-10, 30-30 und 40-20 bei intensiven Muskelkontraktionen aus.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT Kombination	Intervall-Training plus EMS? Das geht – und haut richtig rein. Du solltest schon Erfahrung mit HIIT haben, bevor du dich hier dran wagst. Noch da? Dann halte dich fest: Ein Intervall dauert 80 Sekunden. 40 Sekunden Kraft, 20 Sekunden Ausdauer und 20 Sekunden Regeneration. So bleibst du immer auf Betriebstemperatur und hast gleichzeitig vielfältige Trainingsreize.	40-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Willkommen zum Intervall-Training der besonderen Art: Das Antelope HIIT-Programm verlangt Höchstleistungen von dir und deinem Körper. 30 Sekunden setzen sich aus 20 Sekunden besonders intensivem Kraftprogramm und 10 Sekunden aktiver Regeneration zusammen. Das Kraftintervall erfolgt in einem Duty Cycle von 5 Sekunden.	20-95Hz	350- 400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT Kraftaufbau	In kurzer Zeit viel Kraft aufbauen? Das geht mit diesem High-Intensity-Interval-Programm. 40 Sekunden lang bewirken die Impulse, dass deine Muskeln kraftvoll angesprochen werden. Darauf folgt eine 20-sekündige Ruhepause.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Rücken	Längere Impulse von 400 µs dringen tief in die Muskulatur ein: Dieses Programm richtet sich speziell an die großen und tief liegenden Muskeln. Das Programm eignet sich für viele Trainingsarten und intensive Workouts zum Kraftaufbau. Eine große Auswahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) vereinfacht eine Integration in jeden Trainingsplan.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Becken- boden	Die Körpermitte stärken, mit effektivem Beckenbodentraining und dem richtigen EMS Programm! Du trainierst 15 Minuten lang deinen Beckenboden mit dem Maximalkraft-Basis-Programm. Darauf folgen 5 Minuten mit 100 Hertz in einem einsekündigen Intervall – das setzt einen besonders intensiven Reiz.	85-100Hz	150- 350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

EMS soll dir helfen, in deinem Sport noch besser zu werden? Von Laufen bis Radfahren, Boxen bis Tennis – in dieser Kategorie findest du eine Vielzahl an Sportarten und darauf zugeschnittene Programmeinstellungen. Sie begleiten dich zu deinen Trainingszielen wie anstehende Matches oder Wettkämpfe.

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Laufen	Power dich so richtig aus und erhöhe deine Trainingsintensität beim Laufen oder Joggen. Tipp: Starte das Programm erst kurz nachdem du dein Training begonnen und dich schon aufgewärmt hast. So hast du direkt eine gute Verbindung der Elektroden mit der Haut geschaffen.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Fahrrad	Tritt in die Pedale, während das EMS Programm deine Muskeln zusätzlich stimuliert: Die kontinuierlichen Reize sind auf die Belastung beim Radfahren abgestimmt. Wähle zwischen kurzen Trainings mit hoher Intensität und längeren Trainings mit niedriger Intensität.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boxen	Jab, Cross, Punches – im Ring sind Ausdauer, Schnellkraft und Schlagkraft mitentscheidend über den Erfolg. Das Boxprogramm sendet kontinuierlich Impulse an deine Muskeln. So machst du garantiert eine gute Figur, ob am Sandsack oder vor dem Spiegel. Die Impulslänge von 400 µs sorgt dafür, dass deine Muskulatur in der Tiefe aktiviert wird.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Ski	Bei der Skiabfahrt kommen unterschiedliche Belastungen auf deine Muskeln zu. Dieses High-Intensity-Interval-Programm spiegelt den Wintersport wider: Beine und Rumpf empfangen in nur 80 Sekunden verschiedene Trainingsimpulse. Auf 40 Sekunden Kraft folgen je 20 Sekunden Ausdauer und 20 Sekunden Regeneration. Das bedeutet, dass sich die Frequenz ändert: 85 Hertz, 40 Hertz und 20 Hertz.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Verbessere deine Stabilität und Abschlaggeschwindigkeit, ohne an Dynamik zu verlieren. Setze das Golf-Programm begleitend zu deinen normalen Übungen ein. Tipp: Trainiere mit EMS Unterstützung 2x in der Woche.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tennis	Spiel, Satz und Sieg: Hole mehr aus deinem Tennis-Training heraus! Trainiere deine Kraftausdauer und mach dich fit für das nächste Tennis-Match. Das Tennis-Programm ist hervorragend geeignet, um deine Schlagkraft und explosive Bewegungen intensiver zu trainieren.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Was ist heute das Workout of the Day? Maximalkraft oder Kraftausdauer? Egal, was ansteht, mit diesem Programm holst du so einiges aus der Übung raus und setzt einen intensiven Trainingsreiz! Denn dieses EMS Programm ist genauso vielfältig wie CrossFit selbst: 40 Sekunden Kraft gefolgt von je 20 Sekunden Ausdauer und 20 Sekunden Regeneration.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Aktivierung	Wärme dich und deine Muskeln vor dem Wettkampf auf: Das Programm regt die Durchblutung an und bringt dich auf Betriebstemperatur. Verschiedene Frequenzen sorgen dafür, dass du gut auf die Belastung vorbereitet bist.	5-70Hz	300- 350µs	[4,4]	10
 Nach dem Wettkampf	Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf: Dieses Programm fördert die aktive Erholung. So kannst du bald wieder ins Training einsteigen. Eine Vielfalt an Frequenzen lockern deine Muskeln auf und fördern die Durchblutung. Tipp: Wähle deine Intensitäten passend zu deiner vorangegangenen Wettkampfbelastung.	5-100Hz	200- 350µs	[1,1]	11
 Resistance	Eine kurze Einheit von 9 Minuten, um deine Resistenz zu fördern und dich vorzubereiten. Das Programm verwendet 3 unterschiedliche Frequenzen: 50, 60 und 70 Hertz, um deine Muskeln in einem größeren Spektrum zu aktivieren. Die Impulslänge von 300 µs sorgt für eine moderate Ansprache.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Kraftaufbau

Unterstütze mit EMS dein Krafttraining: Ob Maximalkraft, Kraftausdauer oder Schnellkraft – für jedes Ziel findest du das passende Training mit vielen unterschiedlichen Duty Cycle Optionen. Wir haben eine Auswahl für jedes Leistungsniveau, von Anfänger bis Profi. Du erkennst die Intensität am Trainingsnamen.

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Maximal- kraft - Einstieg	Gut geeignet für EMS Einsteiger, die ihre Maximalkraft steigern möchten. Das Programm startet mit einer im Vergleich zu den anderen Kraftprogrammen niedrigeren Frequenz – so kannst du dich langsam an die Stimulation gewöhnen.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximal- kraft - Basis	Intensive Muskelkontraktionen mit dem EMS Klassiker schlechthin. Dieses Basisprogramm unterstützt dein Training durch eine erhöhte Tiefenwirkung und ist für viele Trainingsarten sehr gut geeignet. Eine große Auswahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) vereinfacht eine Integration in jeden Trainingsplan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximal- kraft - Intensiv	Der Name ist Programm und richtet sich an Fortgeschrittene, die einen überschwelligen Trainingsreiz setzen wollen. Bei einer intensiven Muskelstimulation von 95 Hertz und einer hohen Impulslänge von 400 µs bringst du deinen Körper ans Limit. Tipp: Starte moderat ins Training und passe die Intensität an deinen Trainingsload an.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Maximal- kraft - Dynamic	Verhindere, dass deine Muskeln sich an die Belastung gewöhnen – ohne dir Gedanken über das EMS Programm zu machen: Das Dynamic-Programm variiert zufällig die Impulsfrequenz. Mit 75 bis 95 Hertz trainierst du wie gewohnt die Maximalkraft. Setze zuverlässig Trainingsreize und behalte gleichzeitig deinen Trainingsplan bei. Also lass dich von uns überraschen und viel Spaß beim Schwitzen :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Schnellkraft - Einstieg	Für den Einstieg und die ersten Trainings: Dieses Schnellkraft-Programm hat eine vergleichsweise niedrige Impulslänge von 300 µs, wodurch der Reiz weniger tief wirkt. Das belastet die Muskeln weniger.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Schnellkraft - Basis	Du willst deine Schnell- und Explosivkraft verbessern? Mit diesem Programm machst du einen Schritt in die richtige Richtung. Denn dieses Programm eignet sich für unterschiedliche Übungsformen und du kannst aus einer Vielzahl an Stimulationsintervallen (Duty Cycles) frei wählen.	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Schnelldauer - Intensiv	Ein Programm für Fortgeschrittene, die einen wirklich intensiven Trainingsreiz setzen wollen. Die hohe Muskelstimulation mit einer Impulslänge von 400 µs sorgt für starke Kontraktionen und bringt deinen Körper ans Limit. Tipp: Starte moderat ins Training und passe die Intensität an deinen Trainingsload an.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Schnelldauer - Dynamic	Verhindere, dass deine Muskeln sich an die Belastung gewöhnen – ohne dir Gedanken über das EMS Programm zu machen: Das Dynamic-Programm variiert zufällig die Impulsfrequenz. Mit 100 bis 110 Hertz trainierst du wie gewohnt die Schnelldauer. Setze zuverlässig Trainingsreize und behalte gleichzeitig deinen Trainingsplan bei. Also lass dich von uns überraschen und viel Spaß beim Schwitzen :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Kraftaus- dauer - Einstieg	Für den Einstieg und EMS Anfänger, die ihre Kraftausdauer trainieren möchten. Mit einer vergleichsweise niedrigeren Impulslänge von 250 µs werden die Muskeln nicht ganz so intensiv belastet. Gut geeignet für den Start sowie für erste oder längere Einheiten.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Kraftaus- dauer - Basis	Dein treuer Begleiter für ein effektives Kraftausdauertraining - oder für deinen Lieblingssport: Ob Laufen, Radsport, Boxen, Rudern, Kanufahren oder Skilanglauf. Die kontinuierlichen Impulse eignen sich hervorragend für dynamische Bewegungen, viele Sportarten und Ausdauerübungen. Gerade bei Sportlern und bei Ausdauerspezialisten ist das Programm sehr beliebt.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Kraftaus- dauer - Intensiv	Das Programm eignet sich für schweißtreibende und gute Ausdauertrainings. Eine Impulslänge von 400 µs sorgt für starke Muskelkontraktionen – eines der bewährtesten Antelope Programme. Es ist eher für Fortgeschrittene geeignet, da die Belastung recht hoch ist. Tipp: Starte moderat ins Training und passe die Intensität an deinen Trainingsload an.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Regeneration

EMS hilft dir dabei, dich nach einem Training oder Workout zu erholen. Diese Programme senden auflockernde und entspannende Stimulationen in deine Muskeln, die wie eine Massage funktionieren. Das tut Körper und Geist gut und fördert die Regeneration.

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Regenera- tion aktiv - Basis	Aktiv Regenerieren heißt einen spürbaren Reiz zu setzen, ohne den Körper stark zu belasten. Das Basis-Programm für aktive Erholung hat zwei Vorteile. Dein Blut fließt verstärkt durch deine Muskeln und dein Stoffwechsel kommt in Schwung. Was bringt dir das? Deine Muskeln regenerieren besonders gut. Die Intensität ist dementsprechend gering: 150 µs und 100 Hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschreibung	Frequenz*	Impuls- länge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
 Regenera- tion aktiv - Intensiv	Regeneration ist ein wichtiger Teil des Trainings. Das Intensiv-Programm für aktive Erholung hat eine höhere Intensität als die Basis-Version: 200 µs Impulslänge und 100 Hertz. Du aktivierst die Muskeln dadurch etwas intensiver. Mit dem Programm wird deine Durchblutung angeregt und der Abbau deiner Stoffwechselprodukte gefördert.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regenera- tion aktiv - Countdown	Das Programm unterstützt dich bei deiner Regeneration, während du Übungen mit einer leichten Belastung ausführst. Von 100 Hertz senken wir die Frequenz kontinuierlich bis auf 60 Hertz. Deine Muskulatur wird durch ein breites Spektrum an Impulsfrequenzen angesprochen. Durch die eher geringe Impulslänge von 200 µs sind die Muskelkontraktionen nicht zu intensiv und können die Regeneration fördern.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regenera- tion passiv - Basis	Ausschütteln und auflockern: Das Programm unterstützt durch die Verwendung der sogenannten Schüttelfrequenzen die Durchblutung und den Stoffwechsel. Deine Muskeln werden in wechselnden Frequenzen (5 bis 20 Hertz) stimuliert. Da keine vollständigen Muskelkontraktionen ausgelöst werden, fühlt es sich eher wie eine Massage an. Daher empfehlen wir auch keine Übungen zu diesem Programm zu machen. Also ruh dich aus und lass den Anzug für dich arbeiten ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Regenera- tion passiv - Intensiv	Lass dich mal so richtig durchschütteln – und gönne deinen Muskeln was: Dieses vergleichsweise intensive und passive Regenerationsprogramm hat es in sich. Die sogenannten Schüttelfrequenzen (5-20 Hertz) regen deine Durchblutung und den Stoffwechsel an. Da keine vollständigen Muskelkontraktionen ausgelöst werden, fühlt es sich eher wie eine Massage an. Daher empfehlen wir auch keine Übungen zu diesem Programm zu machen. Also ruh dich aus und lass den Anzug für dich arbeiten ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Regenera- tion passiv - Countdown	Ausschütteln und auflockern: Dieses Programm ermöglicht dir eine passive Regeneration. Deine Muskeln werden in absteigenden Frequenzen (40 bis 7 Hertz) stimuliert. Das regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Du kannst dich während des Programms komplett entspannen, ein Training ist nicht empfohlen. Wähle einen Zeitraum von 3 oder 6 Minuten.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolis- mus	Das Metabolismus-Programm hat zwei Funktionen: Zum einen regt es deinen Stoffwechsel, zum anderen die Durchblutung der Haut und der darunterliegenden Fettschichten an. Dazu wird eine niedrige Frequenz von 7 Hertz verwendet.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful Re- generation	Vereine Achtsamkeit und Erholung mit „Mindful Regeneration“. Eine Welle der Entspannung und Regeneration für dich: Dieses einzigartige Programm steuert die Elektroden nacheinander an und verschafft dir ein einmaliges Erlebnis. Tipp: Lass zusätzlich Entspannungsmusik laufen, mach eine Atem- oder Meditationsübung und lass dich Welle für Welle davontreiben.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Lehne dich zurück und genieße die niedrigen Frequenzen mit dem Massage-Programm. Das lockert deine Muskeln auf und fördert so die Regeneration. Du musst währenddessen auch keine Übungen machen, sondern kannst dich auf die Reize konzentrieren.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Die Intensität

Die Intensität bestimmt die Impulsstärke, das heißt, wie viel elektrische Ladung in einer bestimmten Zeit fließt. Je intensiver, desto mehr Muskelfasern werden angesprochen.

*Die Frequenz

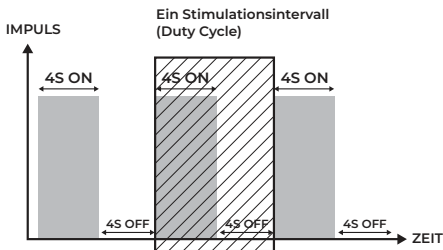
Die Frequenz bestimmt, wie oft ein elektrischer Impuls innerhalb einer bestimmten Zeit auftritt. Daraus ergibt sich, wie oft einzelne Muskelfasern kontrahieren. Diesen Wert kannst du bei den Antelope Programmen nicht ändern.

*Die Impulslänge (Impulsdauer)

Die Impulslänge oder auch Impulsdauer beschreibt die Zeit, in der elektrische Impulse in die Muskulatur fließen. Je länger, desto intensiver und tiefer wird der Muskel angesprochen.

*Duty Cycle

Das Stimulationsintervall, auch Duty Cycle genannt, bestimmt das Verhältnis der Stimulationsphasen und der Stimulationspausen während eines Trainings. Einige EMS Programme erfordern diese Pausen für deine Muskulatur. Du findest in der App zwei Varianten:



BEISPIEL

ON TIME = 4 Sekunden Stimulationsphase
OFF TIME = 4 Sekunden Stimulationspause



ON TIME = konstant und durchgängig

Programme mit Duty Cycle:

Bei einigen Programmen ist ein Stimulationsintervall notwendig. Dieser könnte so aussehen:

Beispiel: Du wählst ein Programm mit dem Duty Cycle „4 Sek ON, 4 Sek OFF“. Dieses läuft nun mit einem sich wiederholenden Intervall aus vier Sekunden Stimulation und vier Sekunden Pause. In dieser Zeit füllt sich der LED-Ring des Boosters, bzw. leert sich in der Pause wieder. Du kannst das auch im Steuerungsscreen der App erkennen.

Bei manchen Programmen ist der Duty Cycle fest vorgegeben, bei anderen darfst du wählen. Probiere aus, wie es sich für dich gut anfühlt!

Programme ohne Duty Cycle:

Bei manchen Programmen gibt es keinen Duty Cycle. Hier werden deine Muskeln durchgängig stimuliert.

8. REINIGUNG UND PFLEGE

Befolge bitte die Tipps und Hinweise, damit deine Produkte möglichst lange gut funktionieren.

Wasch- und Pflegehinweise der Textilie

So wäschst du deine EMS Textilien richtig:

- Die EMS Textilien können via Handwäsche oder in der Waschmaschine gereinigt werden.
- Die Waschmaschine sollte möglichst voll sein. So verhinderst du, dass die Halterung des Boosters gegen die Trommel schlägt.
- Wähle dazu einen Schonwaschgang mit max. 30° C. Die Maschine sollte bei höchstens 800 Umdrehungen schleudern.

- Verwende beim Waschen keinen Weichspüler. Die Textilien dürfen nicht chemisch gereinigt oder gebleicht werden.
- Wasche den Booster auf keinen Fall mit!
- Verwende das mitgelieferte Wäschenetz, um dein Kleidungsstück zu schützen.
- Am Wäschenetz sind grüne Waschkappen angebracht. Stülpe diese vor dem Waschen über die USB-C-Stecker. Denk daran, diese nach dem Waschen wieder zu entfernen.

Achtung! Die Textilien können abfärben!

Nach der Wäsche:

- Du darfst deine Textilien nicht im Wäschetrockner trocknen.
- Wringe die Textilien nicht aus.
- Bügele die Textilien nicht.
- Lagere die EMS Textilien und den Booster nicht in direkter Sonneneinstrahlung, sondern am besten geschützt im Schrank.

Reinigung und Pflege des Boosters

So pflegst du den Booster richtig:

- Reinige den Booster ausschließlich mit einem feinen Mikrofasertuch.
- Verwende keine chemischen Reiniger oder Scheuermilch.
- Stecke Booster oder Ladekabel niemals in die Waschmaschine.
- Bewahre ihn am besten immer an einem kühlen, trockenen Ort in der dafür vorgesehenen Booster-Tasche auf.

9. ZUBEHÖR- UND ERSATZTEILE

Du brauchst ein Ersatzteil oder willst dein Antelope Equipment aufstocken?

Folgende Produkte kannst du bei uns erwerben:

- | | |
|---|---|
| • Antelope Evolution Booster | • EMS Shorts Herren in den Größen S-XXL |
| • EMS Shirt Damen in den Größen XS-XL | • EMS Leggings Damen in den Größen XS-XL |
| • EMS Shirt Herren in den Größen S-XXL | • EMS Leggings Herren in den Größen S-XXL |
| • EMS Tank Top Damen in den Größen XS-XL | • Elektrodenkontaktgel |
| • EMS Tank Top Herren in den Größen S-XXL | • Elektrodenkontaktspray |
| • EMS Shorts Damen in den Größen XS-XL | |

Du findest alle Produkte in unserem Shop auf www.antelope-shop.com.

10. ENTSORGUNG

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in deinem Land erfolgen. Entsorge das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wende dich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



Die verbrauchten, vollkommen entladenen Batterien musst du über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Du bist gesetzlich dazu verpflichtet, die Batterien zu entsorgen.

Hinweis: Diese Zeichen findest du auf schadstoffhaltigen Akkus:

- Pb = Batterie enthält Blei
- Cd = Batterie enthält Cadmium
- Hg = Batterie enthält Quecksilber



Hinweise für Verbraucher zur Altgeräteentsorgung und Verschrottung in Deutschland

Besitzer von Altgeräten können diese im Rahmen der durch die öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger eingerichteten und zur Verfügung stehenden Möglichkeiten der Rückgabe oder Sammlung von Altgeräten unentgeltlich abgeben, damit eine ordnungsgemäße Entsorgung der Altgeräte sichergestellt ist. Die Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben.

Außerdem ist die Rückgabe unter bestimmten Voraussetzungen auch bei Vertreibern möglich. Gemäß Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) sind die folgenden Vertreter zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmitteläden mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 Quadratmetern, die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen.
- Versandhandel, wobei die Pflicht zur 1:1-Rücknahme im privaten Haushalt nur für Wärmeüberträger (Kühl-/Gefriergeräte, Klimageräte u.a.), Bildschirmgeräte und Großgeräte gilt. Für die 1:1-Rücknahme von Lampen, Kleingeräten und kleinen IT- u. Telekommunikationsgeräten sowie die 0:1-Rücknahme müssen Versandhändler Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum Endverbraucher bereitstellen.

Diese Vertreter sind verpflichtet,

- bei der Abgabe eines neuen Elektro- oder Elektronikgerätes an einen Endnutzer ein Altgerät des Endnutzers der gleichen Geräteart, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen wie das neue Gerät erfüllt, am Ort der Abgabe oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen und
- auf Verlangen des Endnutzers Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, im Einzelhandelsgeschäft oder in unmittelbarer Nähe hierzu unentgeltlich zurückzunehmen; die Rücknahme darf nicht an den Kauf eines Elektro- oder Elektronikgerätes geknüpft werden und ist auf drei Altgeräte pro Geräteart beschränkt.

Enthalten die Produkte Batterien und Akkus oder Lampen, die aus dem Altgerät zerstörungsfrei entnommen werden können, müssen diese vor der Entsorgung entnommen werden und getrennt als Batterie bzw. Lampe entsorgt werden. Sofern das alte Elektro- bzw. Elektronikgerät personenbezogene Daten enthält, sind Sie selbst für deren Löschung verantwortlich, bevor Sie es zurückgeben.

11. TECHNISCHE ANGABEN

Typ	Antelope Evolution
Lager-/Transportbedingungen	Temperatur (-10 ~ 50°C) Luftfeuchtigkeit (15 – 98%)
Betriebsbedingungen	Temperatur (10 - 40°C) Luftfeuchtigkeit (15 – 65%)
Abmessungen	Ø 7,8cm x 2cm (nur Booster)
Gewicht	86g (nur Booster)
Intensität	von 0 bis 100 einstellbar
Ausgangs-Kurvenform	Biphasische Rechteckimpulse
Ausgangsspannung	Max. 120V pp ±10% (500 Ohm)
Ausgangsstrom	Max. 240mA pp ±10% (500 Ohm)
Impulsfrequenz	1-150Hz
Impulsdauer	50-500µs
Datenübertragung	Frequenzband: 2402 MHz – 2480 MHz Sendeleistung max. < 8 dBm Das Gerät verwendet Bluetooth® low energy technology Kompatibel mit Bluetooth® 4.0 Smartphones /Tablets
Akku	Kapazität: 700mAh Nennspannung: 3,7V Typbezeichnung: Lithium Polymer
Textile Bestandteile	54% Polyamid, 36% Polypropylen und 10% Elasthan

Technische Änderungen vorbehalten.

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter: <https://www.beurer.com/conformity>

12. SERVICE & REPARATUR

Reparieren statt wegwerfen:

Wir wollen, dass du deine Antelope Produkte lange liebst. Schäden, die nicht in die Gewährleistung fallen, können kostenpflichtig repariert werden, denn auch nach der Garantiezeit sollen deine Antelope Produkte möglichst lange halten. Daher bieten wir einen Reparatur-Service zu fairen Preisen an. Die jeweiligen Kosten werden ermittelt und vor der Reparatur mitgeteilt.

Du möchtest deine Antelope Produkte individualisieren, eine Elektrodenform oder die Größe anpassen? Das ist gar kein Problem – gerne beraten wir dich, wie dein Anzug für dich maßgeschneidert oder weiter angepasst wird.

Bei Fragen bezüglich möglicher Individualisierungsoptionen, Mängelansprüchen, Gewährleistung und Service-Preisen kontaktiere bitte den Antelope Kundenservice.



Please read these instructions for use carefully and observe the information they contain. Keep them for later use and make them accessible to other users.

Welcome to the Antelope team!

We are delighted that you have chosen EMS training with Antelope! At beurer, we combine experience from over 100 years of tradition with years of knowledge as a specialist in EMS products. And because good is never good enough for us, we have put all our passion into developing Antelope Evolution. Enjoy fantastic training with your new Antelope product.

What you can expect:

- garments that fit like a second skin.
- a unique Booster.
- a particularly effective, efficient and short training session – because the electrical pulses boost your body's natural processes.
- EMS wherever and whenever you want: with our products, you can train almost any sport – regardless of your performance level.
- More than 40 app programs to support you on your way to achieving your next goal.

On the following pages you will learn everything you need to know about your Antelope product. If you have any questions, our customer service team will be happy to advise you by telephone in German and English. Support hours can be found at:
www.antelope-shop.com | 📞 +49 69 25786744

Do you speak a different language? Then please send an e-mail to:
 ✉ info@antelope.de

Want to stay up-to-date and celebrate your achievements with us? Follow us on our social media channels and subscribe to our newsletter. You can find all the information on this at:
www.antelope-shop.com

We hope you enjoy your EMS training!
 See you soon!

Your Antelope Team



CONTENTS

1. Signs and symbols.....	33	6. Helpful functions.....	50
2. Warnings and safety notes	34	6.1 Memory intensity	50
3. Before use	37	6.2 Increase assistant.....	50
4. Device description and initial use	38	6.3 Favourite program	50
4.1 Device overview.....	38	6.4 Saving body values.....	51
4.2 App "Antelope Go"	39	7. Programs.....	52
4.3 Evolution Booster	40	8. Cleaning and maintenance	58
4.4 EMS garments	44	9. Accessories and replacement parts	59
5. Usage: Quick start	46	10. Disposal	59
5.1 Registration & start.....	46	11. Technical specifications	60
5.2 Program settings	48	12. Service & repair.....	60
5.3 Training management	49		

1. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate:

	Warning Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health		Important Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	Product information Note on important information		Read the instructions
	Manufacturer		CE labelling This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives
	The electronic device must not be disposed of with household waste		Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard		Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Batch code		Item number
	Mild hand washing, maximum 30°C		Do not iron
	Do not bleach		Do not dry clean
	Do not dry in a tumble dryer		Do not use the EMS product on people with implanted electrical devices (e.g. a pacemaker)
	Device protected against foreign objects ≥ 12.5 mm and against water dripping at an angle		United Kingdom Conformity Assessed Mark
	Permissible storage temperature and humidity		Permissible operating temperature and humidity
	Biphasic rectangular pulses		Type BF applied part
	Importer symbol		

2. WARNINGS AND SAFETY NOTES

ABSOLUTE CONTRAINDICATIONS: YOU MUST NOT TRAIN WITH EMS IN THESE CASES.

In order to prevent damage to health, EMS training with Antelope should not be undertaken in the following cases. If this applies to you, you must not perform EMS full-body training. You ...

- wear implanted electrical devices, e.g. pacemakers.
- have metal implants.
- wear an insulin pump.
- have a fever ($>38^{\circ}\text{C}$).
- have a known or acute cardiac arrhythmia or disorders of the heart's impulse and conduction system.
- have a neurological disorder such as epilepsy or severe sensitivity disorders.
- are pregnant.
- have cancer or another tumour disease.
- have recently undergone surgery. It is particularly critical wherever increased muscle contractions might interfere with the healing process.
- are simultaneously connected to a high-frequency surgical device.
- are using other electrical devices at the same time that might affect the power supply or the muscles.
- have acute or chronic disease of the gastrointestinal tract.
- have acute muscle pain, soreness or cramps.
- suffer from acute illness, bacterial infection or inflammatory processes.
- have type 1 diabetes mellitus.
- suffer from arteriosclerosis or an arterial circulation disorder.
- have acutely or chronically diseased/injured/irritated skin around the electrodes such as inflamed skin, whether painful or not, reddened skin, rashes, allergies, burns, bruises, swellings, open or healing wounds or surgical scars.
- have a stent or bypass that has been active for less than 6 months.
- have untreated high blood pressure, a bleeding disorder or a propensity to bleeding (haemophilia).
- have an abdominal wall or inguinal hernia.



- have just drunk alcohol, or you have taken drugs or intoxicants.
- are under 18 years old.

To avoid damage to health, we strongly advise against using electrical muscle stimulation in the following areas and environments:

- On the skeletal skull structure, around the mouth, throat or larynx.
- Stimulation must not be carried out around or on the head, directly over the eyes, over the mouth or on the throat and carotid artery.
- In the genital area.
- In environments with high humidity such as in the bathroom, when bathing or showering or in heavy rain or snow.

RELATIVE CONTRAINDICATIONS:

If these factors apply to you, you may only train with EMS if your doctor expressly allows you to do so. You ...

- suffer from acute back problems that have not been specifically diagnosed.
- have acute neuralgia or a slipped disc.
- have an implant older than 6 months.
- have an internal organ disease. Special care should be taken with kidney disease.
- have cardiovascular disease.
- have a propensity towards thrombo-embolic conditions.
- have unexplained chronic pain in any part of the body.
- have any sensory impairment that reduces the feeling of pain (e.g. metabolic disorders).
- experience discomfort during stimulation.
- have long-term irritated skin in the areas where you use the electrodes.
- have a propensity for bleeding due to injury.
- experience motion sickness.
- have larger accumulations of fluid in the body and oedema.
- have open skin injuries, wounds, eczema and/or burns.
- take certain medications.

TRAINING CONDITIONS: Here's how to train properly

What do you need to bear in mind when training?

- Train a maximum of three times a week.

- Take breaks and give your body at least 48 hours to recover.
- Do not train for more than 20 to 30 minutes per unit, depending on the selected load and intensity.
- Listen to your body and know your limits.
- Drink plenty of water.
- We recommend using an Antelope electrode contact agent, especially on dry skin.

Do you feel unwell during your training? Stop the workout immediately and contact your doctor or the emergency services! Do you feel dizzy, do you have heart problems or severe pain after training? You should also contact your doctor!

POSSIBLE SIDE EFFECTS:

If you train despite having a contraindication and/or you are not complying with the training conditions, significant health problems may occur, which in rare cases can lead to death. Amongst other things, this can be caused by severe overtraining and failure to take the necessary breaks. Possible side effects include partial loss of strength, delayed onset muscle soreness or a significant increase in muscle protein (such as creatine kinase) in the blood.

Excess creatine kinase can, in individual cases, damage the kidneys or other organs, and lead to them failing. There is an increased risk of muscle damage particularly after excessively intensive training units with Antelope products. However, if you follow our training instructions carefully, none of the problems mentioned should occur.

If you experience any of the following symptoms, contact a doctor – in such cases there is a risk of severe damage to your muscle tissue (rhabdomyolysis):

- Your urine is brown.
- You have severe muscle pain (myalgia).
- Your muscle is extremely swollen.

GENERAL WARNINGS

Any form of improper use can be dangerous. Only use Antelope products:

- on people.
- for the intended purpose and as specified in these instructions for use.
- for external use.
- with the supplied original accessories, and original parts that can be re-ordered. Failure

to comply with this will invalidate your guarantee.

GENERAL SAFETY PRECAUTIONS

- Always pull electrodes gently from the skin to prevent injuries in the case of highly sensitive skin.
- Hold the products away from sources of heat and do not use them in close proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices, as doing so can result in unpleasant surges of electricity.
- Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.
- Protect the device from dust, dirt and moisture.
- In particular, the Booster must be protected against moisture. Never immerse the Booster in water or other liquids.
- The products may only be used by people without contraindications and in no case on animals.
- If the device does not work properly, or if you feel unwell or experience pain, stop using it immediately.
- To relocate or remove electrodes, pause the Antelope products or the associated channel to prevent unintentional stimulation.
- Do not modify any electrodes (e.g. by cutting them), as this will produce a higher current density and may be dangerous.
- Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.
- Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected reaction (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) might pose a hazard.
- Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come into contact with the electrodes during stimulation. If you are wearing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel piercing), these must be removed before using the device; failure to do so might result in burns.
- Do not use if you have a tattoo that contains metallic particles where these are near or underneath one of the electrodes.
- Do not connect the components of the Antelope products to other devices. Use is only permitted with the products described in these instructions for use.

- Do not use the product whilst using other devices that transmit electrical pulses to your body.
- Do not use in the vicinity of highly flammable substances, gases or explosives.
- If you feel faint, switch off the device immediately, and lie down with your legs in an elevated position (for approx. 5-10 minutes). Make sure to contact your doctor or the emergency services.
- Antelope products are not intended for use by children or people with restricted physical, sensory (e.g. reduced sensitivity to pain) or mental skills, or people lacking experience and/or knowledge. Make sure that EMS training by and with minors does no take place.
- Keep Antelope EMS devices and their packaging material away from children and animals to prevent potential hazards.
- Do not touch the electrodes with your fingers while operating your mobile device.
- Make sure that the Booster is always switched off when putting on and taking off Antelope products.
- Please note that our EMS products may only be used by persons who have taken full note of the information on intended use contained in the instructions in advance, including the warnings and contraindications, and have verified that they do not have any contraindications. If the EMS products are to be used not only by yourself but also by third parties, you are obliged to ensure that the above-mentioned instructions are also brought to the attention of the third party and are independently reviewed and observed by them before training begins. We recommend you to obtain written confirmation from the third party using the device that there are no contraindications. If you have any questions, please do not hesitate to contact us.

DAMAGE

- If the device is damaged, do not use it and contact your retailer or the specified customer service team address.
- To ensure that the device functions effectively, do not drop it or dismantle it.
- Check the device for signs of wear and tear or damage. If there are such signs of wear and tear or damage or if the device was used improperly, it must be brought/sent to the manufacturer or retailer before further use.

- Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly.
- Never attempt to open and/or repair the device yourself. Repairs may only be carried out by the authorised customer service team or authorised retailers. Failure to comply with this will invalidate your guarantee.
- The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or incorrect use.



NOTES ON HANDLING RECHARGEABLE BATTERIES

- **Risk of explosion! Risk of fire!** Failure to comply with the points mentioned can result in personal injury, overheating, leakage, venting, breakage, explosion, or fire.
- Always use the correct or supplied charging cable/charger/mains adapter for charging.
- Avoid continuous charging or overcharging. Unplug the charger when charging is complete.
- Only use with battery chargers USB-C 5V (min power 3W).
- Charge the device under supervision, paying attention to any heat generated, deformation, or release of gases. If in doubt, stop charging.
- If batteries/charging cables/chargers are defective, stop using them and dispose of them properly as soon as possible (see chapter on disposal).
- Do not throw the device or batteries into a fire.
- Never forcibly discharge, heat, disassemble, open, crush, deform, encapsulate, modify, or knock the device or batteries.
- Never short-circuit batteries or the connections of the battery-powered device.
- Protect the device or batteries from direct sunlight, rain, heat, and water.
- Exposure of batteries to an environment with extremely high temperatures or an extremely low air pressure may result in explosion or leakage of flammable liquids and gases.
- If fluid from a battery comes into contact with your skin or eyes, wash the affected areas with water and seek medical assistance.

NOTICE

- This device contains a battery that may only be replaced by specialist personnel.
- This device contains a battery that is not replaceable. Once a battery has reached the end of its service life, the device must

- be disposed of properly (see chapter on disposal).
- Information on how to remove and/or replace the battery can be found on the website.

3. BEFORE USE

Charge the Evolution Booster

Charge the Evolution Booster for at least two hours before using it for the first time.

To do this, connect the supplied USB-C charging cable to a USB mains adapter (output: max. 5 V/2 A, not included in delivery) and the Booster. Alternatively, you can charge the Booster on your computer/laptop. To do this, connect the USB-C charging cable to the Booster and the USB port of your computer/laptop.

Wash EMS garments

We recommend washing the garments before first use. In “Cleaning and maintenance” you will learn how to clean and maintain them.

Download and register on the app “Antelope Go”



Check your phone settings

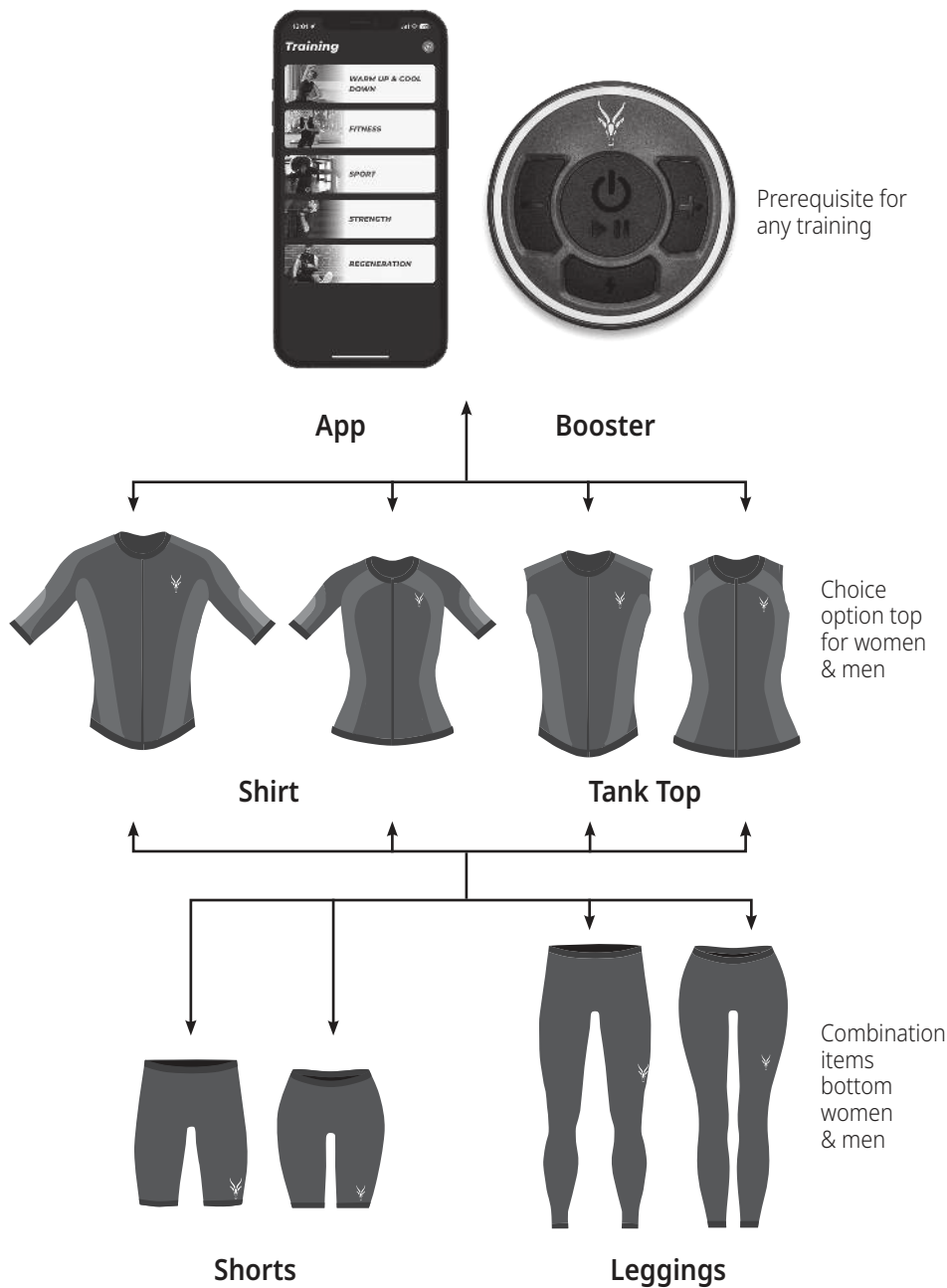
Make sure that your Bluetooth is enabled. As an **Android user**, you need to ensure that your phone's location data is enabled.

Apply electrode contact agent

This ensures that the electrodes conduct the current better and the feeling during training is better. In addition, the EMS pulse is transmitted more easily and evenly. For this purpose, apply the agent onto the electrodes or directly onto the skin shortly before training. Alternatively, you can do a warm up before EMS training to get yourself sweating.

4. DEVICE DESCRIPTION AND INITIAL USE

4.1 Device overview



An Evolution Washbag is included with every order containing an EMS textile.

4.2 App “Antelope Go”

Let's get started! To get started with your EMS training, you will need the app “Antelope Go” and an account. The app is your EMS training companion in your pocket: you can use it to select the program that suits you and configure it according to your wishes and needs. You can also control the electrodes via the app – all of them at the same time or individually: it's up to you! The app saves your settings for each program so that you can get started quickly and conveniently the next time you train.

Here's how to get started:

- Download the app “Antelope Go” from the Google Play Store or Apple Store.
- Complete the registration. To do so, you must actively confirm the contraindications. You can find these in the “Warnings and safety notes” section.
- In order to be able to train, you will be asked to register your products during registration.
- To do this, switch on the Booster and connect it to your mobile phone via Bluetooth. Once it is registered, it will automatically connect to the app in future. You can recognise this by the round connection symbol at the top right of the screen – it turns from white to turquoise when the Booster is connected.
- To register your garments, follow the step-by-step instructions in the app. You can find the barcode for the relevant garment in the waistband. Scan it with your mobile phone's camera. You can also do this later. However, you are not ready for your first training session until all garments you want to use have been added under “Equipment”.



Tip: During the scanning process, wait until the code is recognised and hold your mobile phone steady. If the code is not recognised, you can also enter it manually.



If you already have a beurer account, you can log in directly using your log-in data. Once registered, you will have access to other beurer apps such as the app “beurer FreshHome” or “beurer HealthManager Pro”.

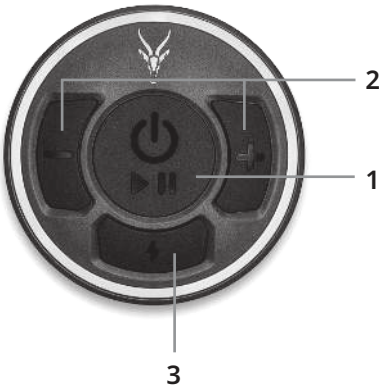
Have you registered a profile and your garments? Then you can get started with your first training. If you don't want to wait any longer, scroll straight to the “Usage: Quick start” section. However, we recommend that you read the device description first.

4.3 Evolution Booster

The Booster is the heart of your EMS training. Its rechargeable lithium-ion battery gives the electrodes the energy they need for electrical muscle stimulation. You control the Booster via the app “Antelope Go”. You can choose between more than 40 programs what you want to train with today. With the Booster itself, you can regulate the intensity of all muscle groups at the same time, pause your program and start your favourite training via quick access. You can easily set your favourite program in the app – and use it without your mobile phone.

How to insert the Booster on the garment:

- Insert it into the magnetic holder on your Antelope upper garment.
- To do so, slide it slightly diagonally into the rectangular recess at “6 o'clock”.
- Now fold it back until the magnet attracts.
- You can now get started!



1. Power button:

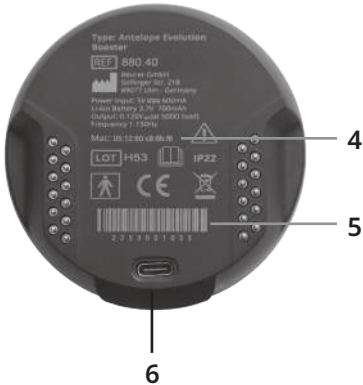
- Switching on
- Switching off
- Pausing/restarting

2. Plus/minus button

- Reduce – and increase + intensities

3. Favourite button:

- Freely selectable favourite program
- Can be set via the app



4. MAC address:

- This address is displayed in the app so you can clearly identify each Booster. This is especially useful when multiple Boosters are registered in one app.

5. Serial number:

- The customer service team can use this number to identify your device.

6. USB-C connection:

- Charging cable connection

Booster buttons

The power button

Switching on the device:

Press and hold the power button until the LED ring has gradually lit up clockwise 2x. The LED ring then lights up blue.

The light will stop at "12 o'clock" and light up intermittently.
The Booster is now ready. You can connect it via Bluetooth.



Switching off the device:

Press and hold the power button until the LED ring has gradually lit up anti-clockwise 2x. During this time, it lights up green. The LED light will then be off.

When the Booster is off and disconnected from the power supply, **no lights should be lit up anymore.**



Pausing training:

Briefly press the power button to pause a current program.

The LED ring lights up intermittently.



Resuming training:

Briefly press the power button to resume a training session after a break.

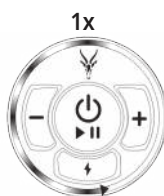
The LED ring will now light up again to match the program.



Cancelling an ongoing training session:

1. Pause the current program by briefly pressing the power button. The LED ring will start to pulse.
2. Then press and hold the power button until the LED ring has gradually lit up anti-clockwise 1x in green.

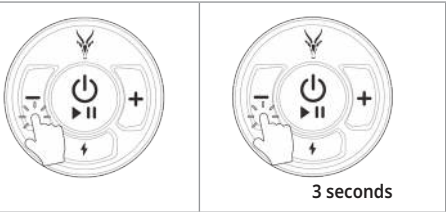
The LED display will remain at "12 o'clock".



Plus & minus button

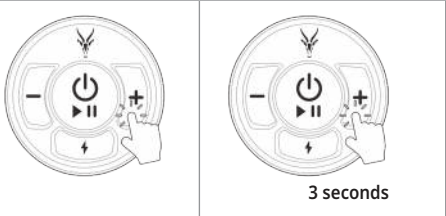
Decrease intensity:

Briefly pressing the minus button decreases the intensity of all electrode pairs by one intensity point. If you press and hold the button, the intensity is immediately decreased by 3 intensity points. If you want to control individual electrodes, please select them in the app.



Increase intensity:

Briefly pressing the plus button increases the intensity of all electrode pairs by one intensity point. If you press and hold the button, the intensity is immediately increased by 3 intensity points. If you want to control individual electrodes, please select them in the app.

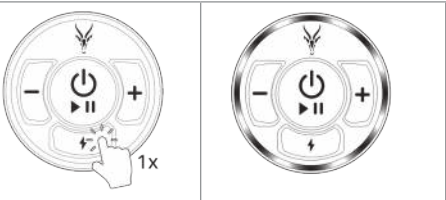


Favourite button

Start favourite program:

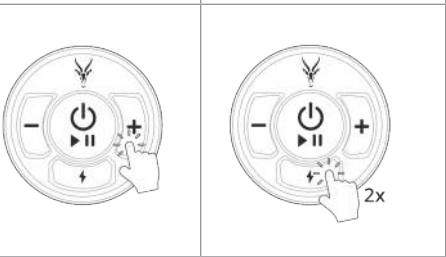
To start your favourite program, briefly press the lightning button on the Booster once.

The LED ring will now start to pulse. This indicates that the program has been activated.



You now have two starting options:

1. Start at 0%: to do so, press the plus button on the Booster to set the desired intensity yourself.
2. Start with memory intensity: to do so, press the favourite button again. The Booster will now slowly ramp up to the saved values. You can set the speed with the increase assistant.



Stop memory intensity:



Important note: while the Booster is ramping up to your memory intensity, you can stop the process at any time with the minus button. The intensity then remains at this setting.



To set a favourite program in the app, see chapter “Select favourite program”.

LED ring

- The LED ring indicates which action the Booster is currently performing
- Integrated into the side for improved visibility during training



You have read about what happens when you press the power button in the previous section. Other actions include:

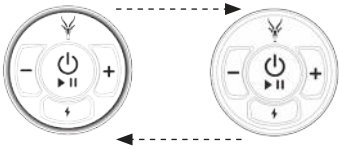
Bluetooth connection display:

If you switch on the Booster, the display lights up permanently at "12 o'clock". Now you can establish a Bluetooth connection.	
When a Bluetooth connection is established, the LED ring will light up constantly and the light will expand on both sides.	

Stimulation display:

If the stimulation is constant during a program, the LED ring will also light up continuously.	
In some settings, the electrodes work in a duty cycle: this means that the muscle is stimulated for a certain period of time, after which there is a pause of a few seconds. You can recognise the stimulated phases by the light filling in the LED ring.	

Charging:

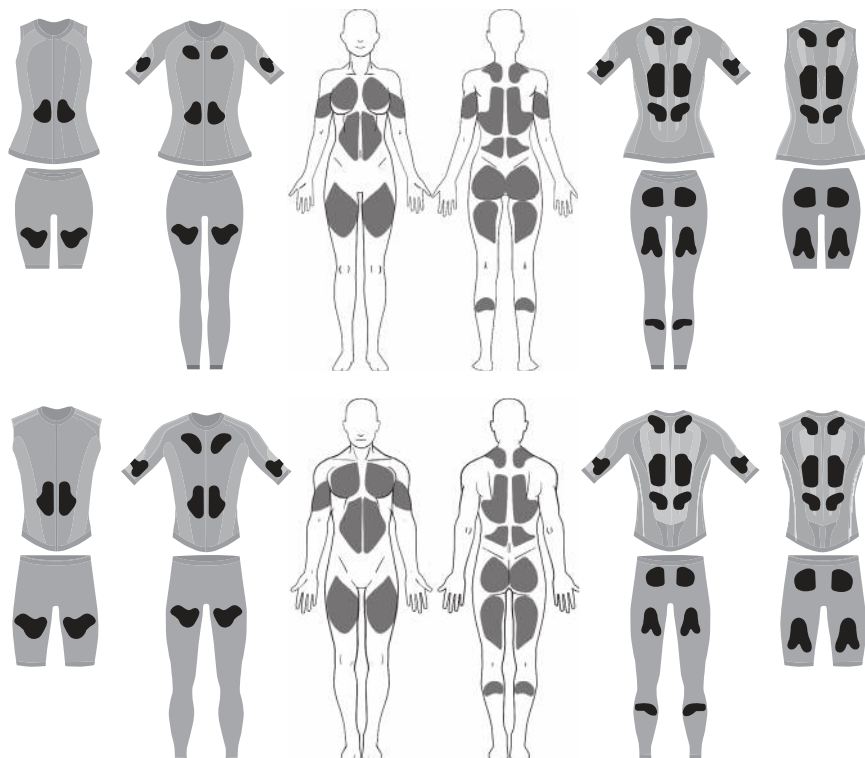
As soon as the Booster is charged, the entire LED ring lights up at short intervals.	
When the Booster is fully charged, the LED ring lights up constantly.	

4.4 EMS garments

There are four different garments in the Antelope Evolution series: shirt, tank top, shorts and leggings. All upper garments can be combined with all lower garments. The high-quality Antelope garments are made of 54% polyamide, 36% polypropylene and 10% elastane.

Instead of unisex styles, we focus on making tailored garments for men and women. After many requests from female customers, we have integrated a sports bra into our women's range and repositioned the chest electrodes. This improves support and ensures a secure fit. The Antelope garments for men are also adapted to male proportions. The women's models are available in sizes XS to XL. The men's models are available in sizes S to XXL.

With the Evolution series, you are training with the latest generation of high-tech silicone electrodes developed in Germany. They are thin, comfortable and soft on the skin. Their shapes are adapted to those of the particular muscle group. This enables a completely new way of transmitting stimuli. The electrodes consist of several layers and are completely covered with silicone. This ensures an even pulse sensation on the skin. You can moisten the electrodes with an electrode contact agent before training to increase the intensity or you can start right away with them being dry.

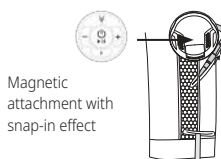


When you put on your EMS garments, make sure that the electrodes are in the right place. You can see the ideal electrode positioning in the diagram. Everyone's perception is different, but you can use it as a guide. Sensitive areas for most people include: calves, neck, and arms.

Antelope upper garments

The Antelope EMS upper garments provide fantastic flexibility: you have a wide range of training options, e.g. for competitive sports, for fitness and for boosting your own well-being. They work on their own as stand-alone products or together with an Antelope lower garment. By the way, our upper garments have three zips. This makes them particularly convenient to put on and ensures that they sit comfortable on the skin. This is important for the electrodes to have good contact with your skin. We have also integrated a sports bra into our women's range.

There is a magnetic holder on the Antelope upper garments. This is the docking station for the Evolution Booster. A magnet holds it firmly in place – even during intensive training units. We have also inserted a pocket directly under the holder. Place the USB plug that protrudes from the holder in there when you use the upper garment without a lower garment.



SHIRT

The EMS shirt has 6 electrode pairs with 12 electrodes.

These are located in the area of the chest, abs, upper arm triceps, neck, middle back and lower back.

TANK TOP

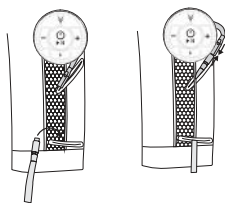
The light version for a strong back: the EMS tank top has 4 electrode pairs and 8 electrodes. These are located in the area of the abs, neck, middle back and lower back.

Antelope lower garments

You can use the Antelope lower garments together with the upper garments to form a complete Antelope suit: they also stimulate the buttocks and legs. There is a mobile phone pocket on each lower garment – so you can easily carry your smartphone with the installed app “Antelope Go” during every training session.

The large muscle groups are trained with the lower Antelope garments. The shape of the electrodes, specially developed for that purpose, supports you intensively during your training.

The upper and lower garments are connected by the USB-C connection.



How it works:

- Route the longer cable of the lower garment through the pocket provided on the upper garment.
- Connect it to the connector of the upper garment.
- Store the cables in the pocket. This improves wearing comfort.

The USB-C connection can be put in the washing machine. When doing so, please note that there are washcaps on the laundry net. Place them on the connectors before washing.

LEGGINGS

Designed for athletes to allow them to enjoy a challenging full-body training: the EMS leggings have 4 electrode pairs and 8 electrodes. These are located on the buttocks, front and back thighs and calves. You can use the leggings only with an Antelope upper garment.

SHORTS

The EMS shorts have 3 electrode pairs and 6 electrodes. These are located on the buttocks and front and back thighs. You can use the shorts only with an Antelope upper garment.

5. USAGE: QUICK START

5.1 Registration & start

1. Create an app account

Ready for your first workout? You need to download the app “Antelope Go” and create an account.

2. Register equipment

Before you get started, please register your products under “More” and “My equipment”. It’s really quick – promise! If you have already done this, jump to point 6.

3. Register the Booster on your Apple and/or Android device.

To register your Booster in the app on iOS devices

1. Select “Add Booster”.
2. Once this is done, the Mac address will appear in the app.
It is also printed on the back of the Booster. Click on it.
3. Wait until you receive a pairing request (Bluetooth).
4. Confirm to be directed to the “Booster connected” page.
5. If you receive an error message, please contact our customer service.
You can find it under “Contact” in the settings.

To register your Booster in the app on Android devices:

1. Select “Add Booster”.
2. Once this is done, the Mac address will appear in the app.
It is also printed on the back of the Booster. Click on it.
3. When you switch on the Booster for the first time, you will be asked to enable your mobile phone’s location services.
4. Confirm – this will grant the authorisation without you having to go to your smartphone’s settings.
5. Now you can select your Booster and receive the pairing prompt for Bluetooth.
6. Confirm this and wait until you are directed to “Booster connected”.

4. Register garments

Now register your garments. How it works:

1. Select “Add products”.
2. There is a barcode on the hem of your garment. You can recognise it by the mobile phone pictogram. You can also find the code on the hang tag. Scan it with the app.
3. When scanning, wait until the app detects the code and hold the mobile phone still. If the app does not detect the code, you can also enter it manually.



In some cases, the code will wear out in the hem of your garment over time. We recommend that you store the hang tag with the code for app registration in a safe place.

5. Connect the upper garment and lower garments

Want to pair your upper garment with shorts or leggings to create a suit? Put on both garments and then pair them using the USB-C connection. You can find out how to do this in the chapter “EMS garments”.

6. Insert the Booster

Insert the Booster into the magnetic holder on the upper garment.

Switch on the Booster:



Switch on the Booster by holding down the power button until the LED ring has gradually lit up clockwise twice in blue.



The light will stop at "12 o'clock" and light up intermittently. You can now connect the Booster to the app „Antelope Go“ via Bluetooth.

Connecting the Booster:

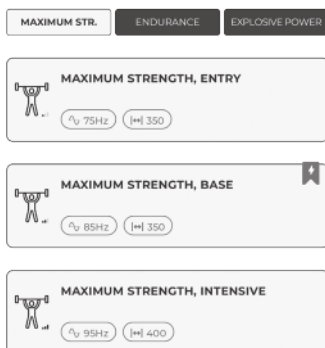
1. Open the app "Antelope Go".
2. Go to the "My equipment" area under "More".
3. Click on "Add Booster".
4. Follow the instructions.

Once registered, the Booster will automatically connect when you switch it on. You can recognise this by the small connection button at the top right of the screen. It turns from white to turquoise when the connection is successful.

7. Select an EMS program in the app

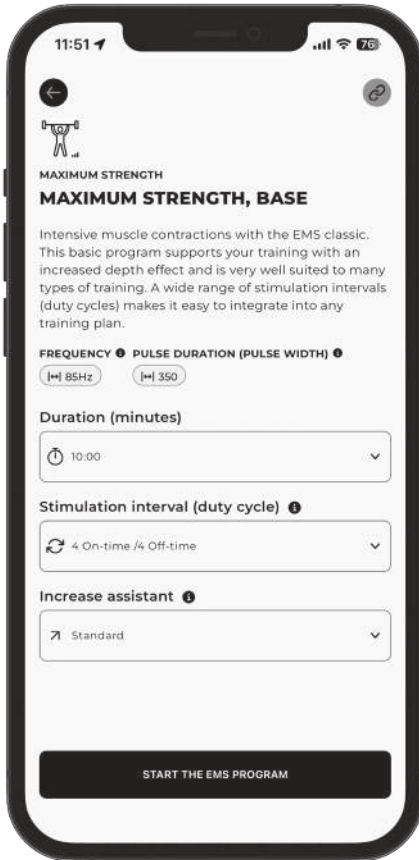
Now you can start your training. Go to "Training" and choose how you want to train today. You can choose between the following categories:

- Warm up & Cool down
- Fitness
- Sport
- Strength building
- Recovery



Further sub-categories now appear. In "Strength building" you will find programs for maximum strength, strength endurance and explosive power, for example.

5.2 Program settings



Duration (minutes)

Do you want to give all in a short workout or want to enjoy a long, relaxed jog after work? Here, you can choose for how long you want your workout to last. Note: you cannot change the duration in some programs, as they can only have their full effect if you complete the entire duration of the program.

Stimulation interval (duty cycle)

The electrodes stimulate your muscles for a certain amount of time during the stimulation interval (duty cycle). Then they stop for a few seconds. You can set how long the relevant intervals should be – or whether your muscles should be targeted consistently.

Note: a break is required in some programs.

You can find out more about this in the section on programs.

Increase assistant

The increase assistant comes into play if you have set new intensities, called up your memory intensity or restarted the program after a short break. It ensures that stimulation increases slowly.

You have the following options:

Sensitive: 2 intensity points per second
Standard: 3 intensity points per second
Fast: 5 intensity points per second

You can find out more about this in the section on the increase assistant.

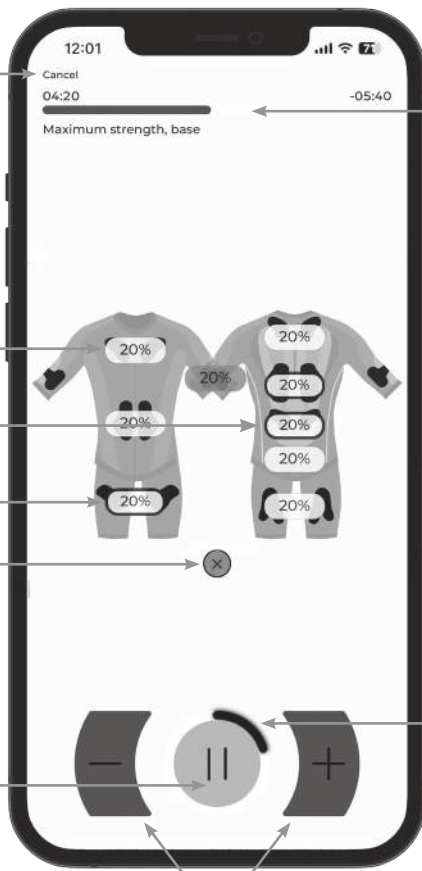
5.3 Training management

Cancel program prematurely

Control of the individual electrodes, depending on which textiles you use. You can select all at once or only individual muscle groups. Multiple selection is also possible.

Delete selection.

Power button - you can start and pause a program.



Timeline of your running program.

Stimulation interval display analog to the LED ring of your booster. It fills up during the stimulated intervals in the duty cycle. During constant stimulation, the ring also lights up constantly.

"Plus" and "minus" click surfaces to increase or decrease intensity.



Do you want to save the settings? After the training, you can use the **memory intensity!** You can learn more about this in the following chapter "Helpful functions".

Stimulation check

If there is a problem, a yellow plug symbol appears above an electrode. This may be because:

- the electrode does not have sufficient contact with your skin. Please correct the fit of your Antelope garments.
- the pulse transmission is impaired. Apply electrode contact agent to improve it.

Can't solve the problem? Our customer service team will be happy to help you! You can find out how to reach it under "More".



You may barely or not feel the stimulation at all in some muscle groups. If the electrode is green, electrical muscle stimulation will still work as desired. You should not increase the stimulation.

6. HELPFUL FUNCTIONS

6.1 Memory intensity

Once you have completed a program, you can save your set intensity. The app automatically calculates the average intensity of each pair of electrodes during this training. This is what we call memory intensity.

The next time you start this program, you can start directly with these values. The program will then ramp up automatically according to your **increase assistant**.



The app "Antelope Go" offers you more than 40 programs – each one of them being unique. That's why you need to set each one individually. You therefore have to train with the program once so that you can save your memory intensity. The app automatically asks you whether you want to save your values after each training session and helps you find the right intensity for you.

6.2 Increase assistant

If you have set new intensities, called up your **memory intensity** or restarted the program after a short break, the increase assistant will be used. It ensures that the stimulation increases slowly and does not immediately go up to the maximum.

You have the following options:

- Sensitive: 2 intensity points per second
- Standard: 3 intensity points per second
- Fast: 5 intensity points per second

Stop the increase assistant:

If you notice that the intensity becomes too high, you can stop the increase assistant. You now have two options:

1. Press the minus button on the Booster or on the control screen of the app. The intensity remains at the current value. If you want, you can now reduce it further.
2. Pause using the power button on the Booster or on the control screen. If you start the program again, it will only ramp up to the intensity level last used.

6.3 Favourite program

Have you found your favourite program and decided your training routine? Perfect! Then you can use this function to save the program on the favourite button on the Booster. This means you can train quickly and easily without the app with all your configurations: Memory intensities, duration, increase assistant and, if specified, a stimulation interval (duty cycle).

You set the favourite program via the app. To do so, the app must be connected to the Booster. There are two ways to do this:

1. Go to „Favourite program“ on the app's home page.
2. Go to „My equipment“ under „More“. Select the Booster and then your „Favourite program“.

YOUR FAVOURITE PROGRAM

No Booster connected

Please connect to your Booster to set or view and start your favourite program.

CONNECT BOOSTER NOW

ENGLISH

Now follow the app to the desired EMS program. Set it how you want and confirm. You can now start the program using the lightning symbol button on your Booster.

You can identify your favourite program in the program list by the flag on the right-hand side.



6.4 Saving body values

In the menu “Achievements” you can also find a “Body values” tab. Here, you can track how your body changes.

Save the daily data for:

- Weight
- Body fat percentage
- Muscle percentage
- Water content

This can be done in two ways:

1. Manually – click on the button “Add data manually” at the end of the screen.
2. Automatically via a beurer smart scale and the app “HealthManager Pro” (the data must be entered correctly here). To do so, activate “Synchronise data” under “Body values” at the end of the screen.

7. PROGRAMS

Warm up & Cool down

Our warm up program prepares your body for the workout. This ensures a good start to the training session. With the cool down program, you help your muscles to “power down” slowly after training.

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Warm Up	Ready, set, go! Warm up and get your muscles ready for the next training session. The frequency of the stimuli slowly increases during the process: from 7 to 40 stimulations per second. You can choose the period of time during which this increase will take place.	7-40Hz	350µs	–	3, 6
 Cool Down	Training completed? Great, so relax – and start with the first regeneration for your muscles. The frequency of stimulation slowly decreases during the process: from 40 to 7 stimulations per second. You can select a period of 3 or 6 minutes.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Fitness

Every person is individual and has their own goals. That's why there's no such thing as one fitness program for everyone. In this category, you'll find everything that meets your training needs – from supportive back or pelvic floor training to a HIIT workout that will make you sweat.

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Strength	The classic EMS strength program: For strong muscle contractions and a deep effect. It is suitable for many types of training as well as exercises for targeted strength building. A wide range of stimulation intervals (duty cycles) makes it easy to integrate into any training plan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Excellent for dynamic movements, many kinds of sports, as well as endurance sessions. Our fitness program is a real allrounder. It continuously sends impulses to your muscles for effective maximum strength and endurance training. Sports and fitness enthusiasts love this program because of its great versatility.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Fat burner	40 seconds of strength, 20 seconds of fat burning: This program supports functional training and activates your metabolism. The first 40 seconds are designed to put your muscles under strain. Over the next 20 seconds, the goal is to increase circulation in the upper layers of the skin and fat.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Are you looking for new ways to carry out endurance and cardio training? Then try our Cardio program. Continuous muscle stimulation allows great freedom when it is integrated into your training routine. The shorter pulse duration of 250 µs is also ideal for longer training sessions of up to 25 minutes.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 HIIT allrounder	Select this combination program to support your high-intensity interval training. The tried-and-tested EMS program “Endurance – Basis” is the basis for your training. Power up with intense muscle contractions at the selectable stimulation intervals (duty cycles) 20-10, 30-30 and 40-20.	40Hz	350µs	–	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT combination	Interval training plus EMS? That works – and really comes into its own. You should already have experience with HIIT before you venture here. Are you still there? Then take note: One interval lasts 80 seconds. 40 seconds of strength, 20 seconds of endurance, and 20 seconds of regeneration. This means that you always stay at your workout temperature and have a wide range of training stimuli at the same time.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Welcome to a special kind of interval training: The Antelope HIIT program demands maximum performance from you and your body. 30 seconds are made up of 20 seconds of an extremely intensive strength program and 10 seconds of active regeneration. The strength interval is implemented with a duty cycle of 5 seconds.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT strength building	Do you want to build up a lot of strength in a short time? This high-intensity interval program makes it possible. The impulses make your muscles respond powerfully for 40 seconds. This is then followed by a 20-second break.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Back	Longer pulses of 400 µs penetrate deeply into the muscles: This program is specifically aimed at the large and deeper-lying muscles. The program is suitable for many types of training as well as intensive workouts for building strength. A wide range of stimulation intervals (duty cycles) makes it easy to integrate into any training plan.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Pelvic floor	Strengthen your core with effective pelvic floor training and the right EMS program! You can train your pelvic floor for 15 minutes using the maximum strength base program. This is followed by 5 minutes with 100 Hz at a one-second-interval, which creates an especially intense stimulus.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

Do you want to use EMS to help you become even better at your sport? From running to cycling, boxing to tennis, you'll find a wide range of sports and program settings tailored to them in this category. They will support you to achieve your training goals, such as any upcoming matches or competitions.

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Running	Power yourself up and increase your training intensity while running or jogging. Tip: Only start the program shortly after you have started your training and warmed up. In this way you will create a good connection between the electrodes and your skin.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Cycling	Step on the pedals while the EMS program simultaneously stimulates your muscles: The continuous stimuli are adapted to the load while you are cycling. Choose between short high-intensity training sessions and longer low-intensity training sessions.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boxing	Jabs, cross-hits and punches – all call for endurance, explosive, and striking power as the decisive factors for success. The boxing program sends continuous impulses to your muscles. This means that you are guaranteed to cut a good figure, whether you are using a punch bag or standing in front of the mirror. The pulse length of 400 µs ensures that your muscles are activated deep down.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Skiing	Skiing puts your muscles under different types of loads. This high-intensity interval program is reflected in winter sports: The legs and torso receive different training impulses in just 80 seconds. 40 seconds of strength is followed by 20 seconds of endurance and 20 seconds of regeneration. This means that the frequency also changes: 85 Hz, 40 Hz, and 20 Hz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Improve your stability and tee-off speed without compromising on dynamics. Use the golf program alongside your normal exercises. Tip: Train twice per week with EMS support.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tennis	Game, set, and match: Get more out of your tennis training! Work on your endurance and prepare for your next tennis match. The tennis program is perfect for exercising your striking power and explosive movements more intensively.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Cross Fit	What is your workout of the day? Maximum strength or endurance? No matter what's ahead, you'll get a lot out of the exercise with this program, and you will create an intensive training stimulus! This EMS program is just as versatile as CrossFit itself: 40 seconds of strength followed by 20 seconds of endurance and 20 seconds of regeneration.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activation	Warm yourself and your muscles up before the competition: The program stimulates the circulation and brings you up to a workout temperature. Different frequencies ensure that you are well prepared for the strain.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 After the competition	After the competition is before the competition: This program promotes active recovery. This means that you can get back to training quickly. A wide range of frequencies loosens your muscles and promotes circulation. Tip: Select your intensities according to the competitive loading you are used to.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Resistance	A short session of 9 minutes to promote your resistance and prepare yourself. The program uses 3 different frequencies: 50, 60 and 70 Hz to activate your muscles over a wider spectrum. The pulse length of 300 µs ensures a moderate response.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Strength building

Support your strength training with EMS: whether it's for maximum power, strength endurance or explosive power, you can find the right program for every goal, with many different duty cycle options. We have options for every performance level, from beginner to professional. You can identify the intensity by the program name.

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Maximum strength, entry	Well suited for EMS beginners who want to increase their maximum strength. The program starts with a lower frequency than the other strength programs, so you can gradually get used to the stimulation.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximum strength, base	Intensive muscle contractions with the EMS classic. This basic program supports your training with a deep effect and is very well suited to many types of training. A wide range of stimulation intervals (duty cycles) makes it easy to integrate into any training plan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximum strength, intensive	The name says it all and is aimed at advanced users who want to set a training stimulus over their threshold. With an intensive muscle stimulation of 95 Hz and a high impulse length of 400 µs, you can push your body to the limit. Tip: Start the training at a moderate level and adjust the intensity to your training load.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Maximum strength, dynamic	Prevent your muscles from getting used to the strain – without having to think about the EMS program: The dynamic program varies the pulse frequency randomly. At 75 to 95 Hz, you can train your maximum strength as usual. Reliably create training stimuli while maintaining your training plan. So allow us to surprise you, and have fun while you are sweating :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Explosive power, entry	For the entry and the first workouts: This explosive power program has a relatively low pulse length of 300 µs, which means the stimulus acts more superficially. This puts less stress on the muscles.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Explosive power, base	Do you want to improve your speed and explosive strength? With this program, you're taking a step in the right direction. This program is suitable for different types of exercises and you can freely choose from a wide range of stimulation intervals (duty cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Explosive power, intensive	A program for advanced users who want to exploit a really intense training stimulus. The high muscle stimulation with a pulse length of 400 μ s ensures strong contractions and pushes your body to the limit. Tip: Start the training at a moderate level and adjust the intensity to your training load.	100Hz	400 μ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Explosive power, dynamic	Prevent your muscles from getting used to the stress – without worrying about the EMS program: The dynamic program varies the pulse frequency randomly. At 100 to 110 Hz, you can train your speed like you're used to. Reliably create training stimuli while maintaining your training plan. So allow us to surprise you, and have fun while you are sweating :)	100-110Hz	350 μ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Endurance, entry	For EMS beginners who want to work on their endurance. With a comparatively low pulse length of 250 μ s, your muscles are not put under as much stress. Good for starting and for your first or longer training units.	40Hz	250 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Endurance, base	Your trusty companion for effective endurance training – or for your favourite sport: Whether running, cycling, boxing, rowing, canoeing, or cross-country skiing: The continuous impulses are ideal for dynamic movements, many sports, and endurance exercises. The program is especially popular with athletes and endurance specialists.	40Hz	350 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Endurance, entry intensive	The program is suitable for good and sweaty endurance training. A pulse length of 400 μ s ensures strong muscle contractions – one of the most proven Antelope programs. It is more suitable for advanced users, as the strain is quite intense. Tip: Start the training at a moderate level and adjust the intensity to your training load.	40Hz	400 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25

Recovery

EMS helps you recover after a training session or workout. These programs send relaxing stimulation to your muscles and work like a massage. This is good for body and mind and promotes recovery.

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Regeneration active, basic	Active regeneration means setting a noticeable stimulus without putting a heavy strain on the body. The basic program for active recovery has two advantages. More blood flows through the muscles and your metabolism gets going. What does this do for you? Your muscles regenerate especially well. The intensity is correspondingly low: 150 μ s and 100 Hz.	100Hz	150 μ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneration active, intensive	Regeneration is an important part of the training. The intensive program for active recovery has a higher intensity than the basic version: 200 μ s pulse length and 100 Hz. This will activate your muscles a little more intensively. The program stimulates your blood circulation and promotes the degradation of your metabolites.	100Hz	200 μ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Training	Description	Frequency*	Pulse length*	Duty Cycle*	Duration (min.)
 Regeneration active, countdown	The program helps you regenerate while you do exercises under low strain. From 100 Hz, we continuously reduce the frequency to 60 Hz. Your muscles are activated by a wide range of pulse frequencies. Due to the rather short pulse length of 200 μ s, the muscle contractions are not too intense and can promote regeneration.	60-100Hz	200 μ s	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Passive regeneration, basic	Shake out and loosen up: The program supports circulation and metabolism by using “shivering” frequencies. Your muscles are stimulated at alternating frequencies (5–20 Hz). Since it does not trigger full muscle contractions, it feels more like a massage. So we recommend that you do not use this program for doing any exercises. So take it easy and let the suit do the work for you ;)	5-20Hz	200 μ s	–	2, 4, 6, 8
 Passive regeneration, intensive	Shake yourself up – and treat your muscles to something special: This comparatively intensive and passive regeneration program has it all. “Shivering” frequencies (5–20 Hz) stimulate your circulation and metabolism. Since it does not trigger full muscle contractions, it feels more like a massage. So we recommend that you do not use this program for doing any exercises. So take it easy and let the suit do the work for you ;)	5-20Hz	350 μ s	–	2, 4, 6, 8
 Passive regeneration, countdown	Shake out and loosen up: This program allows you to perform passive regeneration. Your muscles are stimulated at descending frequencies (40 to 7 Hz). This stimulates circulation and metabolism. You can relax completely during the program, training is not recommended. Select a period of 3 or 6 minutes.	7-40Hz	200 μ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolism	The metabolism program has two functions: On the one hand, it stimulates your metabolism, and on the other hand, it stimulates the circulation of the skin and the underlying fat layers. A low frequency of 7 Hz is used for this purpose.	7Hz	350 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful recovery	Combine mindfulness and recovery with “Mindful Regeneration”. A wave of relaxation and regeneration for you: This unique program activates the electrodes one after the other and provides you with a unique experience. Tip: Play relaxing music, do a breathing or meditation exercise, and let the waves take you away.	50Hz	200 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Lean back and enjoy the low frequencies with the massage program. It loosens your muscles and promotes regeneration. You also don't have to do any exercises, and can instead concentrate on the stimuli.	1-5Hz	200 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25

Intensity

The intensity determines the pulse strength, i.e. how much electric charge flows in a certain time. The more intense, the more muscle fibres are targeted.

*Frequency

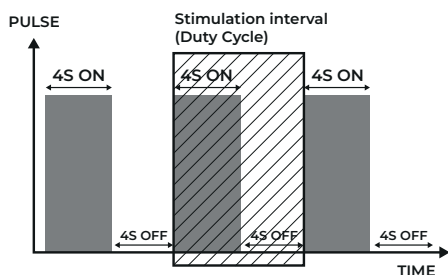
The frequency determines how often an electrical pulse is output in a certain time. This is reflected in how often the individual muscle fibres will contract. You cannot change this value in the Antelope programs.

*Pulse length (pulse duration)

The pulse length or pulse duration describes the time during which electrical pulses flow into the muscles. The longer this period is, the more intensely and deeply the muscle is targeted.

*Duty cycle

The stimulation interval, also known as the duty cycle, determines the ratio between the stimulation phases and the stimulation breaks during training. Some EMS programs require these breaks for your muscles. You can find two variants in the app:



FOR EXAMPLE:
ON TIME = 4 seconds of stimulation phase
OFF TIME = 4 seconds of stimulation pause



ON TIME = constant and consistent

Programs with duty cycle

Some programs require a stimulation interval. This could be as follows:

For example, you select a program with the duty cycle "4 sec ON, 4 sec OFF". It runs with a repeating cycle of four seconds of stimulation and four seconds of break. During this time, the LED ring of the Booster fills up or empties during the break. You can also see this on the control screen of the app.

For some programs, the duty cycle is fixed, whereas for others you can choose. Try out and see what feels best for you!

Programs without duty cycle:

Some programs do not have a duty cycle. Your muscles are stimulated throughout in this case.

8. CLEANING AND MAINTENANCE

Please follow the tips and information so that your products work well for as long as possible.

Garment wash and care instructions

- The EMS garments can be washed by hand or in the washing machine.
- The washing machine should be as full as possible. This will prevent the Booster holder from hitting the drum.
- Use a gentle cycle at max. 30°C. The machine should spin at a maximum of 800 rpm.
- Do not use fabric softener during washing. The garments may not be dry cleaned or bleached.
- Do not wash the Booster in any case!

- Use the provided laundry net to protect your garments.
- Green washcaps are fitted to the laundry net. Place them over the USB-C plugs before washing. Remember to remove them after washing.

Important! The garments may stain!

After washing:

- Do not tumble dry your garments.
- Do not wring out the garments.
- Do not iron the garments.
- Do not store the EMS garments and Booster in direct sunlight; they are best protected in a cupboard.

Booster cleaning and maintenance

How to take good care of your Booster:

- Only clean the Booster with a fine microfibre cloth.
- Do not use any chemical or abrasive cleaning agents.
- Never put Boosters or charging cables into the washing machine.
- It is best to store the Booster in a cool, dry place in the Booster pocket provided.

9. ACCESSORIES AND REPLACEMENT PARTS

Do you need a replacement or want to add to your Antelope equipment? You can buy the following products with us:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| • Antelope Evolution Booster | • Men's EMS shorts in sizes S-XXL |
| • Women's EMS shirt in sizes XS-XL | • Women's EMS leggings in sizes XS-XL |
| • Men's EMS shirt in sizes S-XXL | • Men's EMS leggings in sizes S-XXL |
| • Women's EMS tank top in sizes XS-XL | • Electrode contact gel |
| • Men's EMS tank top in sizes S-XXL | • Electrode contact spray |
| • Women's EMS shorts in sizes XS-XL | |

You can find all products in our shop at www.antelope-shop.com.

10. DISPOSAL

For environmental reasons, do not dispose of the device in household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with the EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

Empty, completely flat rechargeable batteries must be disposed of through specially designated collection boxes, recycling points or at electronics retailers. You are legally required to dispose of the rechargeable batteries properly.



Notice: The codes below are printed on rechargeable batteries containing harmful substances:

- Pb = battery contains lead
- Cd = battery contains cadmium
- Hg = battery contains mercury



11. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Type	Antelope Evolution
Storage/transportation conditions	temperature (-10 ~ 50°C) humidity (15 – 98%)
Operating conditions	temperature (10 - 40°C) humidity (15 – 65%)
Dimensions	Ø 7,8cm x 2cm (only Booster)
Weight	86g (only Booster)
Intensity	Adjustable from 0 to 100
Output waveform	Biphasic rectangular pulses
Output voltage	Max. 120 V pp ±10% (500 Ohm)
Output current	Max. 240 mA pp ±10% (500 Ohm)
Pulse frequency	1-150 Hz
Pulse length	50-500µs
Data transfer	2402 MHz - 2480 MHz frequency band Max. < 8 dBm transmission power The device uses Bluetooth® low energy technology Compatible with Bluetooth® 4.0 smartphones / tablets
Battery	Capacity: 700 mAh Nominal voltage: 3,7 V Type designation: Lithium Polymer
Textile Components	54% polyamide, 36% polypropylene and 10% elastane

Subject to technical changes.
We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. The CE Declaration of Conformity for this product can be found under: <https://www.beurer.com/conformit>

12. SERVICE & REPAIR

Technical specifications

We want you to love your Antelope products for a long time. Damage that is not covered by the guarantee can be repaired for a fee, because your Antelope products should last as long as possible, even after the guarantee period has elapsed. That's why we offer a repair service at fair prices. The relevant costs are determined and communicated before the repair.

Would you like to customise your Antelope products, adjust an electrode shape or size? That's no problem at all – we'll be happy to advise you on how to customise your suit or adapt it further.

Please contact the Antelope customer service team if you have any questions regarding possible customisation options, claims for defects, guarantee claims and service prices.

Subject to errors and changes



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.....	62	5.3 Gestion de l'entraînement	78
2. Avertissements et consignes de sécurité .	63	6. Fonctions utiles	79
3. Avant utilisation.....	66	6.1 Intensité de mémoire	79
4. Description de l'appareil et mise		6.2 Assistant de montée en puissance.....	79
en service.....	67	6.3 Programme favoris.....	80
4.1 Vue d'ensemble des appareils	67	6.4 Enregistrer les valeurs corporelles.....	80
4.2 Application « Antelope Go »	68	7. Programmes	81
4.3 Booster Evolution	69	8. Nettoyage et entretien	87
4.4 Textiles EMS	73	9. Accessoires et pièces de rechange.....	88
5. Application : Démarrage rapide	75	10. Mise au rebut	88
5.1 Enregistrement et démarrage	75	11. Caractéristiques techniques	89
5.2 Paramètres du programme	77	12. Entretien et réparation	89

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
	Les appareils (électriques) ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères		Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	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 produits et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux règlements municipaux
	Code de lot		Référence de l'article
	Lavage doux à la main Température maximale 30 °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)
	Appareil protégé contre les corps solides $\geq 12,5$ 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
	Symbole 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'artériosclérose 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 reconnaissez 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 surentraînement 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

⚠ AVERTISSEMENT

- **Risque d'explosion ! Risque d'incendie !** Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures, une surchauffe, une fuite, une évacuation, une rupture, une explosion ou un incendie.
- Utilisez toujours le câble de charge/chargeur/adaptateur secteur correct ou fourni pour la charge.
- Évitez une charge prolongée ou une surcharge. Débranchez le chargeur lorsqu'il est chargé.
- À utiliser uniquement avec des chargeurs de batterie USB-C 5V.
- Chargez l'appareil sous surveillance en faisant attention au dégagement de chaleur, à la déformation et au dégazage. En cas de doute, interrompez le processus de charge.
- N'utilisez plus des piles/câbles de charge/chargeurs défectueux et éliminez-les correctement le plus rapidement possible (voir chapitre Destruction).
- Ne jetez pas l'appareil ou les piles dans le feu.
- Ne déchargez, chauffez, démontez, ouvrez, écrasez, déformez, encapsulez, modifiez ou

- n'exposez jamais l'appareil ou les piles à des chocs.
- Ne court-circuitez jamais les piles et les connexions de l'appareil alimenté par piles.
- Protégez l'appareil ou les piles de la lumière directe du soleil, de la pluie, de la chaleur et de l'eau.
- L'exposition des piles à des températures extrêmement élevées ou à une pression d'air extrêmement basse peut entraîner une explosion ou une fuite de liquides et de gaz inflammables.

- Si du liquide de la pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.

AVIS

- Cet appareil contient une pile qui ne doit être remplacée que par un professionnel.
- Cet appareil contient une pile non remplaçable. Lorsqu'une pile a atteint la fin de sa durée de vie, l'appareil doit être mis au rebut de manière appropriée (voir chapitre Destruction).
- Consultez la page d'accueil pour savoir comment retirer et/ou remplacer la pile.

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

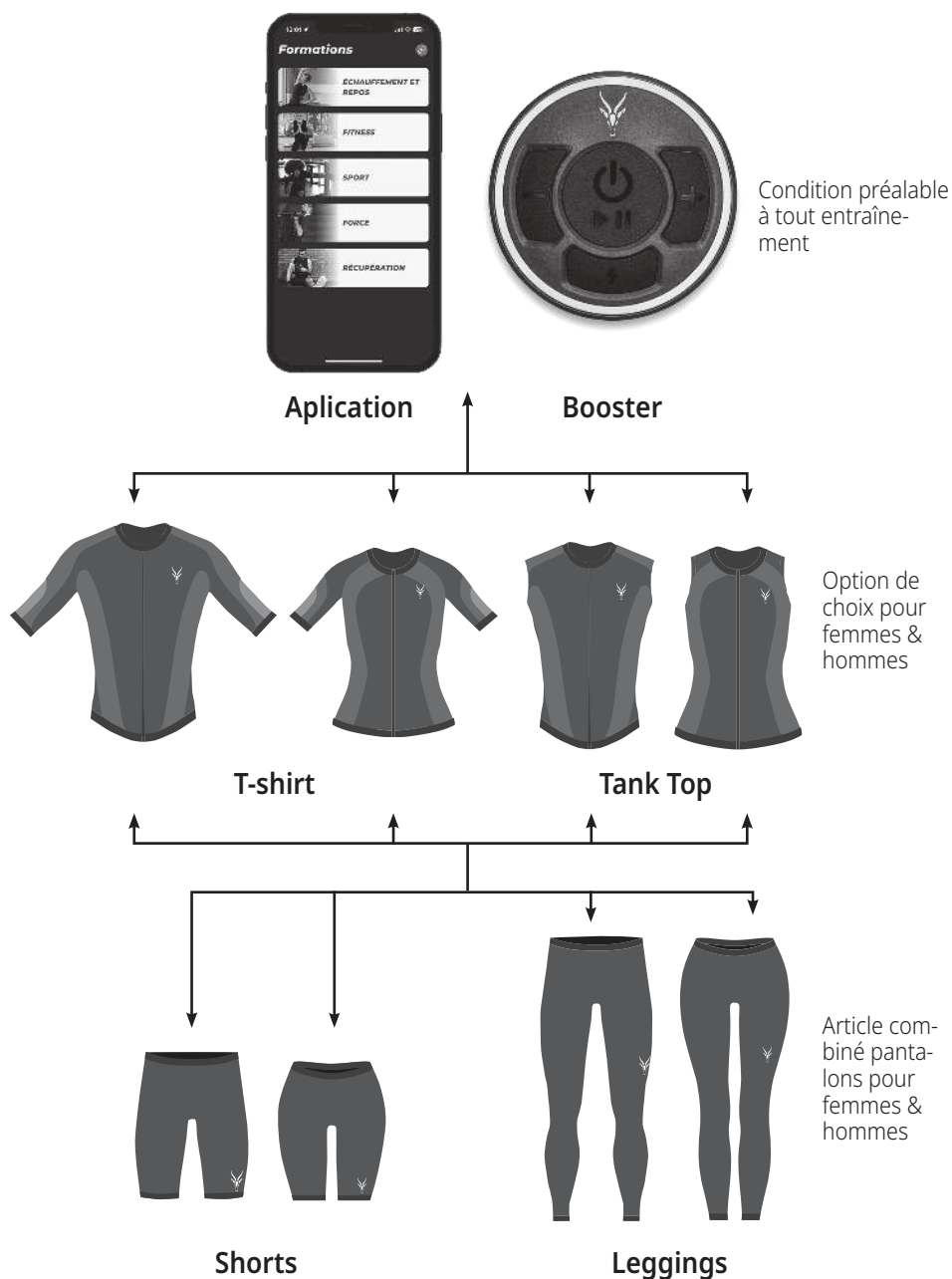
Assurez-vous que votre Bluetooth est activé. En tant **qu'utilisateur Android**, il faut en outre veiller à ce que les données de localisation de votre téléphone soient activées.

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 configurez-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 ».

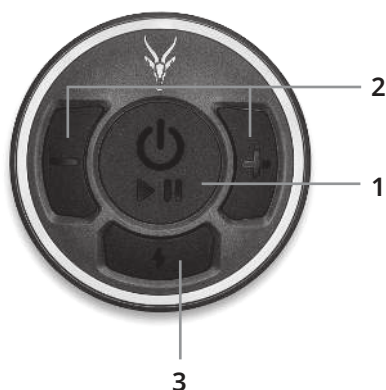
Vous êtes-vous enregistré et avez-vous enregistré vos textiles ? Vous pouvez maintenant commencer votre premier entraînement. Si vous ne voulez plus attendre, passez directement au chapitre « Application : Démarrage rapide ». Nous vous recommandons toutefois de lire au préalable la description de l'appareil.

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 :

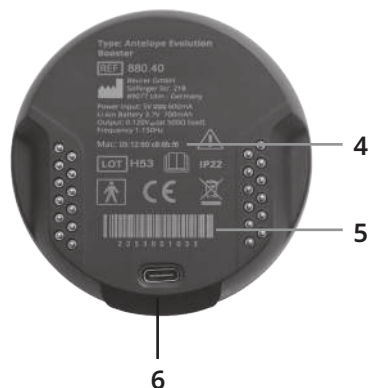
- Mise sous tension
- Mise hors tension
- Pause/Redémarrer

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

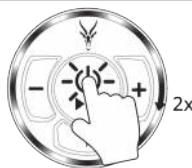
Touches Booster

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.

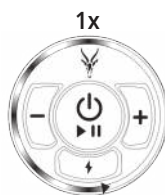
L'anneau LED s'allume à nouveau en fonction du programme.



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.



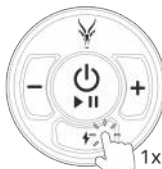
3 secondes

Touche Favoris

Sélection d'un programme favoris :

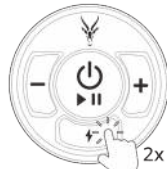
Pour démarrer votre programme favoris, appuyez 1 fois brièvement sur la touche Favoris du Booster.

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 reconnaissez les phases stimulées à la lumière qui se remplit dans l'anneau LED.	

Processus de charge :

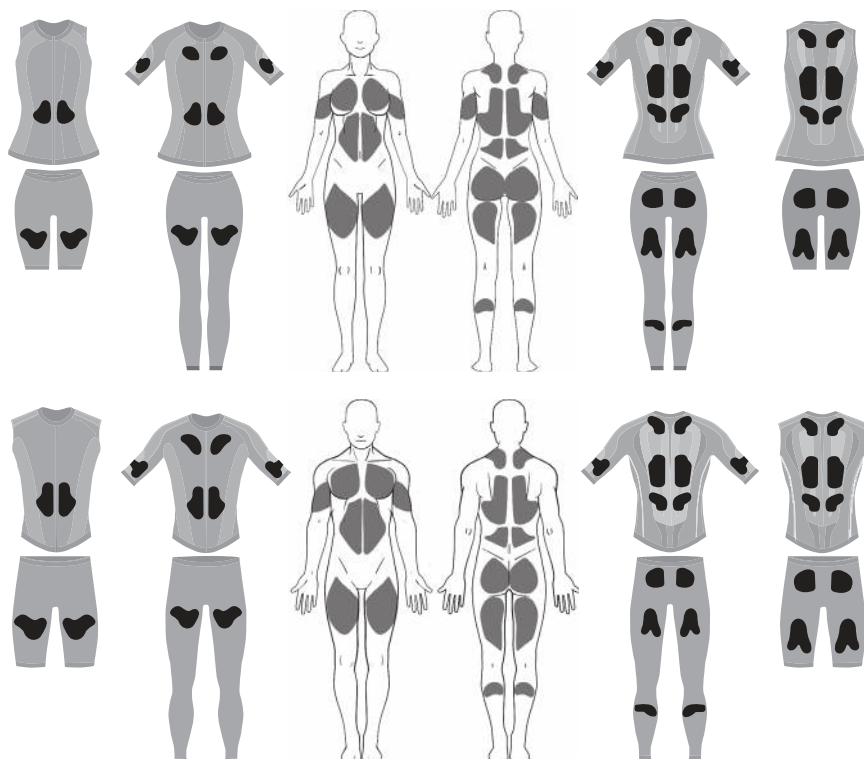
Dès que le Booster est chargé, l'anneau LED complet s'allume à intervalles courts.	
Lorsque le Booster est complètement chargé, l'anneau LED s'allume en continu.	

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 unisexe, 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.



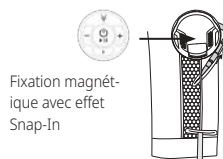
Lorsque vous enflevez vos textiles EMS, veillez à ce que les électrodes soient au bon endroit. Le graphique montre le positionnement idéal des électrodes. Chaque perception est différente, mais vous pouvez vous y référer. Chez la plupart des gens, les zones sensibles sont : mollet, nuque, bras.

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.



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.

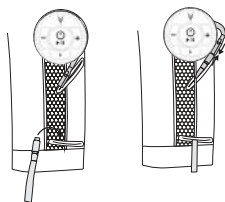
TANK TOP

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 cachons 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 reconnaissez au pictogramme du téléphone portable. Vous trouverez également le code sur l'étiquette volante. Scannez-le avec l'application.
3. Attendez que l'application reconnaisse 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

FORCE MAXIMALE ENDURANCE DE ... FORCE RAPIDE

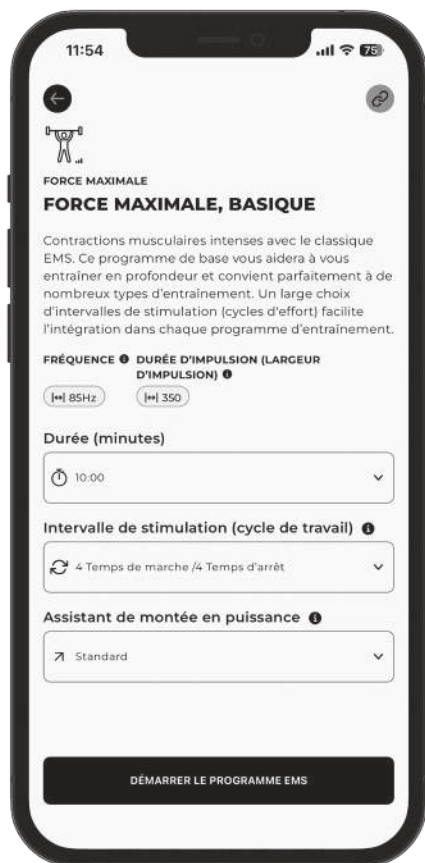
FORCE MAXIMALE, DÉBUTANT
🏋️ 75Hz 350

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, appelé 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

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.

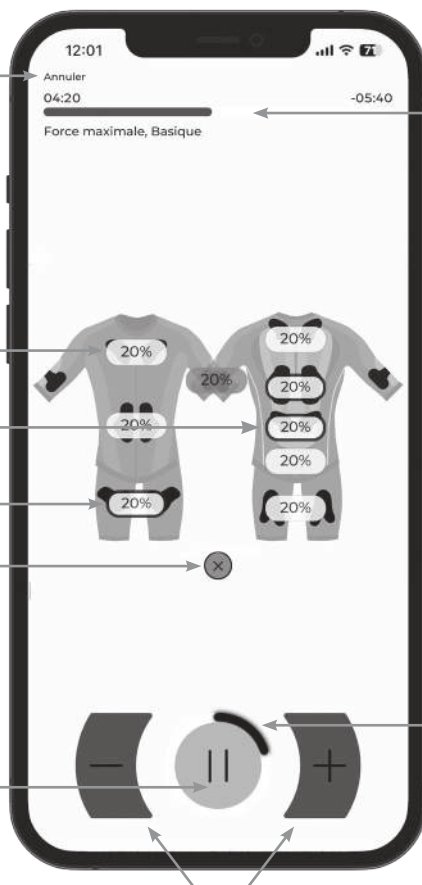
Effacer la sélection

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

Touches « Plus » et « Moins » pour augmenter ou réduire l'intensité.

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

Aucune unité d'appoint connectée

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

CONNECTER LE BOOSTER MAINTENANT

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 ».

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



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.

Enregistrez les valeurs journalières de :

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

Deux méthodes s'offrent à vous :

1. Manuellement, cliquez 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 saisies 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 apprécient 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	Entraînement 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	Pédalez 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 reconnaissez 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 : Démarrez 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 : Démarrez 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 musculé 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 : Démarrez 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 stimule 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

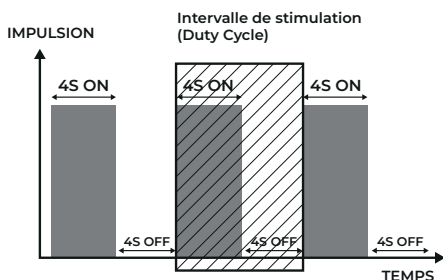
La fréquence détermine le nombre de fois qu'une impulsion électrique se produit dans un laps de temps donné. Il en résulte combien de fois des fibres musculaires individuelles se contractent. Vous ne pouvez pas modifier cette valeur dans les programmes Antelope.

*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



ON TIME = constante et continue

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.

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 éviterez 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 nettoyeurs 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 :

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| • Booster Evolution d'Antelope | • Short EMS homme taille S-XXL |
| • T-shirt EMS femme, tailles XS-XL | • Legging EMS femme, tailles XS-XL |
| • T-shirt EMS homme, tailles S-XXL | • Legging EMS homme, tailles S-XXL |
| • Tank Top EMS femme, tailles XS-XL | • Gel de contact d'électrode |
| • Tank Top EMS homme, tailles S-XXL | • Spray de contact d'électrode |
| • Short EMS femme taille XS-XL | |

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

Sous réserve de modifications techniques.

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/EU. Vous pouvez trouver la déclaration de conformité CE de ce produit à l'adresse suivante : <https://www.beurer.com/conformity>

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.



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 | ☎ +49 69 25786744

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

✉ 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

¡Esperamos que disfrutes de tu entrenamiento EMS!

¡Hasta pronto!

El equipo de Antelope



ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Explicación de los símbolos.....	91	6. Funciones útiles.....	108
2. Advertencias e indicaciones de seguridad	92	6.1 Memoria de intensidad.....	108
3. Antes del uso	95	6.2 Asistente de aumento	108
4. Descripción del equipo y puesta en marcha	96	6.3 Programa favorito	109
4.1 Vista general de los equipos.....	96	6.4 Guardar valores corporales.....	109
4.2 Aplicación "Antelope Go"	97	7. Programas.....	110
4.3 Booster Evolution	98	8. Limpieza y cuidados.....	116
4.4 Ropa EMS	102	9. Accesorios y piezas de repuesto.....	117
5. Aplicación: inicio rápido.....	104	10. Eliminación de residuos	117
5.1 Registro e inicio.....	104	11. Fichas técnicas.....	118
5.2 Configuración del programa.....	106	12. Mantenimiento y reparación	118
5.3 Control del entrenamiento.....	107		

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:

	Advertencia Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones o riesgos para su salud		Atención Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios
	Información sobre el producto Indicación de información importante		Leer las instrucciones
	Fabricante		Marcado CE Este producto cumple los requisitos de las directivas europeas y nacionales vigentes.
	No está permitido eliminar los aparatos (electrónicos) junto con la basura doméstica		Separar los componentes del envase y eliminarlos conforme a las disposiciones municipales
	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 producto y del embalaje y desecharlos de acuerdo con las regulaciones municipales
	Código de lote		Referencia
	Lavado a mano 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)
	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 ($> 38^{\circ}\text{C}$).
- 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 baipases 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 indispuerto 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

omblogo), 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

⚠ ADVERTENCIA

- **¡Peligro de explosión! ¡Peligro de incendio!** El incumplimiento de estas indicaciones podría producir lesiones personales, sobrecalentamiento, fugas, escapes, roturas, explosión o incendio.
- Para la carga, utilice siempre el cable de carga/cargador/bloque de alimentación correcto o suministrado.
- Evite la carga prolongada o la sobrecarga. Desenchufe el cargador cuando esté cargado.
- Usar únicamente con cargadores de baterías USB-C 5V.
- Cargue el equipo bajo supervisión y preste atención a la generación de calor, deformación y desgasificación. En caso de duda: interrumpa el proceso de carga.
- Deje de utilizar pilas/cables de carga/cargadores defectuosos y deséchelos correctamente lo antes posible (véase el capítulo Eliminación).
- No arroje el aparato ni las pilas al fuego.
- No descargue, caliente, desmonte, abra, triture, deforme, encapsule, modifique ni someta a impactos nunca el aparato ni las pilas.

- No cortocircuite nunca las pilas ni los terminales del dispositivo alimentado por pilas.
- Proteja el aparato o las pilas de la luz solar directa, la lluvia, el calor y el agua.
- La exposición de las pilas a temperaturas elevadas o una presión atmosférica extremadamente baja puede provocar explosiones o fugas de líquidos y gases inflamables.
- En caso de que el líquido de una pila entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.

AVISO

- Este dispositivo contiene una pila que solo puede sustituir un profesional.
- Este aparato contiene una pila que no se puede cambiar. Cuando una pila llegué al final de su vida útil se debe desechar el aparato de forma adecuada (véase el capítulo Eliminación).
- Consulte la página de inicio para obtener información sobre cómo retirar y/o sustituir la pila.

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

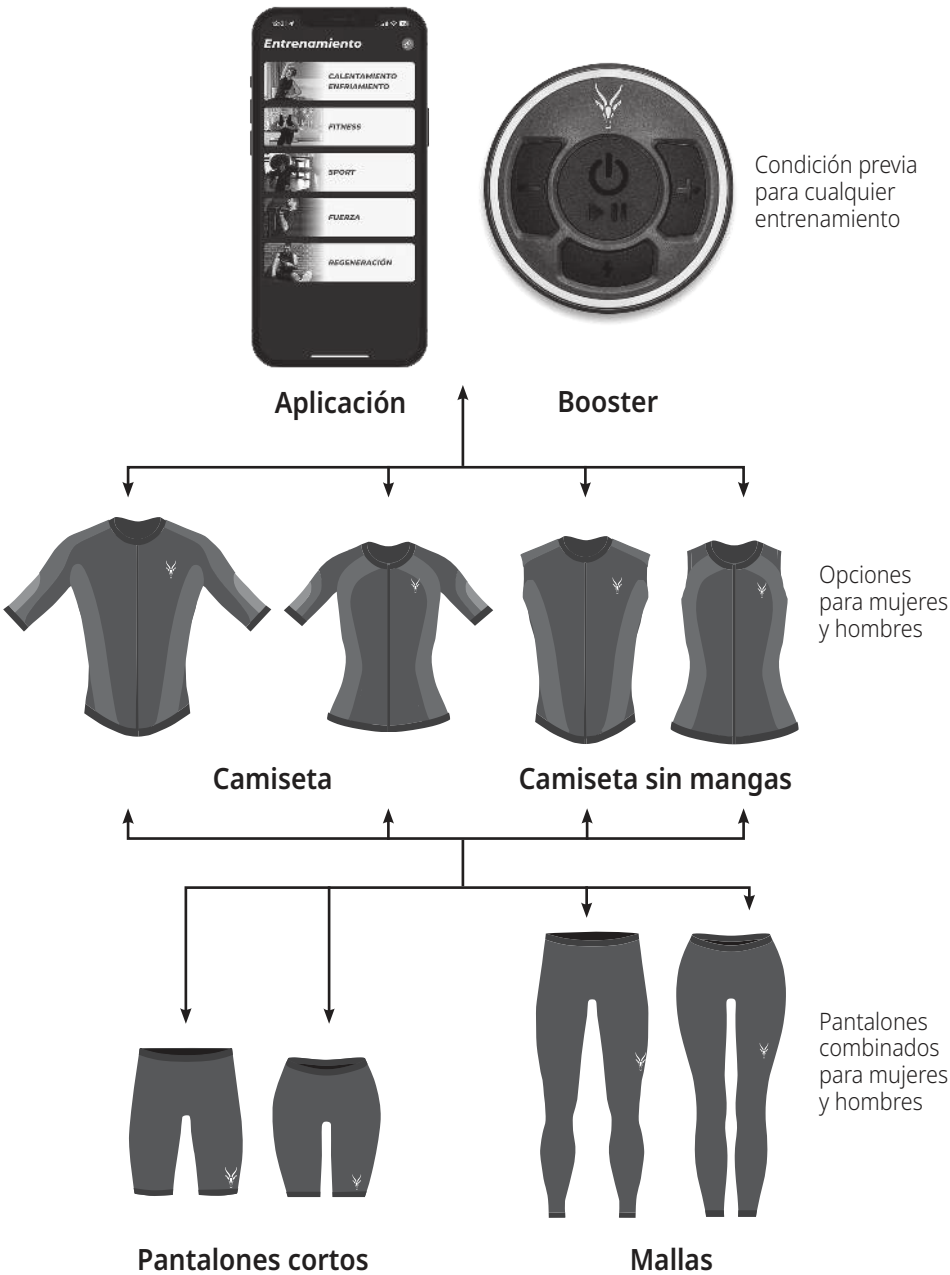
Asegúrate de que tu Bluetooth esté activado. Como **usuario de Android**, también debes tener en cuenta que los datos de ubicación de tu teléfono estén activados.

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”.



ESPAÑOL



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”.

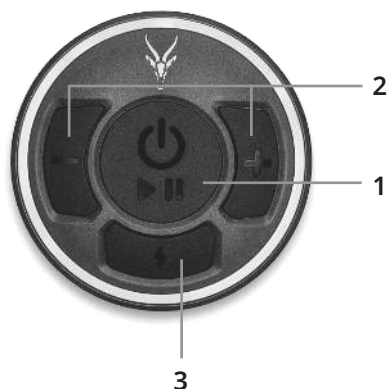
¿Ya te has registrado con tus textiles? Entonces ya puedes empezar con tu primer entrenamiento. Si no quieres esperar más, pasa directamente al capítulo “Aplicación: inicio rápido”. No obstante, te recomendamos que leas antes la descripción del dispositivo.

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:

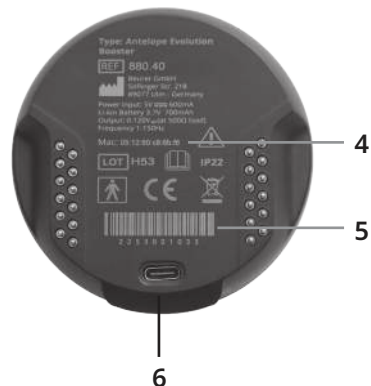
- Conectar el equipo
- Apagar el equipo
- Pausa / Reiniciar

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.		
--	--	---	--

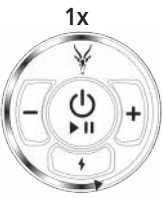
Pausar entrenamiento:

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.



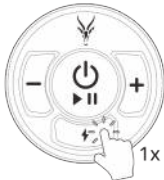
3 segundos

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.

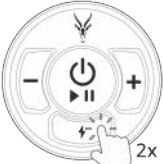
El anillo LED comenzará a parpadear. Esto indicará que el programa se ha activado.



1x

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“.



2x

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:

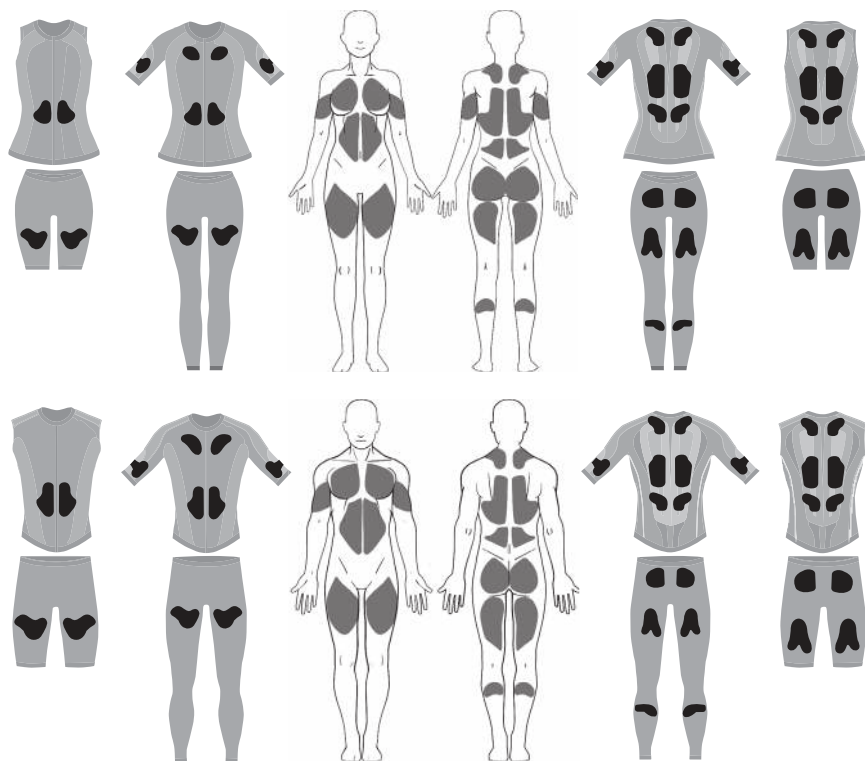
En cuanto se carga el Booster, todo el anillo LED se ilumina a intervalos cortos.	
Cuando el Booster está completamente cargado, el anillo LED se ilumina de forma constante.	

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.



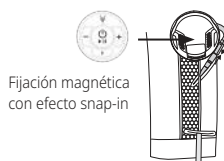
Cuando te pongas los textiles EMS, asegúrate de colocar los electrodos en el lugar correcto. En el diagrama se muestra la colocación ideal de los electrodos. Cada percepción es individual, pero puedes guiarte por ella. En la mayoría de las personas, las zonas sensibles son: pantorrilla, cuello y brazo.

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.

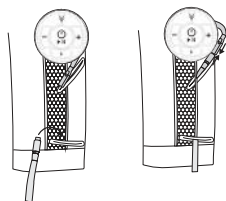
CAMISETA SIN MANGAS

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".

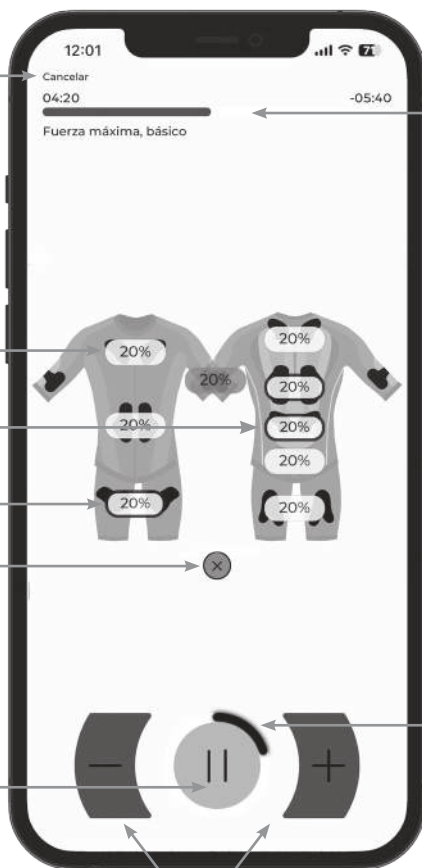
5.3 Control del entrenamiento

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:

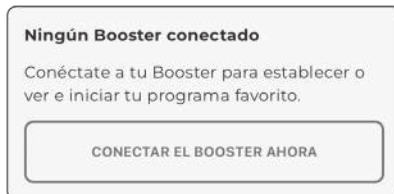
1. Pulsa el botón Menos en el Booster o en la pantalla de control de la aplicación. La intensidad se mantiene en el valor actual. Si quieres, puedes reducirla aún más.
2. Haz una pausa con el botón de encendido del Booster o en la pantalla de control. Si reinicias el programa, solo se iniciará hasta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

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

Fitness

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

Entrena- miento	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
 Quema- grasas	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. Consejo: 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. Consejo: 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. Consejo: 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. Consejo: 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

Entrena- miento	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 µs proporciona contracciones fuertes y lleva tu cuerpo al límite. Consejo: Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fuerza explosiva - dinámico	Evita que tus músculos se acostumbren a la carga – sin pensar en el programa EMS: el programa dinámico varía aleatoriamente la frecuencia de los impulsos. Con 100 a 110 hercios, podrás entrenar la fuerza explosiva como de costumbre. Establece estimulaciones de entrenamiento de forma fiable mientras mantienes tu plan de entrenamiento. Así que déjanos sorprenderte y diviértete sudando :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Resistencia - iniciación	Para la iniciación y los principiantes en EMS que deseen entrenar su resistencia. Con una longitud de impulso en comparación baja de 250 µs, los músculos no se someten a una carga tan intensa. Adecuado para empezar y para las primeras unidades o aquellas más largas.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Resistencia - base	Tu compañero fiel para un entrenamiento eficaz de resistencia o para tu deporte favorito: ya sea correr, ciclismo, boxeo, remo, piragüismo o esquí. Los impulsos continuos son ideales para movimientos dinámicos, muchos deportes y ejercicios de resistencia. El programa es muy popular entre deportistas y especialistas en resistencia.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Resistencia - intensivo	El programa se adecúa para un buen entrenamiento de resistencia que haga sudar. Una longitud de impulso de 400 µs proporciona fuertes contracciones musculares – uno de los programas más eficaces de Antelope. Es más adecuado para usuarios avanzados, ya que la carga es bastante alta. Consejo: Inicia el entrenamiento moderadamente y adapta la intensidad a tu carga de entrenamiento.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Regeneración

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

Entrena- miento	Descripción	Frecuencia*	Duración del impulso*	Duty Cycle*	Duración (min.)
 Regenera- ción activa - básico	La regeneración activa consiste en una estimulación perceptible sin forzar el cuerpo. El programa básico de recuperación activa tiene dos ventajas. Tu sangre fluye más a través de tus músculos y tu metabolismo se acelera. ¿Qué supone esto para ti? Tus músculos se regeneran muy bien. La intensidad es por lo tanto baja: 150 µs y 100 hercios.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regenera- ción activa - intensivo	La regeneración es una parte importante del entrenamiento. El programa intensivo de recuperación activa tiene una intensidad más alta que la versión básica: 200 µs de longitud de impulso y 100 hercios. De este modo, activas los músculos con un poco más de intensidad. El programa estimula la circulación sanguínea y favorece la descomposición de los metabolitos.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

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 periodo de 3 o 6 minutos.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolismo	El programa Metabolismo tiene dos funciones: Por un lado, estimula el metabolismo y, por otro, estimula la circulación sanguínea de la piel y de las capas de grasa subyacentes. Para ello se utiliza una frecuencia baja de 7 hercios.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneración consciente	Combinación de cuidado y recuperación con “Regeneración consciente”. Una ola de relajación y regeneración para ti: este excepcional programa controla los electrodos uno tras otro para ofrecerte una experiencia única. Consejo: 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

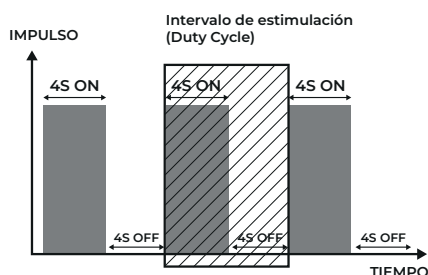
La frecuencia determina la frecuencia con la que se produce un impulso eléctrico en un tiempo determinado. El resultado es la frecuencia con la que se contraen las fibras musculares individuales. No puedes cambiar este valor en los programas Antelope.

*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.

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

Salvo modificaciones técnicas.

Confirmamos que este producto cumple la Directiva europea RED 2014/53/EU. La declaración de conformidad CE de este producto se encuentra en: <https://www.beurer.com/conformity>

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.



**Leggi attentamente le presenti istruzioni per l'uso e attieniti alle indicazioni.
Conservare per impieghi futuri e rendere accessibili ad altri utenti.**

Benvenuto nel team Antelope!

Siamo lieti che tu abbia scelto l'allenamento EMS con Antelope! Beurer unisce l'esperienza di una tradizione di oltre 100 anni a conoscenze sviluppate negli anni come specialista di prodotti EMS. E poiché non ci accontentiamo, abbiamo messo tutta la nostra passione per sviluppare Antelope Evolution. Con il tuo nuovo prodotto Antelope ti aspettano fantastiche esperienze di allenamento.

Ecco i vantaggi:

- tessile che vestono come una seconda pelle.
- un Booster incomparabile.
- un allenamento particolarmente efficace, efficiente e breve, perché gli impulsi elettrici amplificano i processi naturali del corpo.
- EMS dove e quando vuoi: con i nostri prodotti puoi praticare quasi ogni tipo di sport, indipendentemente dal tuo livello di prestazioni.
- Oltre 40 programmi disponibili nell'app per aiutarti a raggiungere il tuo prossimo obiettivo.

Nelle prossime pagine, scoprirai tutto quello che c'è da sapere sul tuo prodotto Antelope.

Se hai altre domande, il nostro servizio clienti è a tua disposizione per fornirti telefonicamente informazioni in tedesco e in inglese. Gli orari dell'assistenza sono disponibili su:

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

Parli un'altra lingua? Scrivi un'e-mail a:

✉ info@antelope.de

Vuoi essere sempre aggiornato e festeggiare i tuoi successi con noi? Seguiaci sui nostri canali social e iscriviti alla nostra newsletter. Trovi tutte le informazioni a riguardo su:

www.antelope-shop.com

Ti auguriamo buon divertimento con l'allenamento EMS!

A presto,
Il team Antelope



INDICE

1. Legenda.....	120	5.3 Gestione dell'allenamento	136
2. Avvertenze e indicazioni di sicurezza	121	6. Funzioni utili.....	137
3. Prima dell'utilizzo	124	6.1 Intensità memorizzata.....	137
4. Descrizione del dispositivo e messa in		6.2 Assistente all'aumento.....	137
funzione	125	6.3 Programma preferito.....	138
4.1 Panoramica del dispositivo.....	125	6.4 Memorizzazione dei valori corporei ..	138
4.2 App "Antelope Go"	126	7. Programmi	139
4.3 Booster Evolution	127	8. Pulizia e cura.....	145
4.4 Tessile EMS	131	9. Accessori e parti di ricambio.....	146
5. Modalità d'uso: avvio rapido.....	133	10. Smaltimento	146
5.1 Registrazione e avvio	133	11. Specifiche tecniche	147
5.2 Impostazioni dei programmi	135	12. Manutenzione e riparazione	147

1. LEGENDA

I seguenti simboli sono utilizzati sul dispositivo, nelle presenti istruzioni per l'uso, sulla confezione e sulla targa dati:

	Avvertenza Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute		Attenzione Indicazione di sicurezza per possibili danni all'apparecchio/agli accessori
	Informazioni sul prodotto Indicazione di informazioni importanti		Leggere le istruzioni
	Fabbricante		Marchio CE Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti
	Il dispositivo elettrico non deve essere smaltito nei rifiuti domestici		Separare i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali
	Etiquetado para identificar el material de embalaje A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón		Separare i componenti del prodotto e dell'imballaggio e smaltirli in conformità con i regolamenti comunali
	Codice lotto		Codice articolo
	Lavaggio a mano delicato Temperatura massima 30 °C		Non stirare
	Non candeggiare		Non lavare a secco
	Non asciugare in asciugatrice (a tamburo)		Non utilizzare il prodotto EMS su persone con dispositivi elettrici impiantati (ad es. pacemaker)
	Classe IP Apparecchio protetto contro la penetrazione di corpi solidi $\geq 12,5$ mm e contro la caduta inclinata di gocce d'acqua		Marchio UKCA (valutazione di conformità nel Regno Unito)
	Temperatura e umidità di stoccaggio consentite		Temperatura e umidità di esercizio consentite
	Impulsi rettangolari bifasici		Parti applicate di tipo BF
	Simbolo importatore		

2. AVVERTENZE E INDICAZIONI DI SICUREZZA

CONTROINDICAZIONI ASSOLUTE:

In questi casi non puoi allenarti con l'EMS.

Per prevenire danni alla salute, l'allenamento EMS con Antelope è escluso nei seguenti casi. Se questo ti riguarda, non puoi eseguire l'allenamento EMS di tutto il corpo. Tu ...

- sei portatore di apparecchi elettrici impiantati, ad es. pacemaker.
- hai impianti metallici.
- sei portatore di una pompa per insulina.
- hai febbre ($> 38^{\circ}\text{C}$).
- soffri di disturbi del ritmo cardiaco noti o acuti e altri disturbi della stimolazione e della conduzione elettrica del cuore.
- soffri di una patologia neurologica come l'epilessia o hai gravi disturbi della sensibilità.
- sei incinta.
- soffri di un cancro o di un'altra malattia tumorale.
- hai subito un intervento chirurgico di recente. Particolarmente critico è il fatto che un aumento delle contrazioni muscolari potrebbe interferire con il processo di guarigione.
- sei collegato contemporaneamente a uno strumento chirurgico ad alta frequenza.
- utilizzi contemporaneamente altri dispositivi elettrici che potrebbero influire sull'alimentazione elettrica o sulla muscolatura.
- sei affetto da patologie acute o croniche del tratto gastrointestinale.
- hai dolori muscolari acuti, mialgia da sforzo o crampi muscolari.
- soffri di una patologia acuta, di un'infezione batterica o presenti processi infiammatori.
- hai il diabete mellito di tipo 1.
- soffri di arteriosclerosi e disturbi della circolazione arteriosa.
- hai patologie/lesioni/infiammazioni acute o croniche della pelle nella zona degli elettrodi, come infiammazioni dolorose e non, arrossamenti, eruzioni cutanee, allergie, ustioni, contusioni, gonfiore, ferite aperte o in via di guarigione o cicatrici chirurgiche.
- hai stent e bypass attivi da meno di 6 mesi.
- hai ipertensione non trattata, disturbi della coagulazione o tendenza al sanguinamento (emofilia).



- soffri di ernie della parete addominale e inguinali.
- hai appena bevuto alcol, assunto droghe o sostanze stupefacenti.
- hai meno di 18 anni.

Per prevenire danni alla salute, si sconsiglia vivamente l'uso dell'elettrostimolazione muscolare nei seguenti punti e ambienti:

- Sulla scatola cranica, nella zona della bocca, della faringe o della laringe.
- La stimolazione non deve avvenire sulla testa o sopra di essa e nemmeno direttamente sugli occhi, sulla bocca, sul collo e sulla carotide.
- Nella zona dei genitali.
- In ambienti con elevata umidità, come in bagno, durante il bagno o la doccia, in caso di forte pioggia o neve.

CONTROINDICAZIONI RELATIVE:

Se questi fattori ti riguardano, puoi allenarti con l'EMS solo con l'espresso consenso del tuo medico. Tu ...

- soffri di dolori alla schiena acuti senza una diagnosi specifica.
- soffri di nevralgie acute e ernia del disco.
- hai impianti più vecchi di 6 mesi.
- soffri di una patologia degli organi interni. Particolare attenzione va prestata in caso di nefropatie.
- soffri di patologie cardiovascolari.
- tendi a sviluppare malattie tromboemboliche.
- soffri di dolori cronici di eziologia ignota, indipendentemente dalla zona del corpo.
- presenti un disturbo della sensibilità con riduzione della sensibilità al dolore (ad es. disturbi metabolici).
- hai dei disturbi durante la stimolazione.
- hai irritazioni della pelle che durano a lungo nei punti di applicazione degli elettrodi.
- tendi ad avere emorragie a seguito di una lesione.
- hai la cinetosi.
- presenti maggiori accumuli di liquidi ed edemi.
- hai ferite cutanee aperte, ferite, eczemi e/o ustioni.
- assumi determinati farmaci.

CONDIZIONI DI ALLENAMENTO: Ecco come allenarti nel modo corretto

A cosa bisogna prestare attenzione durante l'allenamento?

- Allenati al massimo tre volte a settimana.
- Fai delle pause e concedi al tuo corpo almeno 48 ore di tempo per rigenerarsi.
- Non allenarti per più di 20-30 minuti per unità a seconda del carico e dell'intensità scelti.
- Ascolta il tuo corpo e conosci i tuoi limiti.
- Bevi acqua a sufficienza.
- Si consiglia di utilizzare una sostanza di contatto per elettrodi Antelope, soprattutto in caso di pelle secca.

Non ti senti bene durante l'allenamento? Interrompi immediatamente l'allenamento e rivolgiti al tuo medico o al pronto soccorso! Dopo l'allenamento ti gira la testa, hai problemi con il cuore o forti dolori? Anche in questo caso rivolgiti assolutamente al tuo medico!

POSSIBILI EFFETTI COLLATERALI:

Se ci si allena nonostante una controindicazione e/o in caso di inosservanza delle condizioni di allenamento, possono insorgere gravi problemi di salute che, in rari casi, possono portare alla morte. Ciò può verificarsi, tra l'altro, a causa di un sovrallenamento eccessivo e dell'inosservanza delle pause di riposo necessarie. Possibili effetti collaterali sono: perdita parziale di forza, dolore muscolare ritardato e un aumento significativo dei livelli di proteine muscolari nel sangue, come ad esempio la creatinichinasi. In caso di sovradosaggio, in singoli casi la creatinichinasi può danneggiare i reni o altri organi e comprometterli. Soprattutto dopo sessioni di allenamento troppo intense con i prodotti Antelope il rischio di danni muscolari aumenta. Tuttavia, seguendo attentamente le nostre istruzioni di allenamento, i problemi menzionati non dovrebbero verificarsi.

Nel caso in cui presenti uno dei seguenti sintomi, contatta un medico. Esiste il rischio di gravi danni al tessuto muscolare (rabbdomiolisi):

- Urina marrone.
- Presenza di forti dolori muscolari (mialgia).
- Estremo gonfiore di un muscolo.

AVVERTENZE GENERALI

Qualsiasi uso non conforme può essere pericoloso. Utilizza i prodotti Antelope esclusivamente:

- su persone.

- per la destinazione d'uso prevista e con le modalità descritte nelle presenti istruzioni.
- per uso esterno.
- con gli accessori originali forniti e riordinabili, in caso contrario il diritto alla garanzia decade.

MISURE GENERALI DI SICUREZZA E PRECAUZIONI

- Rimuovi sempre gli elettrodi tirandoli con moderazione per evitare lesioni in caso di pelle molto sensibile.
- Tieni i prodotti lontano da fonti di calore e non utilizzarli in prossimità (~1 m) di apparecchi a onde corte o a microonde, in quanto potrebbero provocare fastidiosi picchi di corrente.
- Non esporre il dispositivo alla luce diretta del sole o a temperature elevate.
- Proteggi il dispositivo da polvere, sporco e umidità.
- In particolare occorre tenere il Booster al riparo dall'umidità. Non immergere mai il Booster in acqua o altri liquidi.
- I prodotti devono essere utilizzati solo su persone che non presentano controindicazioni e non sugli animali.
- Se il dispositivo non funziona correttamente, non ci si sente bene o subentrano dolori, interrompi immediatamente l'utilizzo.
- Per spostare gli elettrodi o per svestirti, metti in pausa i prodotti Antelope o il canale corrispondente per evitare stimoli indesiderati.
- Non modificare gli elettrodi (ad es. rifilandoli). Ciò comporta un aumento della densità di corrente che può essere pericoloso.
- Non utilizzare mentre si dorme, si guida un veicolo a motore o si stanno manovrando macchine.
- Non utilizzare in tutte le attività in cui una reazione imprevista (ad es. un aumento della contrazione muscolare nonostante una bassa intensità) possa risultare pericolosa.
- Assicurarsi che nessun oggetto metallico, come fibbie di cinture o collane, possa venire in contatto con gli elettrodi durante la stimolazione. Se nell'area dell'applicazione indossi gioielli o piercing (ad es. piercing all'ombelico), rimuovili prima di utilizzare il dispositivo per evitare ustioni.
- Non utilizzare in presenza di tatuaggi contenenti particelle metalliche posti vicino o sotto uno degli elettrodi.

- Non collegare i componenti dei prodotti Antelope ad altri dispositivi. L'utilizzo è consentito esclusivamente con i prodotti descritti nelle presenti istruzioni per l'uso.
- Non utilizzare i prodotti contemporaneamente ad altri apparecchi che trasmettono impulsi elettrici al corpo.
- Non utilizzare in prossimità di sostanze facilmente infiammabili, gas o esplosivi.
- Smetti immediatamente di utilizzare il dispositivo in caso di sensazione di debolezza e solleva le gambe (circa 5-10 min). Contatta assolutamente il tuo medico o il pronto soccorso.
- I prodotti Antelope non sono destinati all'uso da parte di bambini o persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali (ad es. insensibilità al dolore) o mentali, nonché prive dell'esperienza e/o delle conoscenze necessarie. Assicurati che l'allenamento EMS non venga eseguito da e con minori.
- Tieni i dispositivi EMS di Antelope e il relativo materiale d'imballaggio fuori dalla portata di bambini e animali per evitare eventuali pericoli.
- Non toccare gli elettrodi con le dita mentre utilizzi il tuo dispositivo mobile.
- Assicurati che il Booster sia sempre spento quando indossi e togli i prodotti Antelope.
- Si prega di notare che i nostri prodotti EMS possono essere utilizzati solo da persone che abbiano preso visione delle informazioni per l'uso previsto contenute nelle presenti istruzioni per l'uso, comprese le avvertenze e le controindicazioni, e che abbiano verificato personalmente l'assenza di controindicazioni. Qualora i prodotti EMS vengano utilizzati non solo da te, ma anche da terzi, sei tenuto a garantire che le suddette avvertenze vengano portate a conoscenza anche di terzi e che questi le verifichino e rispettino a loro volta prima dell'inizio dell'allenamento. Ti consigliamo di farti confermare per iscritto l'assenza di controindicazioni da parte degli utenti terzi. In caso di domande, puoi naturalmente contattarci in qualsiasi momento.
- Controlla che il dispositivo non presenti segni di usura o danni. Se riscontri tali segni o se il dispositivo è stato utilizzato in modo non conforme, portalo/inviato al fabbricante o al rivenditore prima di utilizzarlo nuovamente.
- In caso di guasti o malfunzionamenti, spegni immediatamente il dispositivo.
- Non tentare in nessun caso di aprire e/o riparare autonomamente il dispositivo. Fai eseguire le riparazioni solo al servizio clienti o a rivenditori autorizzati. In caso contrario, la garanzia decade.
- Il fabbricante declina ogni responsabilità per danni provocati da uso improprio o non conforme.

AVVERTENZE SULL'USO DELLE BATTERIE RICARICABILI

⚠ AVVERTENZA

- **Pericolo di esplosione! Pericolo di incendio!** Il mancato rispetto di questi punti può provocare lesioni personali, surriscaldamento, fuoriuscite di liquido, di gas, rottura, esplosione o incendio.
- Per la ricarica utilizzare sempre il cavo di ricarica/caricabatterie/alimentatore appropriato o fornito in dotazione.
- Evitare la ricarica prolungata o il sovraccarico. Staccare la spina del caricabatterie al termine della carica.
- Utilizzare solo con caricabatterie USB-C 5V
- Caricare il dispositivo sotto supervisione, prestando attenzione a sviluppo di calore, deformazione e fuoriuscita di gas. In caso di dubbio, interrompere la ricarica.
- Non utilizzare più batterie/cavi di ricarica/caricabatterie difettosi e smaltirli correttamente il prima possibile (vedere il capitolo Smaltimento).
- Non gettare il dispositivo o le batterie nel fuoco.
- Non scaricare in modo forzato, riscaldare, smontare, aprire, frantumare, deformare, incapsulare, modificare o sottoporre a urti il dispositivo o le batterie.
- Non cortocircuitare mai le batterie e i collegamenti del dispositivo alimentato a batteria.
- Proteggere il dispositivo o le batterie dalla luce solare diretta, dalla pioggia, dal calore e dall'acqua.
- L'esposizione delle batterie a temperature estremamente elevate o a una pressione dell'aria estremamente bassa può causare

DANNI

- In caso di danni, non utilizzare il dispositivo e contatta il tuo rivenditore o il servizio clienti all'indirizzo indicato.
- Per garantire un funzionamento efficace, il dispositivo non deve cadere o essere smontato.

esplosioni o la fuoriuscita di liquidi e gas infiammabili.

- Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle o con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.

AVVISO

- Questo dispositivo contiene una batteria che deve essere sostituita solo da personale qualificato.

- Questo dispositivo contiene una batteria che non può essere sostituita. Quando una batteria ha raggiunto la fine della sua vita utile, il dispositivo deve essere smaltito correttamente (vedere il capitolo Smaltimento).
- Per informazioni sulla rimozione e/o sostituzione della batteria, visitare la home page.

3. PRIMA DELL'UTILIZZO

Caricamento del Booster Evolution

Carica il Booster Evolution per almeno due ore prima di metterlo in funzione per la prima volta.

Collega il cavo di ricarica USB C fornito in dotazione a un alimentatore USB (uscita: max. 5 V/2 A, non compreso nella fornitura) e al Booster. In alternativa, puoi ricaricare il Booster anche dal tuo computer/laptop. In questo caso, collega il cavo di ricarica USB C al Booster e alla porta USB del computer/laptop.

Lavaggio dei tessile EMS

Si consiglia di lavare i tessile prima del primo utilizzo. In "Pulizia e cura" trovi tutte le informazioni su come lavarli e prendertene cura.

Scaricamento e registrazione dell'app "Antelope Go"



Controllo delle impostazioni del telefono

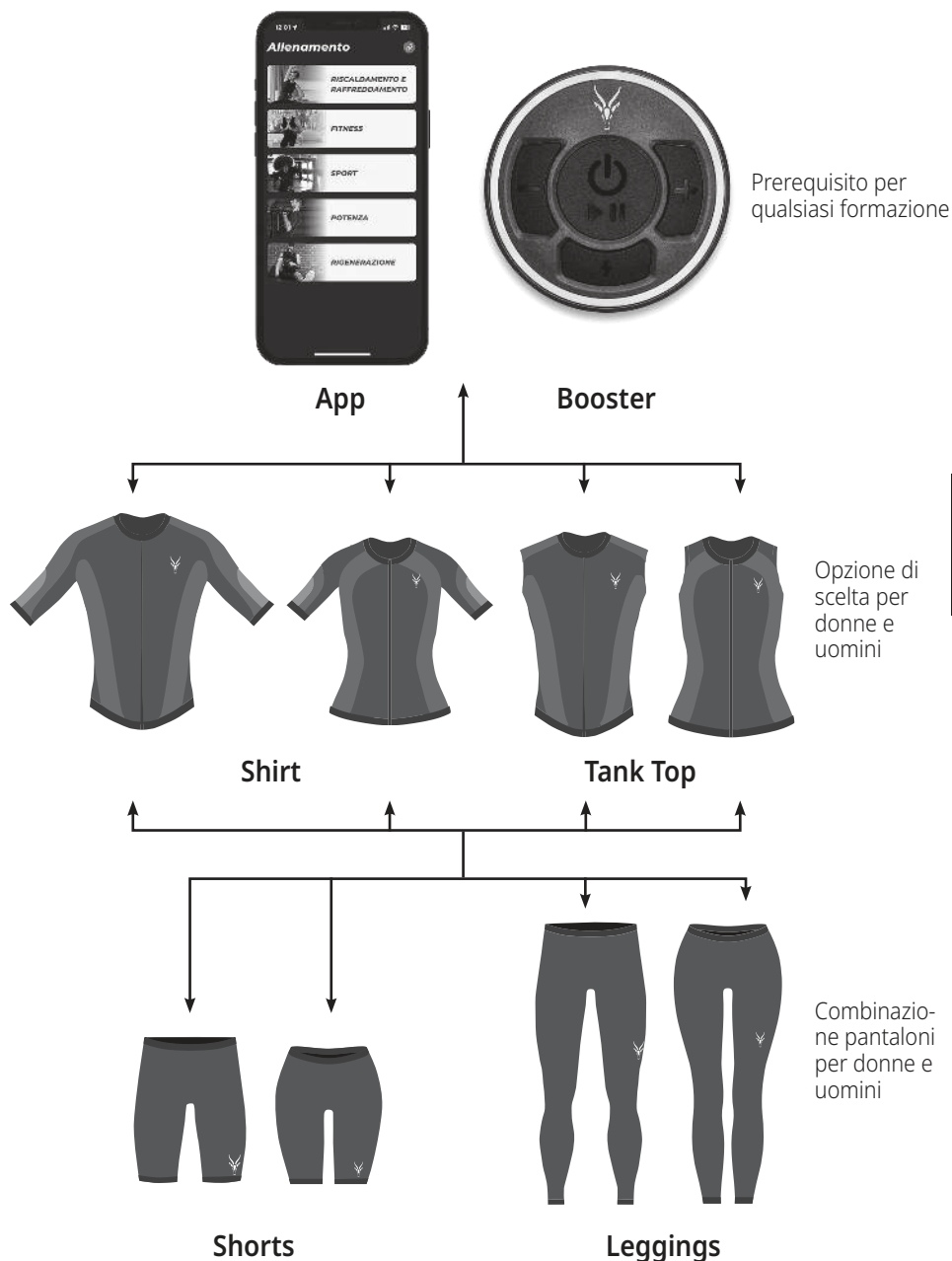
Assicurati che il Bluetooth sia attivato. Come **utente Android** tieni anche presente che i dati sulla posizione del telefono sono attivati.

Applicazione della sostanza di contatto per elettrodi

Ti consigliamo di utilizzare una sostanza di contatto per elettrodi. Questo migliora la conduzione della corrente e la percezione degli elettrodi durante l'allenamento. Inoltre, l'impulso EMS viene trasmesso più facilmente e uniformemente. A questo scopo, poco prima dell'allenamento applica la sostanza di contatto sugli elettrodi o direttamente sulla pelle. In alternativa, puoi fare un riscaldamento prima dell'allenamento EMS in modo da sudare.

4. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO E MESSA IN FUNZIONE

4.1 Panoramica del dispositivo



Una retina per il lavaggio Evolution viene fornita con ogni ordine contenente un tessuto EMS.

4.2 App “Antelope Go”

Si comincia! Per iniziare l'allenamento EMS hai bisogno dell'app “Antelope Go” e di un account. L'app ti guida nell'allenamento EMS dalla tasca dei pantaloni: puoi selezionare il programma più adatto a te e configurarlo come vuoi in base alle tue esigenze. Inoltre, tramite l'app puoi comandare gli elettrodi, tutti insieme o singolarmente: sei tu a deciderlo! L'app salva le tue impostazioni per ogni programma, in modo da poter accedere rapidamente e in tutta comodità al prossimo allenamento.

Per iniziare:

- Scarica l'app “Antelope Go” dal Play Store di Google o dall'Apple Store.
- Registrati. Per farlo devi confermare attivamente le controindicazioni che trovi nel capitolo „Avvertenze e indicazioni di sicurezza”.
- Per poterti allenare, durante la registrazione ti verrà chiesto di registrare i tuoi prodotti.
- Accendi il Booster e collegalo al cellulare via Bluetooth. Una volta registrato, il Booster si collegherà autonomamente all'app. Lo potrai vedere dal simbolo rotondo della connessione in alto a destra sullo schermo che da bianco diventa turchese quando il Booster è collegato.
- Per registrare i tuoi tessile segui le istruzioni passo a passo nell'app. Il codice a barre del capo si trova sulla cintura. Ti basterà scansionarlo con la fotocamera del cellulare. Puoi ripetere questo passaggio anche più tardi. Tuttavia, non sarai pronto per il tuo primo allenamento fino a quando non avrai inserito tutti i tessile utilizzati sotto „Equipaggiamento”.



Suggerimento: Durante la scansione, attendi fino a quando il codice viene riconosciuto e tieni fermo il telefono cellulare. Se il codice non viene riconosciuto, puoi anche inserirlo manualmente.



Se hai già un account beurer, accedi direttamente con quello. Una volta registrato, il tuo accesso funziona anche per le altre app beurer, come l'app “beurer FreshHome” o “beurer HealthManager Pro”.

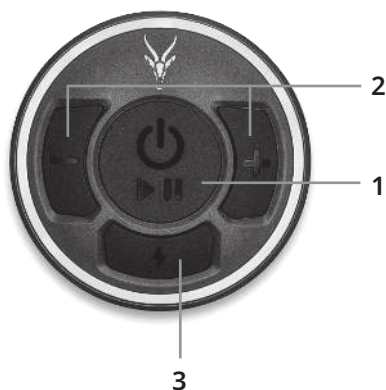
Ti sei registrato e hai registrato i tuoi tessile? Allora puoi iniziare il tuo primo allenamento. Se non vuoi più aspettare, passa subito al capitolo “Modalità d'uso: avvio rapido”. Tuttavia, ti consigliamo di leggere prima tutta la descrizione del dispositivo.

4.3 Booster Evolution

Il Booster è il cuore dell'allenamento EMS. La batteria ricaricabile agli ioni di litio fornisce agli elettrodi l'energia necessaria per l'elettrostimolazione muscolare. Puoi comandare il Booster tramite l'app "Antelope Go". Tra oltre 40 programmi disponibili puoi scegliere quello con cui vuoi allenarti oggi. Con il Booster puoi regolare contemporaneamente l'intensità di tutti i gruppi muscolari, mettere in pausa il programma e avviare subito il tuo allenamento preferito tramite l'accesso rapido. Puoi impostarlo semplicemente tramite l'app per poi utilizzarlo anche senza cellulare.

Ecco come usare il Booster sul capo:

- Inseriscilo nel supporto magnetico della parte sopra Antelope.
- A tal fine, fallo scorrere leggermente inclinato a "ore 6" nel rilievo squadrato.
- Quindi inclinalo leggermente all'indietro fino a quando il magnete si aggancia.
- Ora puoi iniziare!



1. Pulsante di accensione:

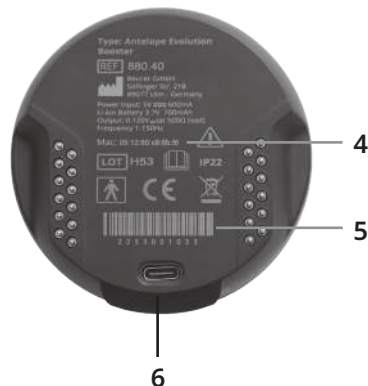
- Accensione
- Spegnimento
- Pausa/riavvio

2. Pulsante Più/Meno

- Riduzione - e aumento + dell'intensità

3. Pulsante Preferiti:

- Programma preferito selezionabile liberamente
- impostabile tramite app



4. Indirizzo MAC:

- Questo indirizzo viene visualizzato nell'app per consentirti di assegnare ogni Booster in modo univoco. Questa funzione è particolarmente pratica se in un'app sono registrati più Booster.

5. Numero di serie:

- con questo numero il servizio clienti può identificare il tuo dispositivo.

6. Attacco USB C:

- attacco per cavo di ricarica

Pulsanti del Booster

Pulsante di accensione

Accendere il dispositivo:

Tenere premuto il pulsante di accensione fino a quando la luce ha percorso l'anello a LED per 2 volte in senso orario. L'anello a LED si illumina di blu.	La luce rimane fissa a „Ore 12” e si accende a intermittenza. Il Booster è pronto. Puoi collegarlo tramite Bluetooth.		
--	---	---	--

Spegnere il Booster:

Tenere premuto il pulsante di accensione fino a quando la luce ha percorso l'anello a LED per 2 volte in senso antiorario. Durante questa fase si illumina di verde. Successivamente la luce a LED si spegne.	Quando il Booster è spento e non è collegato all'alimentazione, non deve essere più accesa alcuna luce.		
--	---	---	--

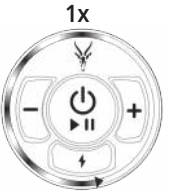
Mettere in pausa l'allenamento:

Premendo brevemente il pulsante di accensione, metti in pausa il programma in corso.	L'anello a LED si accende ad intermittenza.		
---	--	---	--

Riprendere l'allenamento:

Premendo brevemente il pulsante di accensione prosegui l'allenamento dopo una pausa.	L'anello a LED si illumina di nuovo in base al programma.		
---	--	--	---

Interrompere un allenamento in corso:

1. Metti in pausa il programma in corso premendo brevemente il pulsante di accensione. L'anello a LED inizia a pulsare. 2. Quindi, tieni premuto il pulsante di accensione finché la luce verde ha percorso l'anello a LED per 1 volta in senso antiorario.	L'indicatore a LED rimane fisso a „Ore 12”.	1x 	
--	--	---	--

Pulsante Più e Meno

Ridurre l'intensità:

Premendo brevemente il pulsante Meno, riduci di un punto l'intensità di tutte le coppie di elettrodi. Tenendo premuto il pulsante a lungo, l'intensità si riduce direttamente di 3 punti. Se desideri comandare singoli elettrodi, selezionali nell'app.



3 secondi

Aumentare l'intensità:

Premendo brevemente il pulsante Più, aumenti di un punto l'intensità di tutte le coppie di elettrodi. Tenendo premuto il pulsante a lungo, l'intensità aumenta direttamente di 3 punti. Se desideri comandare singoli elettrodi, selezionali nell'app.



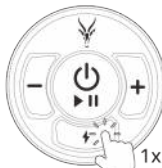
3 secondi

Pulsante Preferiti

Avviare il programma preferito:

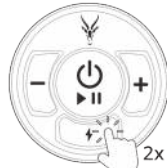
Per avviare il programma preferito, premi brevemente 1 volta il pulsante con il simbolo del fulmine sul Booster.

L'anello a LED inizia a pulsare. Questo indica che il programma è stato attivato.



A questo punto hai due possibilità di avvio:

1. Iniziare allo 0%: premi il pulsante Più sul Booster per impostare l'intensità desiderata.
2. Iniziare all'intensità memorizzata: premi nuovamente il pulsante Preferiti. Il booster aumenta lentamente fino ai valori memorizzati. Puoi impostare la velocità sotto „Assistente all'aumento“.



Arrestare l'intensità memorizzata:



Mentre il Booster raggiunge la tua intensità memorizzata, puoi interrompere il processo in qualsiasi momento con il pulsante Meno. L'intensità rimarrà ferma su questa impostazione.



Per informazioni su come impostare un programma preferito tramite l'app, consulta il capitolo "Programma preferito".

Anello a LED

- L'anello luminoso indica l'azione in corso nel Booster.
- Integrazione laterale per una migliore visibilità durante l'allenamento.



Nel capitolo precedente hai letto che cosa succede se premi il pulsante di accensione. Altre azioni includono:

Visualizzazione della connessione Bluetooth:

Se attivi il Booster, l'indicatore si accende in modo fisso a „Ore 12“. Ora puoi stabilire la connessione Bluetooth.	
Quando la connessione Bluetooth è stabilita, l'anello a LED si accende in modo costante e la luce si espande su entrambi i lati.	

Indicatore di stimolazione:

Se durante un programma la stimolazione è costante, anche l'anello a LED rimane acceso in modo costante.	
In alcune impostazioni, gli elettrodi funzionano in base a un Duty Cycle: questo significa che a un arco di tempo in cui il muscolo viene stimolato segue una pausa di alcuni secondi. Puoi riconoscere le fasi di stimolazione dalla luce dell'anello a LED che si riempie.	

Procedura di carica:

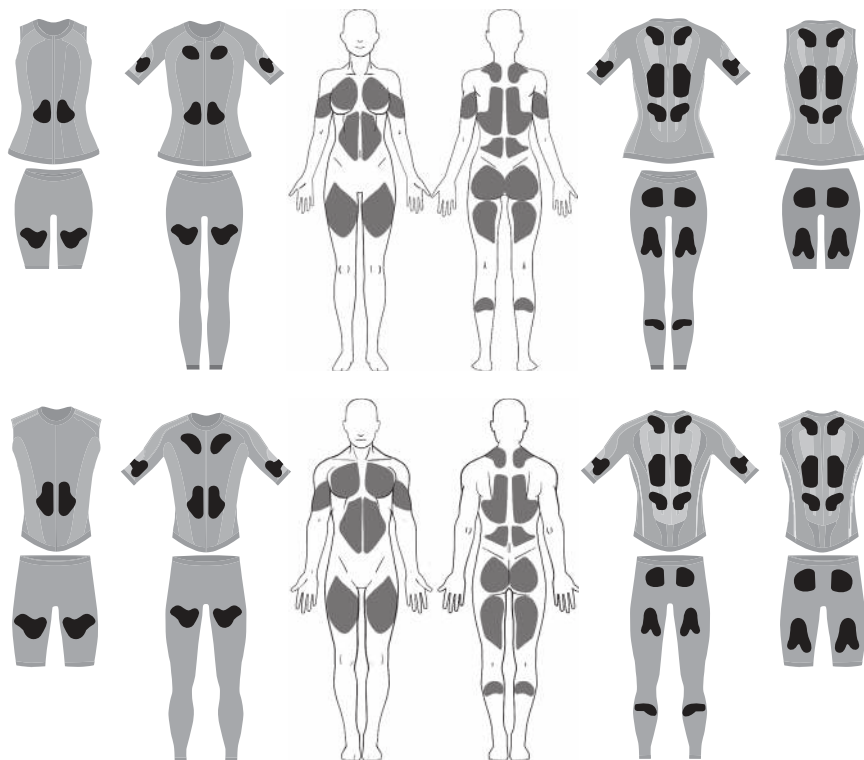
Non appena il Booster viene caricato, l'intero anello a LED si accende a brevi intervalli.	
Quando il Booster è completamente carico, l'anello a LED rimane acceso.	

4.4 Tessile EMS

La serie Antelope Evolution comprende quattro tessile: Shirt, Tank Top, Shorts e Leggings. Tutte le parti sopra possono essere combinate con tutti i pantaloni. I tessile Antelope di alta qualità sono realizzati in 54 % poliammide, 36 % polipropilene e 10 % elasthan.

Anziché a modelli unisex, puntiamo a tessile di abbigliamento adattati al corpo maschile e femminile. Per questo motivo, su richiesta di numerose clienti, nei nostri modelli da donna abbiamo integrato uno speciale reggiseno sportivo e abbiamo riposizionato gli elettrodi della zona del petto. Questo migliora il sostegno garantendo una sensazione di sicurezza. Anche le tute Antelope da uomo sono state adattate alle proporzioni del corpo maschile. I modelli da donna sono disponibili nelle taglie da XS a XL. I modelli da uomo sono disponibili nelle taglie da S a XXL.

Nella serie Evolution ti alleni con l'ultima generazione di elettrodi in silicone high-tech sviluppati in Germania. Sono così sottili da essere piacevoli e delicati sulla pelle. Le loro forme sono adattate a quelle del gruppo muscolare corrispondente. Ciò consente di trasmettere gli stimoli in un modo completamente nuovo. Gli elettrodi sono composti da più strati e sono completamente rivestiti in silicone. Questo garantisce una sensazione di impulso uniforme sulla pelle. Prima dell'allenamento, puoi inumidire gli elettrodi con una sostanza di contatto per aumentare l'intensità. Oppure puoi iniziare subito a secco.



Quando indossi i tessile EMS, assicurati che gli elettrodi siano nella posizione corretta. Nell'immagine puoi vedere il posizionamento ideale degli elettrodi. La percezione è personale, ma puoi orientarti in base a questo. Nella maggior parte delle persone, le zone sensibili sono: polpacci, collo, braccia.

Parti sopra Antelope

Le parti sopra EMS di Antelope ti offrono un'incredibile flessibilità: hai a disposizione una serie di opzioni per allenarti praticando uno sport agonistico o facendo fitness e migliorare il tuo benessere. Funzionano da sole come prodotti stand-alone oppure in combinazione con una parte sotto Antelope. E non è finita: le nostre parti sopra sono dotate di tre cerniere. In questo modo sono particolarmente facili da indossare e confortevoli sulla pelle. Questo è importante affinché gli elettrodi abbiano un buon contatto con la pelle. Nei modelli da donna abbiamo integrato anche un reggiseno sportivo.

Sulle parti sopra Antelope è presente un supporto magnetico. Si tratta della docking station per il Booster Evolution. Un magnete lo mantiene saldamente ancorato al supporto, anche durante sessioni di allenamento intensive. Direttamente sotto il supporto abbiamo inserito una tasca in cui puoi inserire il connettore USB che fuoriesce dal supporto se usi la parte sopra senza pantaloni.



SHIRT

La Shirt EMS è dotata di 6 coppie di elettrodi con 12 elettrodi. Questi sono collocati nella zona del torace, dell'addome, dei tricipiti, della cervicale, nella zona dorsale e in quella lombare.

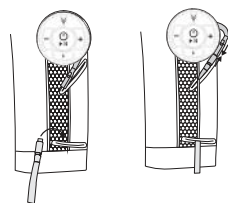
TANK TOP

La versione light per una schiena forte: la Tank Top EMS è dotata di 4 coppie di elettrodi e 8 elettrodi. Questi sono collocati nella zona dell'addome, della cervicale, nella zona dorsale e lombare.

Pantaloni Antelope

Abbinando i pantaloni Antelope alle parti sopra puoi ottenere la tuta Antelope completa stimolando anche i glutei e le gambe. Ogni pantalone è dotato di una tasca portacellulare, così potrai portare con te lo smartphone e l'app "Antelope Go" durante ogni allenamento. Con i pantaloni Antelope puoi allenare i gruppi muscolari grandi. La forma degli elettrodi appositamente sviluppata ti supporta intensamente durante l'allenamento.

La parte sopra si collega ai pantaloni tramite il connettore USB C.



Ecco come fare:

- Fai passare il cavo più lungo del pantalone attraverso l'apposita tasca della parte sopra.
- Collegalo all'attacco della parte sopra.
- Riponi i cavi nella tasca per una maggiore comodità.

Puoi mettere il connettore USB C in lavatrice. Attenzione: Sulla retina per il bucato fornita in dotazione sono applicati dei cappucci. Prima del lavaggio posizionali sugli attacchi.

LEGGINGS

Progettati per gli atleti, per consentire un allenamento impegnativo di tutto il corpo: i leggings EMS sono dotati di 4 coppie di elettrodi e 8 elettrodi. Questi sono collocati sui glutei, sulla parte anteriore e posteriore delle cosce e sui polpacci. Puoi usare i leggings solo con una parte sopra Antelope.

SHORTS

I pantaloncini EMS sono dotati di 3 coppie di elettrodi e 6 elettrodi. Questi sono collocati sui glutei e sulla parte anteriore e posteriore delle cosce. Puoi usare i shorts solo con una parte sopra Antelope.

5. MODALITÀ D'USO: AVVIO RAPIDO

5.1 Registrazione e avvio

1. Creazione dell'account dell'app

Pronto per il tuo primo allenamento? A questo scopo devi scaricare l'app "Antelope Go" e creare un account.

2. Registrazione dell'equipaggiamento

Prima di iniziare, registra i tuoi prodotti in "Altro" e "Il mio equipaggiamento". Si fa molto in fretta, promesso! Se l'hai già fatto, passa al punto 6.

3. Registrazione del Booster su dispositivi Apple e Android

Per registrare il Booster nell'app sui dispositivi iOS:

1. Seleziona "Aggiungi Booster".
2. Al termine, l'indirizzo Mac viene visualizzato nell'app. Questo è stampato anche sul retro del Booster. Fai clic sopra.
3. Attendi la ricezione di una richiesta di accoppiamento (Bluetooth).
4. Conferma per essere indirizzato alla pagina "Booster collegato".
5. Qualora ricevessi un messaggio di errore, contatta direttamente il nostro servizio clienti. I riferimenti sono disponibili sotto "Contatti" nelle impostazioni.

Per registrare il Booster nell'app sui dispositivi Android:

1. Seleziona "Aggiungi Booster".
2. Al termine, l'indirizzo Mac viene visualizzato nell'app. Questo è stampato anche sul retro del Booster. Fai clic sopra.
3. Alla prima accensione del Booster ti verrà chiesto di attivare i servizi di localizzazione del cellulare.
4. Conferma per concedere l'autorizzazione senza dover accedere alle impostazioni del tuo smartphone.
5. A questo punto puoi selezionare il Booster e ricevere la richiesta di accoppiamento per il Bluetooth.
6. Confermala e attendi di essere indirizzato a "Booster collegato".

4. Registrazione dei tessile

Registra subito i tuoi tessile.

Ecco come fare:

1. Seleziona "Aggiungi prodotti".
2. Sull'orlo del capo è presente un codice a barre. Lo riconosci dal pittogramma del telefono cellulare. Puoi trovare il codice anche sull'etichetta appesa. Scansionalo con l'app.
3. Durante la scansione, attendi che l'app riconosca il codice e tieni fermo il telefono. Se l'app non riconosce il codice, puoi anche inserirlo manualmente.



A volte, con il tempo il codice sull'orlo del capo si usura. Si consiglia pertanto di conservare l'etichetta con il codice per la registrazione dell'app.

5. Collegamento di parte sopra e pantaloni

Vuoi combinare la parte sopra con i shorts o i leggings in modo da formare una tuta? Indossa entrambi i tessile e poi collegali tramite il connettore USB C. Scopri come nel capitolo "Tessile EMS".

6. Inserimento del Booster

Inserisci il Booster nel supporto magnetico della parte sopra.

Accendere il dispositivo:



Accendi il Booster tenendo premuto il pulsante di accensione fino a quando la luce blu ha percorso l'anello a LED per 2 volte in senso orario.



La luce rimane fissa a „Ore 12” e si accende a intermittenza. Ora puoi collegare il Booster all'app „Antelope Go” tramite Bluetooth.

Collegamento del Booster:

1. Apri l'app „Antelope Go”.
2. Vai alla sezione „Il mio equipaggiamento” sotto „Altro”.
3. Fai clic „Aggiungi Booster”.
4. Segui le istruzioni.

Una volta registrato, il Booster si collega da solo quando lo accendi. Lo potrai vedere dal piccolo simbolo della connessione in alto a destra sullo schermo. Se la connessione è riuscita, passa da bianco a turchese.

7. Selezione di un programma EMS nell'app

Ora puoi iniziare il tuo allenamento. Vai a „Allenamento” e seleziona come vuoi allenarti oggi. Puoi scegliere tra le seguenti categorie:

- Riscaldamento e raffreddamento
- Fitness
- Sport
- Potenza
- Rigenerazione

FORZA MASSIMALE RESISTENZA FORZA VELOCE

FORZA MASSIMALE, PER PRINCIPIANTI
75Hz 350

FORZA MASSIMALE, BASE
85Hz 350

FORZA MASSIMALE, INTENSIVA
95Hz 400

A questo punto sono disponibili ulteriori sottocategorie. Ad esempio, sotto „Potenza” trovi programmi per forza massimale, resistenza e forza veloce.

5.2 Impostazioni dei programmi



Durata (minuti)

Vuoi un allenamento breve ma intenso o preferisci un giro di corsa più tranquillo dopo il lavoro? Qui puoi scegliere la durata del tuo allenamento. Attenzione: per alcuni programmi non è possibile modificare la durata. Solo in questo modo possono esplicare appieno il proprio effetto.

Intervallo di stimolazione (Duty Cycle)

Nell'intervallo di stimolazione (Duty Cycle) gli elettrodi stimolano i muscoli per un determinato periodo di tempo. Dopodiché si ha una pausa di alcuni secondi. Qui puoi impostare la durata degli intervalli o se sollecitare i tuoi muscoli continuamente.

Attenzione: In alcuni programmi è necessaria una pausa.

Maggiori informazioni al riguardo sono disponibili nel capitolo "Programmi".

Assistente all'aumento

Dopo aver impostato nuove intensità, richiamato l'intensità memorizzata o riavviato il programma dopo una breve pausa, interviene l'assistente all'aumento. Fa sì che la stimolazione aumenti lentamente.

Hai a disposizione le seguenti opzioni:

- Sensibile: 2 punti di intensità al secondo
- Standard: 3 punti di intensità al secondo
- Veloce: 5 punti di intensità al secondo

Maggiori informazioni al riguardo sono disponibili nel capitolo "Assistente all'aumento".

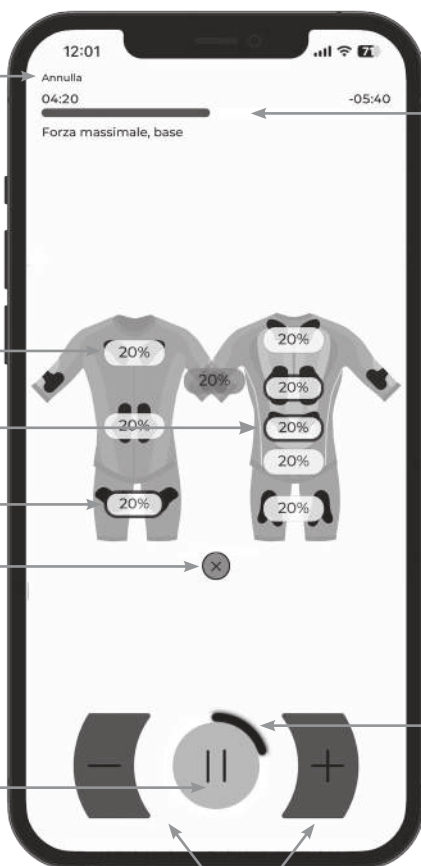
5.3 Gestione dell'allenamento

Chiusura anticipata del programma

Comando dei singoli elettrodi a seconda dei capi utilizzati. Puoi selezionare tutti i gruppi muscolari contemporaneamente o solo singoli gruppi. È anche possibile effettuare una selezione multipla.

Cancellare la selezione

Pulsante di accensione: consente di avviare e mettere in pausa un programma.



Linea del tempo del programma in corso

Indicatore dell'intervallo di stimolazione analogo all'anello a LED del Booster. Si riempie durante gli intervalli di stimolazione nel Duty Cycle. In caso di stimolazione costante, anche l'anello si accende in modo fisso.

Pulsanti Più e Meno per aumentare o ridurre l'intensità.



Salvare le impostazioni? Dopo l'allenamento potrai utilizzare **l'intensità memorizzata!** Maggiori informazioni al riguardo sono disponibili direttamente nel prossimo capitolo: „Funzioni utili“.

Test della stimolazione

Se c'è un problema, appare un simbolo giallo del connettore sopra un elettrodo. Il motivo può essere il seguente:

- L'elettrodo non è sufficientemente a contatto con la pelle. Riposiziona correttamente il capo Antelope.
- La trasmissione degli impulsi è compromessa. Per migliorarla, applica una sostanza di contatto per elettrodi.

Non riesci a risolvere il problema? Il nostro servizio clienti è a tua disposizione! Per saperne di più su come raggiungerlo, consulta "Altro".



Può accadere che su alcuni gruppi muscolari la stimolazione venga percepita poco o per nulla. Se l'elettrodo è verde, l'elettrostimolazione muscolare funziona come desiderato. Non aumentare la stimolazione.

6. FUNZIONI UTILI

6.1 Intensità memorizzata

Una volta completato un programma, puoi salvare l'intensità impostata. L'app calcola automaticamente l'intensità media di ogni coppia di elettrodi di questo allenamento. Si tratta di quella che chiamiamo intensità memorizzata.

La prossima volta che inizierai questo programma, potrai partire direttamente con questi valori. Il programma li aumenta quindi automaticamente in base al tuo assistente all'aumento.



L'app "Antelope Go" ti offre oltre 40 programmi, ognuno dei quali è unico. Per questo devi impostarli singolarmente. Quindi devi eseguire una volta il programma per poter salvare l'intensità memorizzata. Dopo ogni allenamento l'app ti chiede automaticamente se desideri salvare i tuoi valori e ti aiuta a trovare l'intensità giusta per te.

6.2 Assistente all'aumento

Se hai impostato nuove intensità, ha richiamato la tua intensità memorizzata o se riavvii il programma dopo una breve pausa, entra in gioco l'assistente all'aumento. Questo fa sì che la stimolazione aumenti lentamente e non raggiunga subito il massimo.

Hai a disposizione le seguenti opzioni:

- Sensibile: 2 punti di intensità al secondo
- Standard: 3 punti di intensità al secondo
- Veloce: 5 punti di intensità al secondo

Arrestare l'assistente all'aumento:

Se noti che l'intensità diventa troppo forte, puoi arrestare l'assistente all'aumento. Per farlo hai due possibilità:

1. Premi il pulsante Meno sul Booster o nella schermata di comando dell'app. L'intensità rimane sul valore attuale. Se lo desideri, ora puoi ridurla ulteriormente.
2. Metti in pausa con il pulsante di accensione del Booster o nella schermata di comando. Se riavvii il programma, questo aumenta solo fino all'ultimo livello di intensità utilizzato.

6.3 Programma preferito

Hai trovato il tuo programma preferito e hai una routine di allenamento stabilita? Perfetto! Allora, con l'aiuto di questa funzione salvalo sul pulsante Preferiti del Booster. In questo modo puoi allenarti in modo semplice e veloce senza l'app con tutte le tue configurazioni: intensità memorizzata, durata, assistente all'aumento ed eventualmente intervallo di stimolazione (Duty Cycle). Puoi impostare il programma preferito tramite l'app. A tal fine l'app deve essere collegata al Booster. Ci sono due possibilità:

IL TUO PROGRAMMA PREFERITO

1. Dalla pagina iniziale dell'app, vai direttamente a „Programma preferito“.
2. Alla voce „Altro“ accedi a „Il mio equipaggiamento“. Qui puoi selezionare il Booster e quindi il tuo „Programma preferito“.

Nessun Booster collegato

Connettiti al Booster per impostare o visualizzare e avviare il tuo programma preferito.

COLLEGA IL BOOSTER ORA

A questo punto segui l'app fino al programma EMS desiderato. Impostalo come desideri e conferma. Puoi avviare da subito il programma tramite il pulsante con il simbolo del fulmine sul Booster.

Puoi riconoscere il programma nell'elenco dei programmi dalla bandierina sul lato destro.



6.4 Memorizzazione dei valori corporei

Alla voce di menu “Risultati” trovi anche la scheda “Valori corporei”. Qui puoi tenere traccia dei cambiamenti del tuo corpo.

Salva i valori giornalieri di:

- Peso
- Massa grassa
- Massa muscolare
- Contenuto d'acqua

È possibile procedere in due modi:

1. Manualmente: fai clic sul pulsante “Aggiungi dati manualmente” in fondo alla schermata.
2. Automaticamente tramite una bilancia smart beurer e l'app “beurer HealthManager Pro” (i dati devono essere registrati correttamente). Per farlo, attiva il pulsante “Sincronizza dati” sotto “Valori corporei” in fondo alla schermata.

7. PROGRAMMI

Riscaldamento e raffreddamento

Il nostro programma di riscaldamento prepara il tuo corpo all'allenamento garantendo un buon inizio. Con il programma di raffreddamento aiuti i muscoli a "disattiversi" dopo l'allenamento o a "fermarsi" lentamente.

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Riscaldamento	Pronti, via! Riscaldati e prepara i tuoi muscoli per la prossima sessione di allenamento. La frequenza degli stimoli aumenta lentamente: da 7 a 40 stimoli al secondo. Puoi scegliere l'intervallo in cui avverrà questo aumento.	7-40Hz	350µs	–	3, 6
 Raffreddamento	Allenamento completato? Perfetto! Tirati su e inizia subito la prima rigenerazione dei muscoli. La frequenza della stimolazione diminuisce lentamente: da 40 a 7 stimolazioni al secondo. Puoi scegliere un intervallo di 3 o 6 minuti.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Fitness

Ogni persona è a sé e ha obiettivi del tutto personali. Ecco perché non esiste un unico programma di fitness per tutti. In questa categoria trovi ciò che ti serve per soddisfare esattamente le tue esigenze di allenamento: da esercizi per la schiena o per il pavimento pelvico a un allenamento HIIT che ti fa sudare.

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Potenza	Il classico programma EMS di potenza: Per forti contrazioni muscolari e un maggiore effetto di profondità. È adatto per molti tipi di allenamento ed esercizi per l'aumento mirato della forza. Un'ampia gamma di intervalli di stimolazione (Duty Cycle) semplifica l'integrazione in ogni programma di allenamento.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Eccellente per movimenti dinamici, molti sport e unità di resistenza. Il nostro programma fitness è un vero allrounder. Invia costantemente impulsi ai muscoli per un allenamento efficace della forza massimale e della resistenza. Gli appassionati di sport e fitness amano questo programma per la sua ampia varietà.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Brucia grassi	40 secondi di potenza, 20 secondi di brucia grassi: Questo programma supporta un allenamento funzionale e attiva il metabolismo. Nei primi 40 secondi si occupa di sollecitare i muscoli. Nei 20 secondi successivi l'obiettivo è stimolare la circolazione sanguigna degli strati superiori della pelle e del grasso.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Cerchi nuovi stimoli per il tuo allenamento di resistenza e cardio? Prova il nostro programma cardio. La stimolazione muscolare continua consente un elevato grado di libertà nell'integrazione nell'allenamento. La bassa durata di impulso di 250 µs è inoltre ideale per sessioni di allenamento più lunghe, fino a 25 minuti.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 HIIT Allrounder	Scegli questo programma combinato per supportare il tuo allenamento a intervalli ad alta intensità. Il collaudato programma EMS "Resistenza - Base" è la base del tuo allenamento. Sfrutta i cicli di stimolazione (Duty Cycle) selezionabili 20-10, 30-30 e 40-20 con contrazioni muscolari intense.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT combinazione	Allenamento a intervalli e EMS? Funziona - e va anche alla grande. Occorre avere esperienza con HIIT per sfruttarne appieno le opportunità. Sei pronto? Attenzione: un intervallo è di 80 secondi. 40 secondi di potenza, 20 secondi di resistenza e 20 secondi di rigenerazione. In questo modo rimani sempre alla temperatura di esercizio e al tempo stesso hai molti stimoli di allenamento.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Benvenuti all'allenamento a intervalli di tipo più particolare: Il programma Antelope HIIT richiede le massime prestazioni a te e al tuo corpo. In un intervallo di 30 secondi vi sono programma di potenza particolarmente intenso di 20 secondi e una rigenerazione attiva di 10 secondi. L'intervallo di potenza avviene in Duty Cycle da 5 secondi.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT potenziamento	Sviluppare molta potenza in poco tempo? Tutto questo è possibile con questo programma High Intensity Interval. Gli stimoli sollecitano con vigore i tuoi muscoli per 40 secondi. Segue una pausa di 20 secondi.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Schiena	Impulsi più lunghi di 400 µs penetrano in profondità nella muscolatura: Questo programma si rivolge in particolare ai muscoli grandi e profondi. Il programma è adatto per molti tipi di allenamento e allenamenti intensivi di potenziamento. Un'ampia gamma di intervalli di stimolazione (Duty Cycle) semplifica l'integrazione in ogni programma di allenamento.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Pavimento pelvico	Rafforzare la parte centrale del corpo con un efficace allenamento del pavimento pelvico e il giusto programma EMS! Alleni per 15 minuti il pavimento pelvico con il programma di base della forza massimale. Seguono 5 minuti a 100 hertz a intervalli di un secondo, che creano uno stimolo particolarmente intenso.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

L'EMS dovrebbe aiutarti a migliorare ulteriormente nel tuo sport? Dalla corsa al ciclismo, dalla boxe al tennis: in questa categoria trovi una varietà di sport e impostazioni di programmi su misura. Ti accompagneranno verso i tuoi obiettivi di allenamento, come le prossime partite o gare.

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Corsa	Esercitati e aumenta la tua intensità mentre cammini o fai jogging. Consiglio: Avvia il programma solo poco dopo aver iniziato l'allenamento e aver già effettuato il riscaldamento. In questo modo si è creato un buon collegamento tra gli elettrodi e la pelle.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Bicicletta	Pedala mentre il programma EMS stimola ulteriormente i muscoli: Gli stimoli continui si regolano a seconda del carico sulla bicicletta. Scegli tra allenamenti brevi ad alta intensità e allenamenti più lunghi a bassa intensità.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boxe	Jab, cross, punch: sul ring resistenza, rapidità e forza d'urto sono determinanti per il successo. Il programma Boxe invia costantemente impulsi ai muscoli. In questo modo farai sicuramente una bella figura, sia davanti al sacco che davanti allo specchio. La lunghezza d'impulso di 400 µs attiva la muscolatura in profondità.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Sci	Durante la discesa con gli sci i tuoi muscoli subiscono sollecitazioni diverse. Questo programma High Intensity Interval è rivolto allo sport invernale: Gambe e tronco ricevono impulsi di allenamento diversi in soli 80 secondi. Dopo 40 secondi di potenza seguono 20 secondi di resistenza e 20 secondi di rigenerazione. Questo significa che la frequenza cambia: 85 Hertz, 40 Hertz e 20 Hertz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Migliora la stabilità e la velocità di swing senza perdere dinamismo. Utilizza il programma Golf insieme ai normali esercizi. Consiglio: Allenati 2 volte a settimana con il supporto EMS.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tennis	Game, set e match: ottieni di più dal tuo allenamento di tennis! Allena la resistenza e preparati per la prossima partita di tennis. Il programma Tennis è perfetto per allenare l'energia e i movimenti esplosivi in modo più intensivo.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Qual è oggi il workout of the day? Forza massima o resistenza? In qualsiasi caso, con questo programma puoi creare un intenso stimolo all'allenamento anche senza esercizi! Questo programma EMS è versatile esattamente come il crossfit: 40 secondi di potenza seguiti da 20 secondi di resistenza e 20 secondi di rigenerazione.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Attivazione	Riscalda i muscoli prima della competizione: Il programma stimola la circolazione sanguigna e ti porta alla temperatura di esercizio. Le diverse frequenze ti permettono di essere ben preparato al carico.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Dopo la gara	Il dopo la gara è importante tanto quanto il prima della gara: questo programma favorisce il recupero attivo. In questo modo potrai tornare presto ad allenarti. Un'ampia gamma di frequenze rilassa i muscoli e favorisce la circolazione. Consiglio: Scegli le intensità adatte al tuo carico precedente alla competizione.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Resistenza	Una breve sessione di 9 minuti per allenare la resistenza e prepararti. Il programma utilizza 3 diverse frequenze: 50, 60 e 70 hertz per attivare i muscoli in uno spettro più ampio. La lunghezza d'impulso di 300 µs garantisce una risposta moderata.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Potenza

Supporta il tuo allenamento di potenziamento con l'EMS: che si tratti di forza massima, resistenza o forza veloce, troverai il programma giusto per ogni obiettivo, con tante opzioni diverse di Duty Cycle. Abbiamo una scelta per ogni livello di prestazioni, da principiante ai professionista. L'intensità è riconoscibile dal nome del programma.

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Forza massimale - per principianti	Ideale per principianti dell'EMS che desiderano aumentare la forza massima. Il programma inizia con una frequenza inferiore rispetto agli altri programmi di potenza, così puoi abituarti lentamente alla stimolazione.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza massimale - base	Contrazioni muscolari intensive con il classico EMS. Questo programma di base supporta l'allenamento con un maggiore effetto in profondità ed è particolarmente adatto a molti tipi di allenamento. Un'ampia gamma di intervalli di stimolazione (Duty Cycle) semplifica l'integrazione in ogni programma di allenamento.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza massimale - intensiva	Il nome da solo è un programma e si rivolge a esperti che desiderano creare uno stimolo di allenamento profondo. Con una stimolazione muscolare intensa di 95 Hertz e un'elevata lunghezza d'impulso di 400 µs porti il corpo al limite. Consiglio: Inizia l'allenamento con moderazione e adatta l'intensità al tuo carico di allenamento.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Forza massimale - dinamica	Evita che i tuoi muscoli si abituino allo sforzo – senza preoccuparti del programma EMS: Il programma Dinamica varia casualmente la frequenza degli impulsi. Con 75-95 Hertz alleni la forza massimale nel modo abituale. Stabilisci stimoli di allenamento affidabili e mantieni al contempo il tuo piano di allenamento. Lasciati sorprendere da noi e buon divertimento con la sudorazione :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Forza veloce - per principianti	Per i principianti e per i primi allenamenti: Questo programma a forza veloce ha una lunghezza d'impulso relativamente bassa di 300 µs, per cui lo stimolo agisce in modo meno profondo. In questo modo i muscoli vengono sollecitati meno.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza veloce - base	Vuoi migliorare la tua forza esplosiva e veloce? Con questo programma fai un passo nella giusta direzione. Questo programma è adatto a diversi tipi di esercizi ed è possibile scegliere tra numerosi intervalli di stimolazione (Duty Cycle).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Forza veloce - intensiva	Un programma per esperti che vogliono creare uno stimolo di allenamento davvero intenso. L'elevata stimolazione muscolare con una lunghezza d'impulso di 400 µs assicura forti contrazioni e porta il corpo al limite. Consiglio: Inizia l'allenamento con moderazione e adatta l'intensità al tuo carico di allenamento.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Forza veloce - dinamica	Evita che i tuoi muscoli si abituino allo sforzo – senza preoccuparti del programma EMS: Il programma Dinamica varia casualmente la frequenza degli impulsi. Con 100-110 Hertz alleni la forza veloce nel modo abituale. Stabilisci stimoli di allenamento affidabili e mantieni al contempo il tuo piano di allenamento. Lasciati sorprendere da noi e buon divertimento con la sudorazione :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Resistenza - per principianti	Per principianti dell'EMS che desiderano allenare la propria resistenza. Con una durata dell'impulso relativamente bassa di 250 µs, i muscoli non vengono sollecitati in modo troppo intenso. Ideale per iniziare e per prime unità o unità più lunghe.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Resistenza - base	Il tuo compagno fedele per un allenamento di resistenza efficace o per il tuo sport preferito: Corsa, ciclismo, boxe, remi, canoa o sci di fondo. Gli impulsi continui sono perfetti per movimenti dinamici, molti tipi di sport ed esercizi di resistenza. Il programma è molto apprezzato soprattutto dagli atleti e dagli specialisti della resistenza.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Resistenza - intensiva	Il programma è adatto per allenamenti di resistenza che stimolano il sudore. Una lunghezza d'impulso di 400 µs assicura forti contrazioni muscolari – per uno dei programmi Antelope più collaudati. È più adatto per gli utenti avanzati, poiché il carico è piuttosto elevato. Consiglio: Inizia l'allenamento con moderazione e adatta l'intensità al tuo carico di allenamento.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Rigenerazione

L'EMS ti aiuta a riprenderti dopo un allenamento o un esercizio. Questi programmi inviano ai muscoli stimoli per scioglierli e rilassarli che funzionano come un massaggio. Questo fa bene al corpo e alla mente e favorisce la rigenerazione.

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Rigenerazione attiva - base	Rigenerazione attiva significa dare uno stimolo percettibile senza sollecitare eccessivamente il corpo. Il programma di base per il recupero attivo presenta due vantaggi. Il sangue irrorerà maggiormente i muscoli e il metabolismo si attiva di più. Quali sono i vantaggi? I muscoli si rigenerano particolarmente bene. Di conseguenza, l'intensità è bassa: 150 µs e 100 Hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Allenamento	Descrizione	Frequenza*	Lunghezza impulsi*	Duty Cycle*	Durata (min.)
 Rigenerazione attiva - intensiva	La rigenerazione è una parte importante dell'allenamento. Il programma intensivo di recupero attivo ha un'intensità maggiore rispetto alla versione base: Lunghezza d'impulso 200 µs e 100 Hertz. In questo modo i muscoli si attivano in modo un po' più intenso. Il programma stimola la circolazione sanguigna e favorisce la degradazione dei metaboliti.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Rigenerazione attiva - conto alla rovescia	Il programma ti aiuta a rigenerarti mentre fai esercizi con un carico leggero. Da 100 Hertz la frequenza viene ridotta costantemente fino a 60 Hertz. La muscolatura viene stimolata da un'ampia gamma di frequenze di impulso. A causa della lunghezza d'impulso piuttosto bassa di 200 µs, le contrazioni muscolari non sono troppo intense e possono favorire la rigenerazione.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Rigenerazione passiva - base	Scuotere e smuovere: Il programma favorisce la circolazione sanguigna e il metabolismo utilizzando le cosiddette frequenze di agitazione. I muscoli vengono stimolati a frequenze alternate (da 5 a 20 hertz). Poiché non vengono attivate contrazioni muscolari complete, assomiglia molto più a un massaggio. Pertanto, si sconsiglia di eseguire esercizi durante questo programma. Riposati e lascia che la tuta lavori per te ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Rigenerazione passiva - intensiva	Lasciati agitare e concedi ai tuoi muscoli qualcosa di speciale: Questo programma di rigenerazione, relativamente intenso e passivo, è di per sé unico. Le cosiddette frequenze di agitazione (5-20 Hertz) stimolano la circolazione sanguigna e il metabolismo. Poiché non vengono attivate contrazioni muscolari complete, assomiglia molto più a un massaggio. Pertanto, si sconsiglia di eseguire esercizi durante questo programma. Riposati e lascia che la tuta lavori per te ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Rigenerazione passiva - conto alla rovescia	Scuotere e smuovere: Questo programma consente una rigenerazione passiva. I muscoli vengono stimolati a frequenze decrescenti (da 40 a 7 Hertz). Questo stimola la circolazione sanguigna e il metabolismo. Puoi rilassarti completamente durante il programma, non è consigliabile fare un allenamento. Scegli un intervallo di 3 o 6 minuti.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolismo	Il programma metabolismo ha due funzioni: da un lato stimola il metabolismo, dall'altro la circolazione sanguigna della pelle e degli strati adiposi sottostanti. A tal fine viene utilizzata una bassa frequenza di 7 Hertz.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Rigenerazione consapevole	Unisci l'attenzione e il riposo con "Rigenerazione consapevole". Un'ondata di relax e rigenerazione per te: Questo programma unico comanda gli elettrodi uno dopo l'altro e ti regala un'esperienza unica. Consiglio: Rilassati con la musica, fai un esercizio di respirazione o meditazione e lasciati trasportare dall'onda.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massaggio	Assumi una posizione comoda e goditi le basse frequenze con il programma di massaggio. In questo modo i muscoli si distendono e si stimola la rigenerazione. Nel frattempo non devi nemmeno fare esercizi, ma puoi concentrarti sugli stimoli.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25

L'intensità

L'intensità determina l'intensità dell'impulso, ossia la quantità di carica elettrica che fluisce in un determinato periodo di tempo. Maggiore è l'intensità, più fibre muscolari vengono sollecitate.

*La frequenza

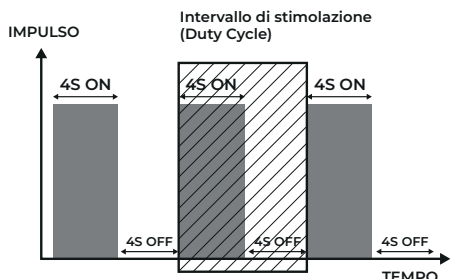
La frequenza determina la frequenza di un impulso elettrico in un determinato arco di tempo. Ne risulta la frequenza con cui le singole fibre muscolari si contraggono. Questo valore non può essere modificato nei programmi Antelope.

*La lunghezza dell'impulso (durata dell'impulso)

La lunghezza o durata dell'impulso descrive il tempo durante il quale gli impulsi elettrici fluiscono nella muscolatura. Quanto più è lunga, tanto più intensa e profonda sarà la sollecitazione del muscolo.

*Duty Cycle

L'intervallo di stimolazione, anche detto Duty Cycle, determina il rapporto tra le fasi di stimolazione e le pause di stimolazione durante l'allenamento. Alcuni programmi EMS richiedono queste pause per la muscolatura. Nell'app trovi due varianti:



AD ESEMPIO:
ON TIME = 4 secondi di stimolazione
OFF TIME = 4 secondi di pausa



ON TIME = costante e continuo

Programmi con Duty Cycle:

Alcuni programmi richiedono un intervallo di stimolazione. Ecco una possibile situazione:

Esempio: Selezioni un programma con Duty Cycle "4 sec ON, 4 sec OFF". Il programma viene eseguito con un intervallo di quattro secondi di stimolazione, seguiti da quattro secondi di pausa. In questo lasso di tempo l'anello a LED del Booster si riempie o si svuota durante la pausa. Puoi vederlo anche nella schermata di comando dell'app.

Per alcuni programmi il Duty Cycle è predefinito, per altri lo puoi scegliere. Sperimenta che cosa ti dà una sensazione di benessere!

Programmi senza Duty Cycle:

Alcuni programmi non prevedono un Duty Cycle. In questo caso i muscoli vengono stimolati costantemente.

8. PULIZIA E CURA

Segui i consigli e le indicazioni per far funzionare i tuoi prodotti il più a lungo possibile.

Istruzioni per il lavaggio e la cura dei tessile

Ecco come lavare correttamente i tuoi tessile EMS:

- I tessile EMS possono essere lavati a mano o in lavatrice.
- La lavatrice deve essere il più possibile piena. In questo modo si evita che il supporto del Booster sbatta contro il tamburo.

- Scegli un ciclo delicato con una temperatura massima di 30 °C. La lavatrice deve centrifugare al massimo a 800 giri.
- Non usare ammorbidente per il lavaggio. Non lavare i tessile a secco e non candeggiarli.
- Non lavare mai il Booster!
- Usa la retina per il bucato in dotazione per proteggere i tuoi tessile.
- Sulla retina per il bucato sono applicati dei cappucci verdi. Prima del lavaggio, posizionali sui connettori USB C. Ricordati di rimuoverli nuovamente dopo il lavaggio.

Attenzione! I tessile possono stingere!

Dopo il lavaggio:

- Non asciugare i tessile in asciugatrice.
- Non strizzare i tessile.
- Non stirare i tessile.
- Non esporre i tessile EMS e il Booster alla luce diretta del sole, ma riponili preferibilmente in un armadio.



Pulizia e cura del Booster

Ecco come prenderti cura del Booster:

- Pulisci il Booster esclusivamente con un panno in microfibra delicato.
- Non utilizzare detergenti chimici o prodotti abrasivi.
- Non mettere mai il Booster o il cavo di ricarica in lavatrice.
- Conservalo sempre in un luogo fresco e asciutto, nell'apposita custodia.

9. ACCESSORI E PARTI DI RICAMBIO

Hai bisogno di una parte di ricambio o vuoi ampliare il tuo equipaggiamento Antelope? Da noi puoi acquistare i seguenti prodotti:

- Booster Antelope Evolution
- Shirt EMS da donna taglia XS-XL
- Shirt EMS da uomo taglia S-XXL
- Tank Top EMS da donna taglia XS-XL
- Tank Top EMS da uomo taglia S-XXL
- Shorts EMS da donna taglia XS-XL
- Shorts EMS da uomo taglia S-XXL
- Leggings EMS da donna taglia XS-XL
- Leggings EMS da uomo taglia S-XXL
- Gel di contatto per elettrodi
- Spray di contatto per elettrodi

Trovi tutti i prodotti nel nostro shop su www.antelope-shop.com.

10. SMALTIMENTO

Per tutelare l'ambiente, al termine del ciclo di vita non smaltire il dispositivo nei rifiuti domestici. Smaltirlo presso i centri di raccolta differenziata locali. Smaltire il dispositivo secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Per qualsiasi domanda, contattare le autorità locali competenti per lo smaltimento dei rifiuti.



Smaltire le batterie ricaricabili esaurite e completamente scariche negli appositi contenitori, nei centri di raccolta rifiuti speciali o presso negozi di elettronica. Smaltire le batterie è obbligatorio per legge.

Nota: Sulle batterie ricaricabili contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:

- Pb = batteria contenente piombo
- Cd = batteria contenente cadmio
- Hg = batteria contenente mercurio



11. SPECIFICHE TECNICHE

Tipo	Antelope Evolution
Condizioni di conservazione e trasporto	Temperatura (-10 ~ 50°C) Umidità (15 – 98%)
Condizioni di funzionamento	Temperatura (10 - 40°C) Umidità (15 – 65%)
Dimensioni	Ø 7,8cm x 2cm (solo Booster)
Peso	86g (solo Booster)
Intensità	regolabile da 0 a 100
Forma d'onda di uscita	Impulsi rettangolari bifasici
Tensione di uscita	max. 120 V pp $\pm 10\%$ (su 500 Ohm)
Corrente di uscita	max. 240 mA pp $\pm 10\%$ (su 500 Ohm)
Frequenza dell'impulso	1-150Hz
Durata dell'impulso	50-500µs
Trasmissione dei dati	Banda di frequenza: 2402 – 2480 MHz Potenza di trasmissione max. < 8 dBm L'apparecchio utilizza la tecnologia Bluetooth® low energy Compatibile con smartphone/tablet Bluetooth® 4.0
Batteria ricaricabile	Capacità: 700 mAh Tensione nominale: 3,7 V Definizione tipo: Lithium Polymer
Componenti tessili	54% poliammide, 36% polipropilene e 10% elasthan

Salvo modifiche tecniche.

Confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità CE relativa al presente prodotto è disponibile all'indirizzo:

<https://www.beurer.com/conformity>

12. MANUTENZIONE E RIPARAZIONE

Riparare anziché gettare:

Vogliamo che i prodotti Antelope rimangano con te il più a lungo possibile. I danni non coperti da garanzia possono essere riparati a pagamento, perché anche dopo il periodo di garanzia i tuoi prodotti Antelope devono durare il più a lungo possibile. Per questo offriamo un servizio di riparazione a prezzi equi. I costi vengono determinati e comunicati prima della riparazione.

Desideri personalizzare i tuoi prodotti Antelope, adattare la forma degli elettrodi o le dimensioni? Nessun problema! Saremo lieti di consigliarti su come personalizzare la tua tuta o adattarla ulteriormente.

In caso di domande su possibili opzioni di personalizzazione, diritti di garanzia per vizi della cosa, garanzia di legge e prezzi del servizio di assistenza, contatta il servizio clienti Antelope.



Prosimy o uważne przeczytanie niniejszej instrukcji obsługi i stosowanie się do zawartych w niej informacji. Należy ją zachować w celu późniejszego wykorzystania i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników.

Witamy w zespole Antelope!

Dziękujemy za wybór treningu EMS z Antelope! W firmie beurer łączymy doświadczenia z ponad 100 lat tradycji z wieloletnią fachową wiedzą na temat produktów EMS. A ponieważ „dobre” nigdy nie jest dla nas dość dobre, pełni zaangażowania i pasji zaczęliśmy rozwijać Antelope Evolution. Dzięki nowemu produktowi Antelope możesz spodziewać się wspaniałych doświadczeń treningowych.

Co oferujemy:

- tkaniny, które pasują jak druga skóra.
- niepowtarzalny Booster.
- wyjątkowo efektywny, wydajny i krótki trening – impulsy elektryczne wzmacniają naturalne procesy zachodzące w organizmie.
- EMS, gdzie chcesz i kiedy chcesz: Nasze produkty pozwalają uprawiać praktycznie każdy rodzaj sportu – bez względu na poziom wydajności.
- Ponad 40 programy w aplikacji, które wspierają Cię w drodze do następnego etapu.

Na kolejnych stronach dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć o swoim produkcie Antelope. Jeśli masz pytania, nasz dział obsługi klienta z przyjemnością odpowie Ci na nie telefonicznie w języku niemieckim i angielskim. Godziny wsparcia są podane na stronie:

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

Mówisz w innym języku? Wyślij do nas wiadomość na adres: ✉ info@antelope.de

Chcesz być zawsze na bieżąco i świętować z nami swoje sukcesy? Obserwuj nas w mediach społecznościowych i subskrybuj nasz newsletter. Wszystkie informacje znajdziesz na stronie: www.antelope-shop.com

Życzymy Ci dobrej zabawy podczas treningu EMS!

Do zobaczenia
Twój zespół Antelope



SPIS TREŚCI

1. Objaśnienie symboli.....	149	5.3 Sterowanie treningiem.....	165
2. Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	150	6. Przydatne funkcje	166
3. Przed użyciem	153	6.1 Intensywność w pamięci	166
4. Opis urządzenia i uruchomienie	154	6.2 Asystent zwiększania intensywności	166
4.1 Przegląd urządzenia	154	6.3 Ulubiony program	167
4.2 Aplikacja „Antelope Go”	155	6.4 Zapisywanie parametrów ciała	167
4.3 Booster Evolution	156	7. Programy	168
4.4 Tkaniny EMS	160	8. Czyszczenie i konserwacja	174
5. Stosowanie: Szybki start.....	162	9. Akcesoria i części zamienne	175
5.1 Rejestracja i uruchomienie	162	10. Utylizacja	175
5.2 Ustawienia programu	164	11. Dane techniczne	176
		12. Serwis i naprawy	176

1. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w niniejszej instrukcji obsługi, na opakowaniu oraz na tabliczce znamionowej zastosowano następujące symbole:

	Ostrzeżenie Wskazówka ostrzegająca przed niebezpieczeństwem odniesienia obrażeń lub zagrożenia zdrowia		Uwaga Zasada bezpieczeństwa odnosząca się do ewentualnych uszkodzeń urządzenia/akcesoriów
	Informacja o produkcie Wskazówka z ważnymi informacjami		Należy przeczytać instrukcję
	Producent		Oznakowanie CE Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych
	Urządzenia elektrycznego nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi		Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami
	Oznakowanie identyfikujące materiał opakowaniowy A = skrót nazwy materiału, B = numer materiału: 1-7 = tworzywa sztuczne, 20-22 = papier i tektura	 	Oddzielić elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami
	Numer serii		Numer artykułu
	Delikatne pranie ręczne Maksymalna temperatura 30°C		Nie prasować
	Nie wybielać		Nie czyścić chemicznie
	Nie suszyć w suszarce do ubrań		Nie używaj produktu EMS na osoby z wszczepionymi urządzeniami elektrycznymi (takimi jak rozruszniki serca)
	Kod IP Ochrona urządzenia przed ciałami obcymi o wielkości $\geq 12,5$ mm i kroplami wody spadającymi ukośnie		Oznaczenie zgodności z wymogami w Wielkiej Brytanii
	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza w miejscu przechowywania		Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza podczas pracy
	Impulsy dwufazowe prostokątne		Części aplikacyjne typu BF
	Symbol importera		

2. OSTRZEŻENIA I WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przeciwwskazania bezwzględne: w następujących przypadkach nie należy trenować z EMS.

Aby zapobiec uszczerbkowi na zdrowiu, trening EMS z marką Antelope jest wykluczony w następujących przypadkach. Jeśli to dotyczy Ciebie, nie możesz wykonywać treningu EMS całego ciała. Jeżeli...

- masz wszczepione urządzenia elektryczne, np. rozrusznik serca.
- masz metalowe implanty.
- nosisz pompę insulinową.
- masz gorączkę ($> 38^{\circ}\text{C}$).
- cierpisz na rozpoznane lub ostre zaburzenia rytmu serca i inne zaburzenia czynności układu bódźcotwórczo-przewodzącego serca.
- cierpisz na choroby neurologiczne, takie jak epilepsja lub poważne zaburzenia czucia.
- jesteś w ciąży.
- masz raka lub inną chorobę nowotworową.
- niedawno wykonano u Ciebie zabieg operacyjny. Zwłaszcza wtedy, gdy skurcze mięśni mogłyby zakłócać proces gojenia.
- równocześnie korzystasz z podłączonego urządzenia chirurgicznego o wysokiej częstotliwości.
- używasz jednocześnie innych urządzeń elektrycznych, które mogą wpływać na zasilenie lub mięśnie.
- cierpisz na ostre lub przewlekłe schorzenia układu pokarmowego.
- odczuwasz ostry ból, masz zakwasy lub skurcze mięśni.
- cierpisz na chorobę w ostrym stadium zaostrzenia, zakażenie bakteryjne lub procesy zapalne.
- masz cukrzycę typu 1.
- masz miażdżycę i zaburzenia krążenia tętniczego.
- cierpisz na ostre lub przewlekłe choroby / masz skaleczenia / stany zapalne skóry, takie jak bolesne/bezbolesne zapalenia, zaczerwienienia, wysypki, alergie, poparzenia, stłuczenia, obrzęki, otwarte lub gojące się rany czy blizny pooperacyjne w miejscu przykładania elektrod.



- masz stenty i bypassy wszczepione w ciągu ostatnich 6 miesięcy.
- masz nielezione nadciśnienie, zaburzenia krwawienia lub skłonności do krwawienia (hemofilia).
- masz przepuklinę brzuszną i pachwinową.
- jesteś krótko po spożyciu alkoholu, zażyciu narkotyków lub środków odurzających.
- masz mniej niż 18 lat.

Aby zapobiec uszczerbkowi na zdrowiu, kategorycznie odradzamy stosowania elektrostymulacji mięśni w następujących miejscach i środowiskach:

- Na czaszce kostnej, w okolicach ust, jamy gardłowej lub krtani.
- Stymulacji nie należy wykonywać na głowie ani bezpośrednio na oczach, nad ustami, na szyi ani na tętnicy szyjnej.
- W okolicy genitaliów.
- W pomieszczeniach o wysokiej wilgotności, np. w łazience, podczas kąpieli w wannie lub pod prysznicem, podczas silnych opadów deszczu lub śniegu.

PRZECIWWSKAZANIA WZGLĘDNE:

Jeżeli poniższe czynniki odnoszą się do Ciebie, trening EMS możesz stosować tylko po uzyskaniu zgody od lekarza. Jeżeli...

- cierpisz na ostre dolegliwości pleców bez specjalnej diagnozy.
- cierpisz z powodu ostrej neuralgii i dyskopatii.
- masz implanty wszczepione ponad 6 miesięcy temu.
- cierpisz z powodu schorzenia narządów wewnętrznych. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku chorób nerek.
- cierpisz na choroby sercowo-naczyniowe.
- masz tendencję do chorób zakrzepowo-zatorowych.
- masz przewlekłe objawy bólowe o niewyjaśnionym podłożu, niezależnie od części ciała.
- cierpisz na zaburzenia czucia ze zmniejszonym odczuwaniem bólu (np. zaburzenia metabolizmu).
- odczuwasz dyskomfort podczas stymulacji.
- w miejscach, w których używasz elektrod, masz długotrwale podrażnioną skórę.

- masz skłonności do krwawienia z powodu urazu.
- masz chorobę lokomocyjną.
- masz większe nagromadzenia płynu i obrzęk.
- masz otwarte uszkodzenia skóry, rany, egzemę i/lub oparzenia.
- przyjmujesz odpowiednie leki.

WARUNKI TRENINGOWE: jak należy prawidłowo trenować

Co trzeba wziąć pod uwagę podczas treningu?

- Trenuj maksymalnie trzy razy w tygodniu.
- Rób przerwy i daj swojemu organizmowi co najmniej 48 godzin na regenerację.
- Ćwicz nie dłużej niż 20-30 minut, w zależności od wybranego obciążenia i intensywności.
- Słuchaj swojego ciała i rozpoznawaj swoje ograniczenia.
- Pij wystarczające ilości wody.
- Zalecamy, szczególnie w przypadku suchej skóry, stosowanie środka przewodzącego Antelope do elektrod.

Czujesz dyskomfort podczas treningu? Natychmiast przerwij trening i skontaktuj się ze swoim lekarzem lub pogotowiem! Po treningu masz zawroty głowy, problemy z sercem i/lub odczuwasz silny ból? Koniecznie skontaktuj się ze swoim lekarzem!

MOŻLIWE DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE:

Podczas treningu mimo przeciwwskazań i/lub nieprzestrzegania warunków treningowych mogą wystąpić poważne dolegliwości zdrowotne, które w rzadkich przypadkach mogą prowadzić do śmierci. Może to być spowodowane między innymi znacznym przetrenowaniem i nieprzestrzeganiem koniecznych przerw na odpoczynek. Możliwe działania niepożądane to częściowa utrata siły, opóźniony ból mięśni i znaczny wzrost poziomu białka mięśniowego we krwi, np. kinazy kreatynowej. W pojedynczych przypadkach przedawkowania kinaza kreatynowa może powodować uszkodzenia lub nieprawidłowe działanie nerek lub innych organów. W szczególności w przypadku zbyt intensywnych treningów za pomocą produktów Antelope istnieje zwiększone ryzyko uszkodzenia mięśni. Jeśli jednak będziesz ściśle przestrzegać naszych wskazówek treningowych, nie powinny wystąpić żadne z wymienionych problemów.

Jeśli wystąpi jeden z poniższych objawów, skontaktuj się z lekarzem – istnieje ryzyko poważnego uszkodzenia tkanki mięśniowej (rabdomioliza):

- Twój mocz ma brązowy kolor.
- Odczuwasz silny ból mięśni (mialgia).

Twój mięsień jest wyjątkowo opuchnięty.

⚠️ OGÓLNE OSTRZEŻENIA

Każde niewłaściwe użycie może być niebezpieczne. Produkty Antelope należy stosować wyłącznie:

- u ludzi;
- w celu zgodnym z przeznaczeniem oraz w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi;
- do użytku zewnętrznego;
- wraz z dołączonymi oryginalnymi akcesoriami, które można dodatkowo zamówić, w przeciwnym razie wygasa gwarancja.

⚠️ OGÓLNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA

- Elektrody należy odklejać delikatnie, aby uniknąć uszkodzeń w przypadku bardzo wrażliwej skóry.
- Produkty należy trzymać z dala od źródeł ciepła i nie używać ich w pobliżu (~1 m) urządzeń emitujących fale krótkie lub mikrofałe, ponieważ może to spowodować nieprzyjemne skoki prądu.
- Nie wystawiać urządzeń na bezpośrednie działanie promieni słonecznych lub wysokich temperatur.
- Chronić urządzenie przed kurzem, brudem i wilgocią.
- Szczególnie Booster należy chronić przed wilgocią. Nigdy nie zanurzać urządzenia Booster w wodzie ani w innym płynie.
- Produkty mogą być używane tylko w przypadku osób bez przeciwwskazań i nie należy ich używać w przypadku zwierząt.
- W razie nieprawidłowego działania urządzenia, złego samopoczucia lub pojawienia się bólu natychmiast zaprzestać użytkowania urządzenia.
- Aby przesunąć lub wyciągnąć elektrody, należy zatrzymać produkty Antelope lub odpowiedni kanał, aby uniknąć niechcianych bodźców.
- Nie modyfikować elektrod (np. przez przycięcie). Może to spowodować większą gęstość prądu i może być niebezpieczne.

- Nie używać urządzenia podczas snu, prowadzenia pojazdów mechanicznych ani obsługi maszyn.
- Nie używać podczas wszelkich czynności, w których nieprzewidziana reakcja (np. silny skurcz mięśni mimo niskiej intensywności) mogłaby stanowić zagrożenie.
- Należy uważać, aby podczas stymulacji nie doszło do kontaktu elementów metalowych, takich jak sprzączki paska lub łańcuszki, z elektrodami. Przed użyciem urządzenia należy zdjąć biżuterię lub piercing (np. kolczyk w pępku) znajdujące się w miejscu stymulacji, aby uniknąć ewentualnego poparzenia miejscowego.
- Nie używać w przypadku tatuażu zawierającego części metaliczne i znajdującego się w pobliżu lub poniżej którejkolwiek z elektrod.
- Nie łączyć komponentów produktów Antelope z innymi urządzeniami. Użytkowanie jest dozwolone wyłącznie z produktami opisanymi w niniejszej instrukcji obsługi.
- Nie używać produktów jednocześnie z innymi urządzeniami wytwarzającymi impulsy elektryczne, które oddziałują na ciało.
- Nie używać w pobliżu materiałów łatwopalnych, gazów lub materiałów wybuchowych.
- W razie wystąpienia uczucia słabości natychmiast wyłączyć urządzenie i unieść nogi do góry (ok. 5-10 min). Koniecznie skontaktować się ze swoim lekarzem lub pogotowiem.
- Produkty Antelope nie są przeznaczone do stosowania przez dzieci ani osoby o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej (nb. niewrażliwość na ból) i intelektualną, ani przez osoby, które nie mają odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy. Upewnić się, że trening EMS nie jest wykonywany przez osoby nieletnie.
- Aby zapobiec ewentualnym zagrożeniom, urządzenia EMS marki Antelope i ich opakowania należy trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- Nie dotykać elektrod palcami podczas obsługi urządzenia mobilnego.
- Upewnić się, że Booster jest zawsze wyłączony podczas zakładania i zdejmowania produktów Antelope.
- Prosimy pamiętać, że nasze produkty EMS mogą być używane wyłącznie przez osoby, które uprzednio zapoznały się w pełni z informacjami dotyczącymi użytkowania

zgodnego z przeznaczeniem, w tym ostrzeżeniami i przeciwwskazaniami, zawartymi w niniejszej instrukcji obsługi i zweryfikowały, że nie występują żadne przeciwwskazania. Jeśli produkty EMS mają być używane nie tylko przez Ciebie, ale także przez osoby trzecie, masz obowiązek zapewnienia, że wyżej wymienione wskazówki zostaną również przekazane osobie trzeciej, która samodzielnie sprawdzi je i zapewni ich przestrzeganie przed rozpoczęciem treningu. Zalecamy pisemne potwierdzenie braku przeciwwskazań przez stronę trzecią korzystającą z usługi. W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt.

USZKODZENIE

- W przypadku uszkodzenia nie należy używać urządzenia, ale skontaktować się ze sprzedawcą lub zwrócić się pod podany adres działu obsługi klienta.
- Upuszczenie lub rozmontowanie urządzenia może skutkować jego nieprawidłowym działaniem.
- Sprawdzić, czy urządzenie nie nosi śladów zużycia lub uszkodzenia. W przypadku wykrycia takich śladów lub nieprawidłowego korzystania z urządzenia przed ponownym jego użyciem należy dostarczyć/przesłać je do producenta lub sprzedawcy.
- Jeśli urządzenie jest uszkodzone lub nie działa prawidłowo, należy je natychmiast wyłączyć.
- Pod żadnym pozorem nie należy samodzielnie otwierać i/lub naprawiać urządzenia. Naprawy należy zlecać wyłącznie autoryzowanemu serwisowi lub dystrybutorowi. Nieprzestrzeganie tej zasady skutkuje utratą gwarancji.
- Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody wynikające z nieprawidłowego lub nie właściwego użytkowania.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA Z AKUMULATORAMI

- **Zagrożenie wybuchem! Zagrożenie pożarowe!** Nieprzestrzeganie powyższych punktów może prowadzić do obrażeń ciała, przegrzania, wycieku, odpowietrzenia, pęknięcia, wybuchu lub pożaru.
- Do ładowania należy zawsze używać właściwego lub dołączonego kabla/ładowarki/zasilacza.
- Unikać długotrwałego ładowania lub przeladowywania. Po naładowaniu wyjąć wtyczkę ładowarki.

- Używać wyłącznie z ładowarkami USB-C 5 V
- Ładować urządzenie pod nadzorem, zwracając przy tym uwagę na wytwarzanie ciepła, odkształcania i odgazowywanie. W razie wątpliwości przerwać proces ładowania.
- Nie używać uszkodzonych baterii/przewodów do ładowania/ładowarki i jak najszybciej zutylizować je w odpowiedni sposób (patrz rozdział Utylizacja).
- Nie wolno wrzucać urządzeń ani baterii do ognia.
- Nigdy nie rozładowywać, podgrzewać, demontować, otwierać, zginać, deformować, zamykać, modyfikować ani nie narażać na wstrząsy urządzenia ani baterii.
- Nigdy nie zwierać baterii ani złączy urządzenia zasilanego baterijnie.
- Chronić urządzenie lub baterie przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych, deszczem, gorącym i wodą.
- Wystawienie baterii na działanie skrajnie wysokiej temperatury lub bardzo niskiego ciśnienia powietrza może spowodować wybuch lub wyciek łatwopalnych cieczy i gazów.
- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu z baterii ze skórą lub z oczami, przemyć podrażnione miejsce wodą i skontaktować się z lekarzem.

WSKAZÓWKA

- To urządzenie zawiera baterię, którą może wymienić wyłącznie wykwalifikowany personel.
- Urządzenie jest wyposażone w baterię, której nie można wymienić. Gdy bateria osiągnie koniec swojej żywotności, należy odpowiednio zutylizować urządzenie (patrz rozdział Utylizacja).
- Informacje na temat wyjmowania i/lub wymiany baterii można znaleźć na stronie głównej.

3. PRZED UŻYCIEM

Ładowanie Boostera Evolution

Należy ładować Boostera Evolution przez co najmniej dwie godziny przed pierwszym użyciem. W tym celu należy podłączyć dostarczony kabel USB-C do zasilacza USB (wyjście: maks. 5 V / 2 A, nie wchodzi w zakres dostawy) i do Boostera. Alternatywnie Booster można ładować również za pośrednictwem komputera/laptopa. Należy podłączyć kabel ładowania USB-C do Boostera i do portu USB komputera/laptopa.

Pranie tkanin EMS

Zalecamy wypranie tkanin przed pierwszym użyciem. Sposób czyszczenia i konserwacji opisano w części „Czyszczenie i konserwacja”.

Pobierz i zarejestruj aplikację „Antelope Go”



Sprawdź ustawienie telefonu

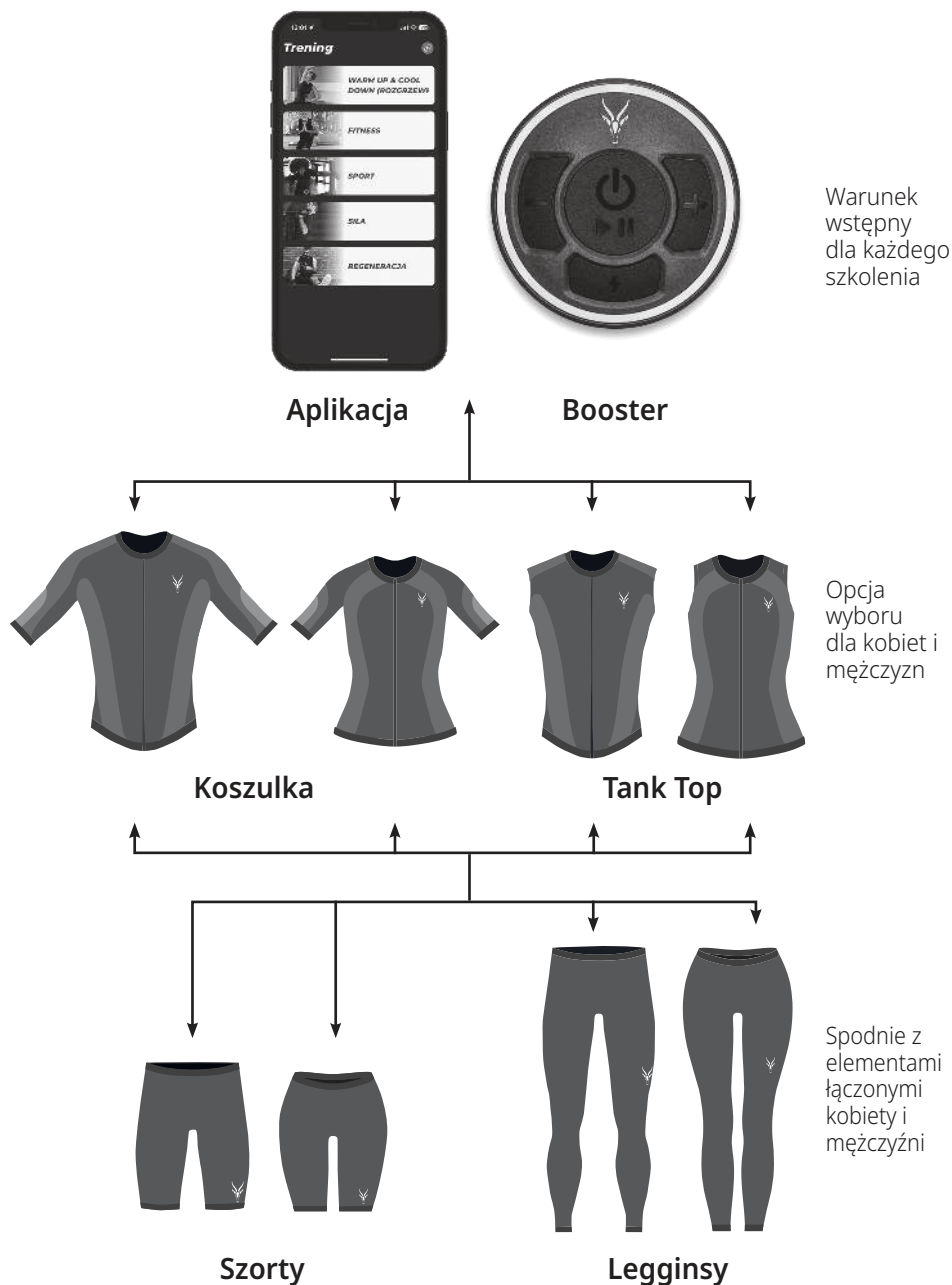
Upewnij się, że Bluetooth jest włączony. Jako **użytkownik systemu Android** dodatkowo pamiętaj, że dane lokalizacji telefonu muszą być aktywne.

Nałóż środek przewodzący do elektrod

Zalecamy stosowanie środka przewodzącego do elektrod. Dzięki temu elektrody lepiej przewodzą prąd i są przyjemniejsze w dotyku podczas treningu. Poza tym zapewnia łatwiejsze i bardziej równomierne przenoszenie impulsu EMS. W tym celu nałóż go na elektrody lub bezpośrednio na skórę na krótko przed treningiem. Alternatywnie możesz też wykonać rozgrzewkę przed treningiem EMS, aby się nieco spocić.

4. OPIS URZĄDZENIA I URUCHOMIENIE

4.1 Przegląd urządzenia



Do każdego zamówienia zawierającego tekstylia EMS dołączona jest siatka na pranie Evolution.

4.2 Aplikacja „Antelope Go”

Zaczynamy! Do rozpoczęcia treningu EMS potrzebna jest aplikacja „Antelope Go” i konto użytkownika. Aplikacja jest Twoim towarzyszem treningu EMS w kieszeni spodni: Można w niej wybrać odpowiedni program i skonfigurować go zgodnie z własnymi upodobaniami i potrzebami. Za pomocą aplikacji możesz sterować elektrodami – wszystkimi jednocześnie lub osobno: decyzja należy do Ciebie! Aplikacja zapisuje ustawienia w każdym programie, dzięki czemu możesz szybko i wygodnie przejść do następnego treningu.

Jak zacząć:

- Pobierz aplikację „Antelope Go” ze sklepu Google Play lub Apple Store.
- Przeprowadź rejestrację. W tym celu musisz potwierdzić przeciwwskazania. Znajdziesz je w rozdziale „Ostrzeżenia i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa”.
- Aby umożliwić Ci trening, podczas rejestracji pojawi się prośba o zarejestrowanie produktów.
- Włącz Booster i połącz go z telefonem komórkowym przez Bluetooth. Po zarejestrowaniu Boostera będzie on w przyszłości samodzielnie łączyć się z aplikacją. Rozpoznasz to po okrągłej ikonie połączenia w prawym górnym rogu ekranu – po połączeniu Boostera kolor zmienia się z białego na turkusowy. 
- Aby zarejestrować tkaniny, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji. Kod kreskowy każdego elementu odzieży znajdziesz w pasku. Wystarczy zeskanować go aparatem w telefonie. Ten krok możesz także wykonać później. Swój pierwszy trening możesz jednak rozpocząć dopiero po utworzeniu wszystkich używanych tkanin w sekcji „Sprzęt”.



Porada: Podczas skanowania zaczekaj na rozpoznanie kodu i trzymaj telefon nieruchomo. Jeśli kod nie zostanie rozpoznany, można go również wprowadzić ręcznie.



Wskazówka: Jeśli masz już konto beurer, zaloguj się bezpośrednio, korzystając z niego. Po dokonaniu rejestracji Twoje dane dostępowe będą działać również w innych aplikacjach beurer, jak aplikacja „beurer FreshHome” lub „beurer HealthManager Pro”.

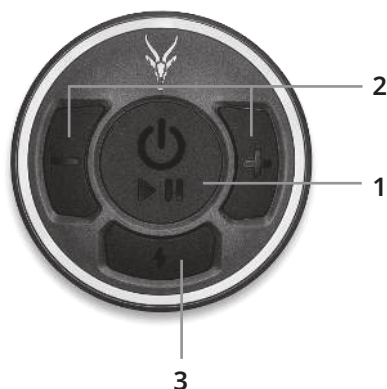
Po zarejestrowaniu siebie i swoich tkanin możesz rozpocząć pierwszy trening. Jeśli nie chcesz dłużej czekać, przejdź od razu do rozdziału „Stosowanie: szybki start”. Zalecamy jednak wcześniejsze zapoznanie się z opisem urządzenia.

4.3 Booster Evolution

Booster jest sercem Twojego treningu EMS. Akumulator litowo-jonowy zapewnia elektrodom energię potrzebną do elektrycznej stymulacji mięśni. Do sterowania Boosterem służy aplikacja „Antelope Go”. Można w niej wybrać spośród ponad 40 programów treningowych. Booster umożliwia regulację intensywności wszystkich grup mięśni, wstrzymanie programu i bezpośrednie rozpoczęcie ulubionego treningu za pomocą funkcji szybkiego dostępu. Możesz ją łatwo skonfigurować w aplikacji – i korzystać z niej także bez telefonu.

Jak używać Boostera na tkaninach:

- Umieścić Booster w magnetycznym uchwycie w górnej części Antelope.
- W tym celu wsunąć go lekko pod ukosem na „godzinie 6” w prostokątne wgłębienie.
- Teraz przechylić go do tyłu, aby przyciągnął go magnes.
- To wszystko, możesz zaczynać!



1. Przycisk Power:

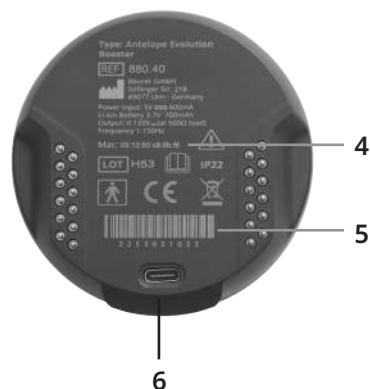
- Włączanie
- Wyłączanie
- Przerwa / ponowne uruchomienie

2. Przycisk plus/minus:

- Zmniejszanie **-** i zwiększanie **+** intensywności

3. Przycisk Ulubione:

- Dowolnie wybierany ulubiony program – ustawiany za pomocą aplikacji



4. Adres MAC:

- Ten adres jest wyświetlany w aplikacji, aby umożliwić jednoznaczne przypisanie każdego Boostera. Jest to szczególnie praktyczne, gdy w jednej aplikacji zarejestrowanych jest kilka Boostersów.

5. Numer seryjny:

- Ten numer umożliwia działowi obsługi klienta identyfikację urządzenia.

6. Złącze USB-C:

- Złącze kabla do ładowania

Przyciski Boostera

Przycisk zasilania

Włączanie urządzenia:

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Power, aż światło pierścienia LED przesunie się 2x w prawo. Pierścień LED świeci na niebiesko.	Światło zatrzymuje się w położeniu „godziny 12” i będzie migać. Booster jest teraz gotowy. Możesz połączyć go przez Bluetooth.		
---	--	---	--

Wyłączanie urządzenia:

Naciśnij i przytrzymaj przycisk Power, aż światło pierścienia LED przesunie się 2x w lewo. W tym czasie świeci na zielono. Następnie światło LED gaśnie.	Gdy Booster jest wyłączony i nie jest podłączony do zasilania, żadne światło nie może świecić.		
---	--	---	--

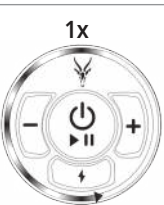
Wstrzymywanie treningu:

Krótkie naciśnięcie przycisku Power powoduje wstrzymanie bieżącego programu.	Pierścień LED świeci przy tym w sposób przerywany.		
---	---	---	--

Wznawianie treningu:

Krótkie naciśnięcie przycisku Power powoduje wznowienie treningu po przerwie.	Pierścień LED świeci teraz ponownie zgodnie z programem.		
--	---	--	---

Anulowanie bieżącego treningu:

1. Naciśnij krótko przycisk Power, aby wstrzymać bieżący program. Pierścień LED zacznie pulsować. 2. Następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk Power, aż zielone światło pierścienia LED przesunie się 1x w lewo.	Wskaźnik LED pozostaje w położeniu „godziny 12”.	1x 	
--	---	---	--

Przycisk plus i minus

Zmniejszanie intensywności:

Krótko naciskając przycisk minus, możesz zmniejszyć intensywność wszystkich par elektrod o jeden stopień intensywności. Dłuższe naciśnięcie przycisku powoduje zmniejszenie intensywności bezpośrednio o 3 stopnie. Jeśli chcesz sterować pojedynczymi elektrodami, wybierz je w aplikacji.



3 sekundy

Zwiększanie intensywności:

Krótko naciskając przycisk plus, możesz zwiększyć intensywność wszystkich par elektrod o jeden stopień intensywności. Dłuższe naciśnięcie przycisku powoduje zwiększenie intensywności bezpośrednio o 3 stopnie. Jeśli chcesz sterować pojedynczymi elektrodami, wybierz je w aplikacji.



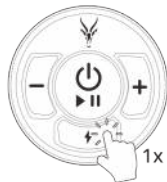
3 sekundy

Przycisk Ulubione

Rozpoczęcie ulubionego programu:

Aby uruchomić ulubiony program, naciśnij 1x krótko przycisk z symbolem błyskawicy na Boosterze.

Pierścień LED zacznie teraz pulsować. Rozpoznaś po tym, że program został aktywowany.



1x



Teraz możliwe jest uruchomienie na dwa sposoby:

1. Rozpoczęcie od 0%: W tym celu naciśnij przycisk plus na Boosterze, aby samodzielnie ustawić żadaną intensywność.
2. Rozpoczęcie z intensywnością w pamięci: Naciśnij w tym celu ponownie przycisk Ulubione. Booster powoli osiągnie zapisane wartości. Prędkość możesz ustawić w punkcie „Asystent zwiększania intensywności”.



2x

Zatrzymanie intensywności w pamięci:



Ważna uwaga: Gdy Booster zwiększa intensywność aż do wartości zapisanej w pamięci, można w każdej chwili zatrzymać proces przyciskiem minus. Intensywność pozostaje wówczas ustawiona na tym poziomie.



Aby ustawić swój ulubiony program w pomocą aplikacji, przeczytaj rozdział „Ustawianie ulubionego programu”.

Pierścień LED

- Pierścień świetlny wskazuje, jakie działanie jest aktualnie wykonywane przez Boostera.
- Boczna integracja zapewniająca lepszą widoczność podczas treningu.



W poprzednim rozdziale opisano, co się dzieje po naciśnięciu przycisku Power. Inne działania to:

Wskazywanie połączenia Bluetooth:

Po włączeniu Boostera wskaźnik świeci ciągle na „godzinie 12”. Teraz możesz nawiązać połączenie Bluetooth.



Po nawiązaniu połączenia Bluetooth pierścień LED będzie świecić ciągłym światłem, rozchodzącym się na obie strony.



Wskazanie stymulacji:

Jeśli stymulacja w trakcie programu jest ciągła, pierścień LED również świeci światłem ciągłym.

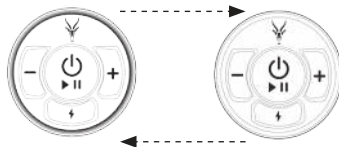


Przy niektórych ustawieniach elektrody pracują w cyklu Duty Cycle: oznacza to, że mięśnie są stymulowane przez określony czas, po czym na kilka sekund następuje przerwa. Fazy stymulacji można rozpoznać po wypełnianiu pierścienia LED światłem.



Proces ładowania:

Podczas ładowania Boostera cały pierścień LED świeci w krótkich odstępach czasu.



Po całkowitym naładowaniu Boostera, pierścień LED świeci światłem ciągłym.

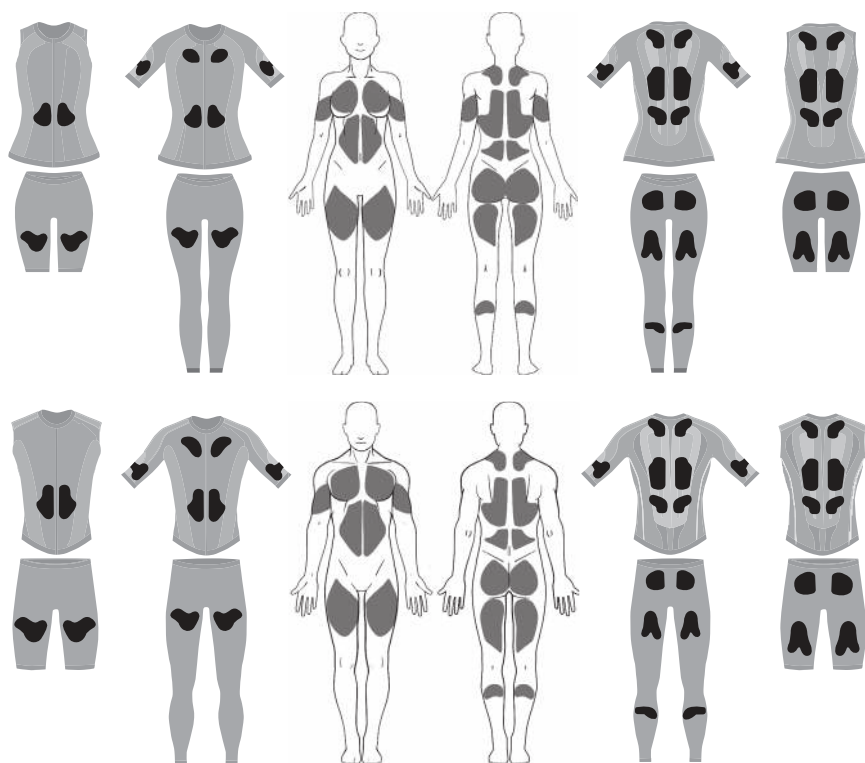


4.4 Tkaniny EMS

Seria Antelope Evolution obejmuje cztery różne tkaniny: Koszulka, Tank Top, Szorty i Legginsy. Wszystkie części górne można przy tym łączyć ze wszystkimi spodniami. Wysokiej jakości tkaniny Antelope składają się z 54% poliamidu, 36% polipropylenu i 10% elastanu.

Zamiast modeli unisex stawiamy na elementy dostosowane do ciała mężczyzn i kobiet. Dlatego też na życzenie wielu klientek wprowadziliśmy sportowy biustonosz w naszych modelach damskich i zmieniliśmy położenie elektrod piersiowych. Zapewnia to lepsze podparcie i komfort noszenia. Kombinezony Antelope dla mężczyzn są również dopasowane do męskich proporcji. Modele damskie są dostępne w rozmiarach od XS do XL. Modele męskie są dostępne w rozmiarach od S do XXL.

W serii Evolution można trenować z użyciem najnowszej generacji zaawansowanych technologicznie elektrod silikonowych, które zostały opracowane w Niemczech. Są tak cienkie, że wyjątkowo wygodnie układają się na skórze. Ich kształty są dostosowane do poszczególnych grup mięśni. Pozwala to na zupełnie nowy sposób przenoszenia bodźców. Elektrody składają się z kilku warstw i są całkowicie pokryte silikonem. Zapewnia to równomierne odczuwanie impulsów na skórze. Przed treningiem elektrody można zwilżyć środkiem przewodzącym do elektrod, aby zwiększyć intensywność. Można też zacząć od razu na sucho.



Podczas zakładania odzieży EMS upewnij się, że elektrody znajdują się we właściwym miejscu. Na rysunku poglądowym widać idealne rozmieszczenie elektrod. Każda percepcja jest indywidualna, ale można skorzystać z niego dla orientacji. Wrażliwymi strefami u większości ludzi są łydki, kark, ramiona.

Części górne Antelope

Części górne EMS Antelope zapewniają wyjątkową elastyczność: masz wiele opcji, które pomogą Ci trenować w sporcie wyczynowym lub fitnessie oraz poprawić samopoczucie. Możesz używać ich samodzielnie lub w połączeniu z częścią dolną Antelope.

Dodatkowo: nasze części górne są wyposażone w trzy zamki błyskawiczne. Dzięki temu możesz je wygodnie założyć i ułożyć na skórze. Jest to ważne, aby elektrody miały dobry kontakt ze skórą. W przypadku modeli damskich dostępny jest również biustonosz sportowy.

W częściach górnych Antelope znajduje się uchwyt magnetyczny. Jest to stacja dokująca do Boostera Evolution. Magnes przytrzymuje go w uchwycie – nawet podczas intensywnych treningów. Tuż pod uchwytem umieściliśmy kieszeń. Możesz w niej umieścić wtyk USB, który wystaje z uchwytu, jeśli używasz części górnej bez spodni.

An den Antelope Oberteilen befindet sich eine magnetische Halterung. Diese ist die Dockingstation für den Evolution Booster. Ein Magnet hält ihn fest in der Halterung verankert – auch bei intensiven Trainingseinheiten. Direkt unter der Halterung haben wir eine Tasche eingefügt. In dieser platzierst du den USB-Stecker, der aus der Halterung herausragt, wenn du das Oberteil ohne Hose verwendest.



Magnetyczne mocowanie z efektem zatrasku

Koszulka

Koszulka EMS jest wyposażona w 6 par elektrod z 12 elektrodami. Znajdują się one w okolicy klatki piersiowej, brzucha, ramienia i tricepsa, karku, środkowej części pleców i dolnej części pleców.

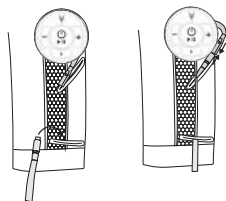
TANK TOP

Wersja Light dla silnych pleców: Tank Top EMS wyposażono w 4 pary elektrod i 8 elektrod. Znajdują się one w okolicy brzucha, karku, środkowej części pleców i dolnej części pleców

Spodnie Antelope

Spodnie Antelope uzupełniają części górne, tworząc kompletny kombinezon Antelope: dodatkowo stymulują pośladki i nogi. We wszystkich spodniach znajduje się kieszeń na telefon komórkowy, dzięki czemu podczas każdego treningu będziesz mieć przy sobie smartfon i aplikację „Antelope Go”. Spodnie Antelope umożliwiają trenowanie dużych grup mięśni. Specjalnie zaprojektowany kształt elektrod zapewnia intensywne wsparcie podczas treningu.

Część górną i spodnie łączy się za pomocą złącza USB-C.



Jak to działa:

- Przełóż dłuższy przewód spodni przez przewidzianą do tego kieszeń w części górnej.
- Połącz go ze złączem w części górnej.
- Umieść przewód w kieszeni. Zwiększy to wygodę noszenia.

Złącze USB można bez problemu umieścić w pralce. Pamiętaj przy tym, że w dołączonym worku do prania znajdują się specjalne zatyczki. Przed praniem umieść je na złączach.

Legginsy

Zaprojektowane z myślą o sportowcach, aby umożliwić trenowanie całego ciała: Legginsy EMS wyposażono w 4 pary elektrod i 8 elektrod. Znajdują się one na pośladkach, na przedniej i tylnej części ud oraz na łydkach. Legginsy można nosić wyłącznie z topem Antelope.

Szorty

Szorty EMS wyposażono w 3 pary elektrod i 6 elektrod. Znajdują się one na pośladkach, na przedniej i tylnej części ud. Szorty można nosić wyłącznie z topem Antelope.

5. STOSOWANIE: SZYBKI START

5.1 Rejestracja i uruchomienie

1. Utwórz konto w aplikacji

Chcesz rozpocząć pierwszy trening? W tym celu musisz pobrać aplikację „Antelope Go” i utworzyć konto.

2. Zarejestruj sprzęt

Zanim zaczniesz, zarejestruj swoje produkty w sekcji „Więcej” i „Mój sprzęt”. To działa naprawdę bardzo szybko! Jeśli wszystko to zostało już zrobione, przejdź do punktu 6.

3. Zarejestruj Boostera w urządzeniach Apple i Google

Aby zarejestrować Boostera w aplikacji na urządzeniach z systemem iOS:

1. Wybierz opcję „Dodaj Booster”.
2. Po wykonaniu tej czynności w aplikacji pojawi się adres Mac. Jest on również nadrukowany z tyłu Boostera. Kliknij go.
3. Zaczekaj na żądanie parowania (Bluetooth).
4. Potwierdź, aby przejść na stronę „Booster połączony”.
5. Jeżeli pojawi się komunikat o błędzie, skontaktuj się bezpośrednio z naszym działem obsługi klienta. Znajdziesz go w zakładce „Kontakt” w ustawieniach.

Aby zarejestrować Boostera w aplikacji na urządzeniach z systemem Android:

1. Wybierz opcję „Dodaj Booster”.
2. Po wykonaniu tej czynności w aplikacji pojawi się adres Mac. Jest on również nadrukowany z tyłu Boostera. Kliknij go.
3. Gdy włączysz Boostera po raz pierwszy, pojawi się prośba o aktywowanie usług lokalizacyjnych w telefonie komórkowym.
4. Potwierdź ją – w ten sposób udzielisz uprawnień bez konieczności przechodzenia do ustawień swojego smartfona.
5. Teraz możesz wybrać swój Booster i pojawi się żądanie sparowania przez Bluetooth.
6. Potwierdź je i zaczekaj na przejście do ekranu „Booster połączony”.

4. Zarejestruj tkaniny

Teraz zarejestruj swoje tkaniny. Jak to działa:

1. Wybierz „Dodaj produkty”.
2. Na swie tkaniny umieszczono kod kreskowy. Rozpoznasz go po piktogramie telefonu komórkowego. Kod znajdziesz również na zawieszce. Zeskanuj go w aplikacji.
3. Podczas skanowania zaczekaj na rozpoznanie kodu i trzymaj telefon nieruchomo. Jeśli aplikacja nie rozpozna kodu, możesz go również wprowadzić ręcznie.



Porada: Z czasem kod na tkaninie może się zużywać. Dlatego zalecamy przechowywanie zawieszek z kodami do zarejestrowania w aplikacji.

5. Połącz część górną i spodnie

Chcesz połączyć część górną z szortami lub legginsami, aby stworzyć pełny kombinezon? Załóż obie tkaniny i połącz je za pomocą złącza USB-C. Więcej informacji na ten temat znajduje się w rozdziale „Tkaniny EMS”.

6. Włóż Boostera

Umieść Boostera w magnetycznym uchwycie w górnej części.

Włącz i połącz Boostera

Włączanie urządzenia:



Włącz Boostera, przytrzymując wciśnięty przycisk zasilania do momentu, aż światło pierścienia LED przesunie się 2 razy w prawo.



Światło zatrzymuje się w położeniu „godziny 12” i będzie migać. Teraz możesz połączyć Boostera z aplikacją „Antelope Go” przez Bluetooth.

Łączenie Boostera:

1. Otwórz aplikację „Antelope Go”.
2. Przejdź do sekcji „Mój sprzęt” w punkcie „Ustawienia”.
3. Kliknij „Zarejestruj Booster”.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami.

Zarejestrowany Booster będzie w przyszłości łączyć się samoczynnie po włączeniu. Rozpoznasz to po małym przycisku połączenia w prawym górnym rogu ekranu. Po nawiązaniu połączenia zmienia on kolor z białego na turkusowy.

7. Wybierz program EMS w aplikacji

- Teraz możesz rozpocząć trening. Przejdź do sekcji „Trening” i wybierz, w jaki sposób chcesz dzisiaj trenować. Do wyboru są następujące kategorie:

- Warm Up & Cool Down (ogrzewka i odprężenie)
- Fitness
- Sport
- Siła
- Regeneracja

SIŁA MAKSYMALNA WYTRZYMAŁOŚĆ... MOC WYBUCHOWA



Teraz pojawią się dalsze podkategorie. W sekcji „Budowa siły” znajdują się np. programy Siła maksymalna, Wytrzymałość siłowa i moc wybuchowa.

5.2 Ustawienia programu



Czas trwania (minuty)

Masz ochotę tylko na krótką przebieżkę czy też długi, relaksujący jogging po pracy? Tutaj wybierasz, jak długo ma trwać Twój trening. Uwaga: W niektórych programach nie możesz zmienić czasu trwania. Tylko w ten sposób mogą one w pełni wykorzystać swój potencjał.

Interwał stymulacji (Duty Cycle)

W interwale stymulacji (Duty Cycle) elektrody stymulują mięśnie przez określony czas. Następnie zatrzymują się na kilka sekund. Tutaj możesz ustawić, jak długie powinny być poszczególne interwały – lub czy Twoje mięśnie mają być stymulowane w sposób ciągły.

Uwaga: W niektórych programach konieczna jest przerwa.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale Programy.

Asystent zwiększania intensywności

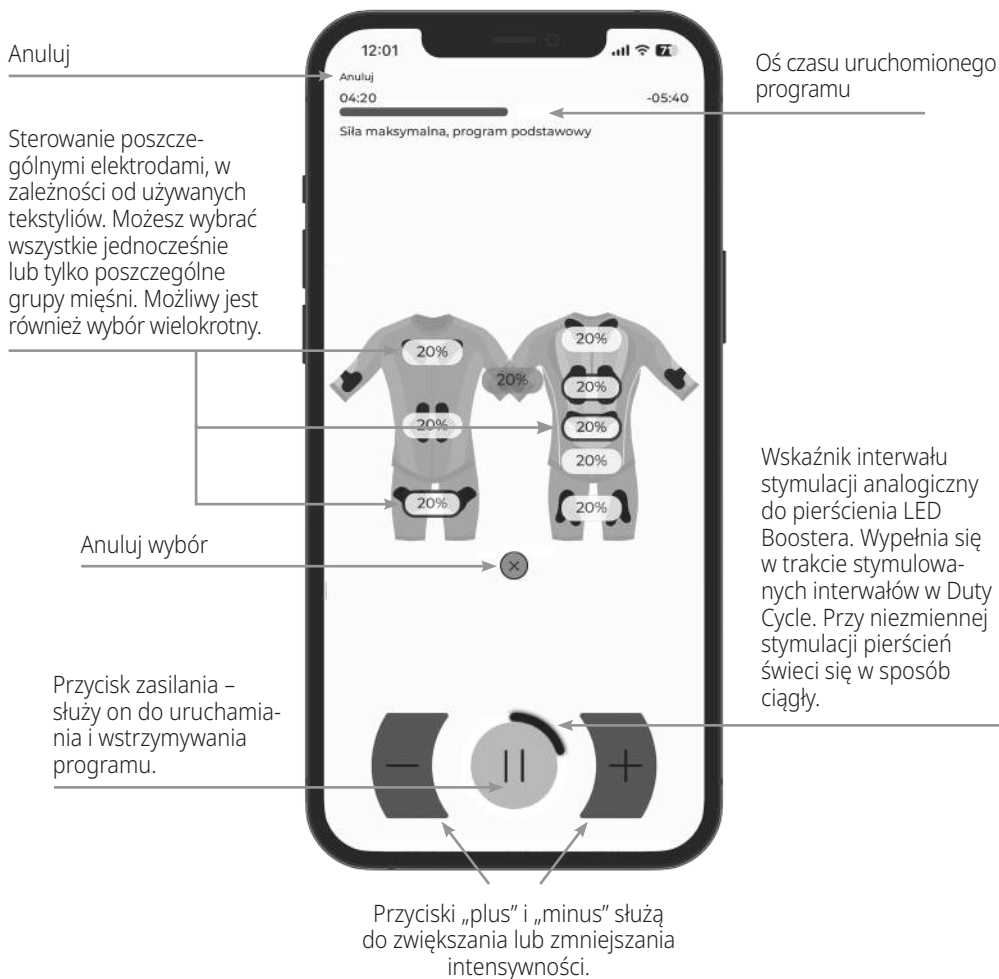
Po ustawieniu nowych intensywności, wywołaniu intensywności zapisanej w pamięci lub ponownym uruchomieniu programu po krótkiej przerwie zostanie zastosowany asystent zwiększania intensywności. Zapewnia on powolny wzrost stymulacji.

Dostępne są następujące opcje:

Delikatnie: 2 punkty intensywności na sekundę
Standardowo: 3 punkty intensywności na sekundę
Szybko: 5 punktów intensywności na sekundę

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w rozdziale Asystent zwiększania intensywności.

5.3 Sterowanie treningiem



Chcesz zapisać ustawienia? Dzięki temu możesz w przyszłości korzystać z **Intensywność w pamięci** podczas treningu! Więcej informacji na ten temat zawarto w następnym rozdziale „Przydatne funkcje”.

Test stymulacji

Jeśli wystąpi problem, nad elektrodą **pojawi się żółta ikona wtyczki**.

Przyczyna może być następująca:

- Elektroda nie ma wystarczającego kontaktu ze skórą. Popraw osadzenie tkaniny Antelope.
- Przenoszenie impulsów jest utrudnione. Nałóż środek przewodzący do elektrod, aby je poprawić.

Nie możesz usunąć problemu? Nasz dział obsługi klienta z chęcią udzieli Ci pomocy! Więcej informacji na ten temat znajdziesz w części „Więcej”.



Wskazówka: Może się zdarzyć, że stymulacja niektórych grup mięśni będzie odczuwalna słabo lub wcale. Jeśli elektroda jest świeci na zielono, elektryczna stymulacja mięśni działa zgodnie z oczekiwaniami. Nie należy zwiększać stymulacji.

6. PRZYDATNE FUNKCJE

6.1 Intensywność w pamięci

Po zakończeniu programu możesz zapisać ustawioną intensywność. Aplikacja automatycznie obliczy średnią intensywność każdej pary elektrod tego treningu. To właśnie nazywamy intensywnością w pamięci.

Gdy następnym razem uruchomisz ten program, możesz od razu zacząć od tych wartości. Program uruchomi się wówczas automatycznie zgodnie z **asystentem zwiększania intensywności**.



Wskazówka: Aplikacja „Antelope Go” oferuje ponad 40 programy – każdy jest wyjątkowy. Dlatego też musisz ustawić każdy z nich osobno. Trzeba więc raz przećwiczyć program, aby zapisać intensywność w pamięci. Po każdym treningu aplikacja automatycznie zapyta Cię, czy chcesz zapisać swoje wartości i pomoże Ci znaleźć odpowiednią intensywność.

6.2 Asystent zwiększania intensywności

Po ustawieniu nowych poziomów intensywności, wywołaniu **intensywności z pamięci** lub ponownym uruchomieniu programu po krótkiej przerwie zostanie użyty asystent zwiększania intensywności. Zapewnia on powolny wzrost stymulacji i nie przechodzi od razu na pełną moc.

Dostępne są następujące opcje:

- Delikatnie: 2 punkty intensywności na sekundę
- Standardowo: 3 punkty intensywności na sekundę
- Szybko: 5 punktów intensywności na sekundę

Zatrzymanie asystenta zwiększania intensywności:

Jeśli stwierdzisz, że intensywność jest zbyt duża, możesz zatrzymać asystenta zwiększania intensywności. Możesz to zrobić na dwa sposoby:

1. Naciśnij przycisk „minus” na Boosterze lub na ekranie sterowania aplikacją. Intensywność pozostaje na aktualnej wartości. Jeśli chcesz, możesz ją teraz jeszcze bardziej zmniejszyć.
2. Wstrzymaj trening, naciskając przycisk Power Boostera lub na ekranie sterowania. Gdy ponownie uruchomisz program, zostanie on uruchomiony tylko do ostatnio używanego poziomu intensywności.

6.3 Ulubiony program

Udało Ci się znaleźć swój ulubiony program i plan treningowy? Doskonale! Za pomocą tej funkcji możesz przypisać program do przycisku ulubionych na Boosterze. W ten sposób możesz łatwo i szybko trenować bez aplikacji, używając własnych ustawień: intensywność w pamięci, czas trwania, ustawienie asystenta zwiększania intensywności i w razie potrzeby interwał stymulacji (Duty Cycle).

Ulubiony program ustawia się w aplikacji. W tym celu aplikacja musi być połączona z Boosterem. Istnieją dwie możliwości:

1. Przejdź bezpośrednio do sekcji „Ulubiony program” z poziomu strony startowej aplikacji.
2. W sekcji „Więcej” przejdź do „Mój sprzęt”. Następnie wybierz Boostera i swój „Ulubiony program”.

TWÓJ ULUBIONY PROGRAM

Brak połączonego Boostera

Połącz się z Boosterem, aby ustawić lub wyświetlić i uruchomić swój ulubiony program.

TERAZ POŁĄCZ BOOSTER

Teraz przejdź przez ekrany aplikacji aż dożądanego programu EMS. Ustaw go zgodnie z własnymi preferencjami i potwierdź. Od teraz możesz uruchomić program przyciskiem z symbolem błyskawicy na Boosterze.

Program rozpoznasz po małej fladze po prawej stronie na liście programów.



6.4 Zapisywanie parametrów ciała

W punkcie menu „Postępy” znajduje się również zakładka „Parametry ciała”. Tutaj możesz obserwować, jak zmienia się Twoje ciało.

Zapisuj codzienne wartości:

- masa
- tkanka tłuszczowa
- tkanka mięśniowa
- zawartość wody

Możesz to zrobić na dwa sposoby:

1. Ręcznie, klikając przycisk „Dodaj dane ręcznie” na końcu ekranu.
2. Automatycznie za pomocą inteligentnej wagi beurer i aplikacji „beurer HealthManager Pro” (wymagane jest prawidłowe zapisanie danych). W tym celu zaznacz opcję „Synchronizuj dane” w sekcji „Parametry ciała” na końcu ekranu.

7. PROGRAMY

Rozgrzewka i odprężenie

Nasz program Rozgrzewka przygotowuje Twoje ciało do wysiłku. Jest to dobry początek treningu. Program schłodzenie pozwala wyciszyć i uspokoić mięśnie po treningu.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Warm Up (rozgrzewka)	Ready, set, go! (gotowy, do biegu, start!) Rozgrzej się i przygotuj mięśnie do następnej sesji treningowej. Częstotliwość bodźców wzrasta powoli: od 7 do 40 bodźców na sekundę. Możesz wybrać okres, w którym ten wzrost ma miejsce.	7-40Hz	350µs	–	3, 6
 Cool Down (chłodzenie)	Trening zakończony? Świetnie! – Teraz odpocznij i rozpocznij pierwszą regenerację mięśni. Częstotliwość stymulacji stopniowo maleje: od 40 do 7 stymulacji na sekundę. Możesz wybrać okres 3 lub 6 minut.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Fitness

Każdy człowiek jest indywidualny i ma własne cele. Dlatego nie ma jednego programu Fitness dla wszystkich. W tej kategorii znajdziesz to, co idealnie pasuje do Twoich potrzeb treningowych – od treningu wzmacniającego plecy lub dno miednicy po trening HIIT, który sprawi, że porządnie się spocisz.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Siła	Klasyczny program treningu siłowego EMS: Dla silnych skurczów mięśni i zwiększonej stymulacji mięśni głębokich. Nadaje się do wielu rodzajów treningu i ćwiczeń ukierunkowanych na budowanie siły. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Znakomity do dynamicznych ruchów, wielu dyscyplin sportu i ćwiczeń wytrzymałościowych. Nasz program fitness jest naprawdę wszechstronny. Nieustannie wysyła impulsy do mięśni w celu zapewnienia im efektywnego treningu siłowego i wytrzymałościowego. Miłośnicy sportu i fitnessu uwielbiają ten program ze względu na jego ogromną różnorodność.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Fatburn (spalanie tłuszczu)	40 sekund budowania siły, 20 sekund spalania tłuszczu: Ten program wspiera trening funkcjonalny i aktywuje metabolizm. Pierwsze 40 sekund to napinanie mięśni. W ciągu następnych 20 sekund celem jest pobudzenie przepływu krwi do górnych warstw skóry i tkanki tłuszczowej.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Szukasz nowych impulsów do ćwiczeń wytrzymałościowych i treningu cardio? W takim razie wypróbuj nasz program cardio. Ciągła stymulacja mięśni pozwala na dużą swobodę podczas włączania jej do treningu. Krótszy czas trwania impulsu 250 µs jest również idealny do dłuższych sesji treningowych trwających do 25 minut.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Uniwersalny HIIT	Wybierz ten złożony program, aby wesprzeć intensywny trening interwałowy. Sprawdzony program EMS „Wytrzymałość siłowa - podstawa” to podstawa Twojego treningu. Zapewnij sobie wsparcie w wybieralnych interwałach stymulacji (Duty Cycles) 20–10, 30–30 i 40–20 przy intensywnych skurczach mięśni.	40Hz	350µs	–	4, 5, 8, 10, 15
 Kombinacja HIIT	Trening interwałowy plus EMS? To naprawdę działa –. Trzeba mieć już doświadczenie z HIIT, zanim sięgnie się po ten program. Jesteś tu jeszcze? Przygotuj się! Interwał trwa 80 sekund. 40 sekund budowania siły, 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji: Dzięki temu zawsze pozostajesz w zakresie temperatury treningowej, a jednocześnie otrzymujesz różnorodne bodźce.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Zapraszamy na specjalny trening interwałowy: Program Antelope HIIT wymaga maksymalnej wydajności od Ciebie i Twojego organizmu. Na 30 sekund treningu składa się 20 sekund szczególnie intensywnego programu siłowego i 10 sekund aktywnej regeneracji. W przypadku Duty Cycle interwał siłowy wynosi 5 sekund.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 Budowanie siły HIIT	Chcesz zbudować znaczną siłę w krótkim czasie? Umożliwi Ci to program High Intensity Interval. Impulsy oddziałują na mięśnie przez 40 sekund, zapewniając im silniejszą stymulację. Po tym następuje 20-sekundowa przerwa na odpoczynek.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Plecy	Dłuższe impulsy o długości 400 µs wnikają głęboko w mięśnie: Ten program jest szczególnie ukierunkowany na duże i głębokie mięśnie. Nadaje się on do wielu rodzajów treningu oraz intensywnych ćwiczeń siłowych. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Dno miednicy	Wzmocnij środek ciała skutecznym treningiem dna miednicy i odpowiednim programem EMS! Wystarczy trenować dno miednicy przez 15 minut, używając podstawowego programu maksymalnej siły. Po tym następuje 5 minut z częstotliwością 100 Hz w jedno-sekundowych interwałach –, co stanowi szczególnie silny bodziec.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

Chcesz, aby trening EMS pomógł Ci poprawić osiągi w Twojej dyscyplinie? Od biegania do jazdy na rowerze, od boksu do tenisa – w tej kategorii znajdziesz wiele dyscyplin i dostosowanych do nich ustawień programów. Będą one towarzyszyć Ci w realizacji celów treningowych, takich jak nadchodzące rozgrywki lub zawody.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Bieganie	Zapewnij sobie wsparcie i zwiększ intensywność treningu biegowego lub joggingu. Nasza porada: Uruchom program krótko po rozpoczęciu treningu i rozgrzewce. W ten sposób zapewnisz dobre połączenie elektrod ze skórą.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Rower	Pedałuj, gdy program EMS dodatkowo stymuluje Twoje mięśnie: ciągle bodźce są dostosowane do obciążenia związanego z jazdą na rowerze. Wybieraj pomiędzy krótkimi treningami o wysokiej intensywności i dłuższymi o niskiej intensywności.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boks	Cios prosty, cios sierpowy, cios z dołu – na ringu wytrzymałość, szybkość i siła są kluczowe dla sukcesu. Program Boks nieustannie wysyła impulsy do mięśni. W ten sposób masz gwarancję świetnej sylwetki, czy to przy worku treningowym, czy przed lustrem. Impuls o długości 400 µs zapewnia aktywację mięśni głębokich.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Narciarstwo	Kiedy jeździsz na nartach, Twoje mięśnie są poddawane różnym obciążeniom. Program High-Intensity Interval odzwierciedla sporty zimowe: Nogi i tułów otrzymują różne impulsy treningowe w zaledwie 80 sekund. Po 40 sekundach budowania siły następuje 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji: Oznacza to, że częstotliwość zmienia się: 85 Hz, 40 Hz i 20 Hz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Popraw swoją stabilność i prędkość zamachu bez utraty dynamiki. Wykorzystaj program Golf jako uzupełnienie swoich zwykłych ćwiczeń. Porada: Trenuj ze wsparciem EMS dwa razy w tygodniu.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tenis	Gem, set i mecz: Wyciśnij więcej z trening tenisowego! Popraw wytrzymałość i przygotuj się na następny mecz. Program tenisowy jest idealny do intensywniejszego treningu siły uderzenia i siły eksplozywnej.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Jaki trening masz zaplanowany na dzisiaj? Chcesz zwiększyć maksymalną siłę czy wytrzymałość? Bez względu na to, co wybierzesz, ten program pozwoli Ci wykorzystać wszystkie możliwości treningowe i uzyskać intensywną stymulację! Ten program EMS jest tak różnorodny, jak sam CrossFit: Po 40 sekundach budowania siły następuje 20 sekund budowania wytrzymałości i 20 sekund regeneracji.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Aktywacja	Rozgrzej mięśnie i całe ciało przed zawodami: ten program pobudza krążenie krwi i doprowadza ciało do temperatury treningowej. Różne częstotliwości zapewniają dobre przygotowanie do obciążenia.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Po zawodach	Czas po zawodach jest równie ważny, jak czas przed zawodami: ten program wspiera aktywny wypoczynek. Dzięki niemu możesz szybko powrócić do treningu. Różnorodność częstotliwości rozluźnia mięśnie i poprawia krążenie krwi. Porada: wybierz intensywność odpowiednią do swojego obciążenia podczas zawodów.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Wytrzymałość	Krótką, 9-minutową jednostką, która pomoże Ci zwiększyć odporność i przygotować się. Program wykorzystuje 3 różne częstotliwości: 50, 60 i 70 Hz, aby aktywować mięśnie w szerszym zakresie. Impuls o długości 300 µs zapewnia umiarkowaną odpowiedź.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Siła

Wspieraj trening siłowy z EMS: Maksymalna siła, Wytrzymałość siłowa lub moc wybuchowa – dla każdego celu znajdziesz odpowiedni program z wieloma różnymi opcjami Duty Cycle. Oferujemy szeroki wybór dla każdego poziomu wydajności – od początkujących do profesjonalistów. Intensywność można rozpoznać po nazwie programu.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Siła maksymalna, rozpoczęcie	Doskonale nadaje się dla osób stawiających pierwsze kroki w treningu EMS, które chcą zwiększyć siłę maksymalną. Program rozpoczyna się od niższej częstotliwości w porównaniu z innymi programami budowania siły, – dzięki czemu możesz powoli przyzwyczajać się do stymulacji.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Siła maksymalna, program podstawowy	Intensywne skurcze mięśni z klasycznym treningiem EMS. Ten podstawowy program wspomaga trening dzięki zwiększonemu oddziaływaniu na mięśnie głębokie i bardzo dobrze nadaje się do wielu rodzajów treningów. Szeroki wybór interwałów stymulacji (Duty Cycles) ułatwia integrację z dowolnym planem treningowym.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Siła maksymalna, program intensywny	Nazwa programu mówi sama za siebie – jest on skierowany do zaawansowanych użytkowników, którzy chcą ustawić nadprogowy bodziec treningowy. Dzięki intensywnej stymulacji mięśni o częstotliwości 95 Hz i znacznej długości impulsu 400 µs doprowadzisz ciało do granic możliwości. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Siła maksymalna, program dynamiczny	Nie pozwól mięśniom przyzwyczaić się do obciążenia – nie musisz się o to martwić w przypadku programu EMS: program dynamiczny losowo zmienia częstotliwość impulsów. Przy 75 do 95 Hz trenujesz jak zwykle maksymalną siłę. Niezawodnie ustawiaj bodźce treningowe i trzymaj się planu treningowego. Daj się zaskoczyć i baw się dobrze, wylewając siódme poty :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Moc wybuchowa, rozpoczęcie	Na początek i na pierwszy trening: ten program moc wybuchowa ma stosunkowo niewielką długość impulsu wynoszącą 300 µs, co oznacza, że bodziec jest mniej głęboki. Zmniejsza to obciążenie mięśni.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Moc wybuchowa, program podstawowy	Chcesz poprawić szybkość i siłę eksplozywną? Dzięki temu programowi zrobisz krok we właściwym kierunku. Jest on odpowiedni do różnych ćwiczeń i możesz wybierać spośród wielu interwałów stymulacji (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty Cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Moc wybuchowa, program intensywny	Program dla zaawansowanych, którzy chcą sobie zapewnić naprawdę intensywny bodziec do treningu. Duża stymulacja mięśni o długości impulsu 400 µs zapewnia silne skurcze i utrzymuje ciało na granicy. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Moc wybuchowa, program dynamiczny	Nie pozwól mięśniom przyzwyczaić się do obciążenia – nie musisz się o to martwić w przypadku programu EMS; program dynamiczny losowo zmienia częstotliwość impulsów. Przy 100–110 Hz trenujesz jak zwykle szybkie budowanie siły. Niezawodnie ustawiaj bodźce treningowe i trzymaj się planu treningowego. Daj się zaskoczyć i baw się dobrze, wylewając siódme poty :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Wytrzymałość siłowa, rozpoczęcie	Dla początkujących i stawiających pierwsze kroki w treningu EMS, którzy chcą poprawić wytrzymałość siłową. Przy stosunkowo niewielkiej długości impulsu 250 µs mięśnie nie są tak intensywnie obciążane. Dobrze nadaje się na początek, jak i na pierwsze lub dłuższe jednostki treningowe.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Wytrzymałość siłowa, program podstawowy	Twój wierny towarzysz w efektywnym treningu siłowo-wytrzymałościowym – lub w Twoim ulubionym sporcie: bieganie, jazda na rowerze, boks, wiosła, jazda na kajakach, czy bieg narciarski. Ciągłe impulsy doskonale nadają się do ruchu dynamicznego, uprawiania wielu dyscyplin i ćwiczeń wytrzymałościowych. Program ten cieszy się ogromną popularnością zwłaszcza wśród sportowców i specjalistów od budowania wytrzymałości.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Wytrzymałość siłowa, program intensywny	Program nadaje się do treningów, przy których porządnie się spocisz, i intensywnych treningów wytrzymałościowych. Impuls o długości 400 µs zapewnia silne skurcze mięśni – jeden z najbardziej sprawdzonych programów Antelope. Jest on bardziej odpowiedni dla zaawansowanych użytkowników, ponieważ obciążenie jest dość wysokie. Porada: rozpocznij trening w umiarkowanym tempie i dostosuj jego intensywność do swojego obciążenia treningowego.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Regeneracja

EMS pomoże Ci w regeneracji po treningu. Te programy zapewniają mięśniom rozluźniającą i odprężającą stymulację, która działa jak masaż. Poprawia to stan ciała i umysłu i wspomaga regenerację.

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Regeneracja aktywna, program podstawowy	Regeneracja aktywna to ustawienie odczuwalnego bodźca bez nadmiernego obciążania organizmu. Podstawowy program aktywnego wypoczynku ma dwie zalety. Twoja krew przepływa intensywniej przez mięśnie, a metabolizm przyspiesza. Co Ci to daje? Twoje mięśnie regenerują się szczególnie dobrze. Intensywność jest odpowiednio niska: 150 µs i 100 Hz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Trening	Opis	Częstotliwość*	Długość impulsu*	Interwał stymulacji (Duty cycle)*	Czas trwania (minuty)
 Regeneracja aktywna, program intensywny	Regeneracja jest ważną częścią treningu. Intensywny program aktywnego wypoczynku ma wyższą intensywność niż program podstawowy: długość impulsu 200 μ s i 100 Hz. Aktywujesz mięśnie nieco intensywniej. Program stymuluje krążenie krwi i wspomaga rozkład produktów przemiany materii.	100Hz	200 μ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneracja aktywna, Countdown	Ten program pomaga Ci w regeneracji, a Ty wykonujesz ćwiczenia z niewielkim obciążeniem. Od 100 Hz obniżamy częstotliwość do 60 Hz w sposób ciągły. Twoje mięśnie są stymulowane przez szeroki zakres częstotliwości impulsów. Dzięki stosunkowo niewielkiej długości impulsu 200 μ s skurcze mięśni nie są zbyt intensywne i mogą sprzyjać regeneracji.	60-100Hz	200 μ s	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneracja pasywna, program podstawowy	Napinanie i rozluźnianie: Program wspomaga krążenie krwi i metabolizm za pomocą tzw. częstotliwości pobudzania. Mięśnie są stymulowane ze zmienną częstotliwością (od 5 do 20 Hz). Stymulacja nie wywołuje pełnych skurczów mięśni i dlatego bardziej przypomina masaż. Z tego względu nie zalecamy wykonywania żadnych ćwiczeń z tym programem. Odpoczywaj więc i pozwól urządzeniu pracować dla Ciebie ;)	5-20Hz	200 μ s	–	2, 4, 6, 8
 Regeneracja pasywna, program intensywny	Daj się naprawdę wstrząsnąć – i zafunduj swoim mięśniom coś ekstra: Ten stosunkowo intensywny i pasywny program regeneracji ma wszystko. Tak zwane częstotliwości pobudzania (5–20 Hz) stymulują krążenie krwi i metabolizm. Stymulacja nie wywołuje pełnych skurczów mięśni i dlatego bardziej przypomina masaż. Z tego względu nie zalecamy wykonywania żadnych ćwiczeń z tym programem. Odpoczywaj więc i pozwól urządzeniu pracować dla Ciebie ;)	5-20Hz	350 μ s	–	2, 4, 6, 8
 Regeneracja pasywna, Countdown	Napinanie i rozluźnianie: Ten program umożliwia pasywną regenerację. Twoje mięśnie są stymulowane przy malejących częstotliwościach (40–7 Hz). Pobudza to krążenie krwi i metabolizm. W trakcie programu możesz się całkowicie zrelaksować – trening nie jest wtedy zalecany. Wybierz okres 3 lub 6 minut.	7-40Hz	200 μ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolizm	Program Metabolizm ma dwie funkcje: po pierwsze pobudza metabolizm, a po drugie poprawia ukrwienie skóry i leżących pod nią warstw tłuszczu. Do tego celu wykorzystywana jest niska częstotliwość 7 Hz.	7Hz	350 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful Regeneration (rozsądna regeneracja)	Połącz uważność z relaksem dzięki „Mindful Regeneration”. Fala relaksu i regeneracji dla Ciebie: ten wyjątkowy program kontroluje elektrody jedna po drugiej i zapewnia wyjątkowe wrażenia. Porada: dodaj relaksującą muzykę, wykonaj ćwiczenia oddechowe lub medytacyjne i unoś się na falach.	50Hz	200 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Masaż	Usiądź wygodnie i rozkoszuj się niskimi częstotliwościami dzięki programowi masażu. To rozluźnia mięśnie i sprzyja regeneracji. Nie musisz w tym czasie wykonywać żadnych ćwiczeń i możesz się skoncentrować na bodźcach.	1-5Hz	200 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25

Intensywność

Intensywność określa siłę impulsu, tzn. ilość ładunku elektrycznego przepływającego w określonym czasie. Im większa intensywność, tym więcej włókien mięśniowych podlega stymulacji.

*Częstotliwość

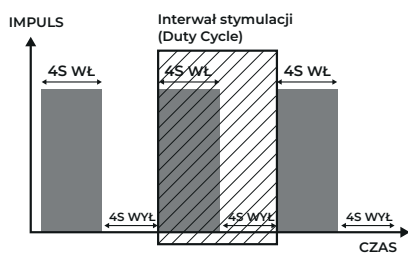
Częstotliwość określa, jak często generowany jest impuls elektryczny w określonym czasie. Z tego wynika, jak często stymulowane są poszczególne włókna mięśniowe. Tej wartości nie da się zmienić w programach Antelope.

*Długość impulsu (czas trwania impulsu)

Długość impulsu lub czas trwania impulsu określa czas, przez jaki impulsy elektryczne przepływają do mięśni. Im dłużej, tym intensywniej i głębiej poruszany jest każdy mięsień.

*Interwał stymulacji (Duty Cycle)

Interwał stymulacji, zwany również Duty Cycle, określa stosunek faz stymulacji do przerw podczas treningu. Niektóre programy EMS wymagają tych przerw ze względu na mięśnie. W aplikacji dostępne są dwa warianty:



Przykład:

CZAS WŁĄCZENIA = 4 sekundy fazy stymulacji
CZAS WYŁĄCZENIA = 4 sekundy fazy przerw

Programy z Duty Cycle

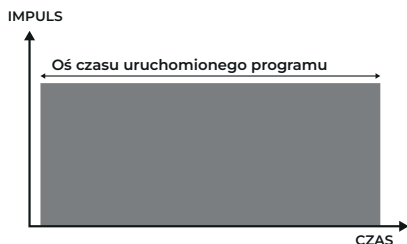
W niektórych programach wymagany jest interwał stymulacji. Może to wyglądać następująco:

Przykład: Wybierz program z cyklem Duty Cycle „4 s ON, 4 s OFF”. Jest on realizowany z powtarzającym się interwałem, obejmującym cztery sekundy stymulacji i cztery sekundy przerwy. W tym czasie pierścień LED Boostera wypełnia się lub opróżnia w czasie przerwy. Jest to również widoczne na ekranie sterowania w aplikacji.

W niektórych programach Duty Cycle jest ściśle określony, w innych można go wybrać. Wypróbuj to, co Ci pasuje!

Programy bez cyklu

W niektórych programach nie ma opcji Duty Cycle. Tutaj mięśnie są stymulowane w sposób ciągły.



CZAS WŁĄCZENIA = stały i ciągły

8. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Aby produkty działały jak najdłużej, należy postępować zgodnie z poradami i wskazówkami.

Wskazówki dotyczące prania i pielęgnacji tkanin

Jak prawidłowo prać tkaniny EMS:

- Tkaniny EMS można prać ręcznie lub w pralce.
- Pralka powinna być jak najbardziej zapełniona. Pozwoli to uniknąć uderzania uchwytu Boostera o bęben.
- Wybierz program prania delikatnego o temperaturze maks. 30°C. Urządzenie powinno wirować przy maksymalnie 800 obrotach.
- Nie używać zmiękczacza podczas prania. Tkanin nie wolno czyścić chemicznie ani wybielać.
- Pod żadnym pozorem nie prać Boostera!

- Używać dołączonego worka do prania, aby zabezpieczyć element odzieży.
- Worek do prania zawiera zielone zatyczki. Przed praniem nałóż je na wtyki USB-C. Pamiętaj, aby zdjąć je po praniu.

Uwaga! Tkaniny mogą farbować!

Po praniu:

- Tkanin nie wolno suszyć w suszarce.
- Nie wykręcać tkanin.
- Nie prasować tkanin.
- Nie przechowywać tkanin EMS i Boostera w miejscu narażonym na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Najlepszym miejscem jest szafka.

Czyszczenie i konserwacja Boostera

Jak prawidłowo dbać o Boostera:

1. Czyść Booster wyłącznie delikatną ściereczką z mikrofibry.
2. Nie używaj środków chemicznych ani mleczka do szorowania.
3. Nigdy nie wkładaj Boostera ani kabla do ładowania do pralki.
4. Zawsze przechowuj go w chłodnym i suchym miejscu w przeznaczonej do tego torbie.

9. AKCESORIA I CZĘŚCI ZAMIENNE

Potrzebujesz części zamiennej lub chcesz rozszerzyć sprzęt Antelope?

Możesz kupić u nas następujące produkty:

- Booster Antelope Evolution
- Koszulka EMS damska w rozmiarze XS–XL
- Koszulka EMS męska w rozmiarze S–XXL
- Tank Top EMS damski w rozmiarze XS–XL
- Tank Top EMS męski w rozmiarze S–XXL
- Szorty EMS damskie w rozmiarze XS–XL
- Szorty EMS męskie w rozmiarze S–XXL
- Legginsy EMS damskie w rozmiarze XS–XL
- Legginsy EMS męskie w rozmiarze S–XXL
- Żel przewodzący do elektrod
- Spray przewodzący do elektrod

Wszystkie produkty znajdziesz w naszym sklepie internetowym **www.antelope-shop.com**.

10. UTYLIZACJA

W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi. Należy je oddać do utylizacji w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). W razie jakichkolwiek pytań należy skontaktować się z lokalnymi władzami odpowiedzialnymi za utylizację odpadów.



Zużyte, całkowicie rozładowane akumulatory należy wyrzucać do specjalnie oznakowanych pojemników zbiorczych, przekazywać do punktów zbiórki odpadów specjalnych lub do sklepu ze sprzętem elektrycznym. Utylizacja akumulatorów jest wymagana przez prawo.

Wskazówka: na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

- Pb = bateria zawiera ołów
- Cd = bateria zawiera kadm
- Hg = bateria zawiera rtęć



11. DANE TECHNICZNE

Typ	Antelope Evolution
Warunki magazynowania/ transportu	Temperatura (-10 ~ 50°C) Wilgotność powietrza (15–98%)
Warunki eksploatacji	Temperatura (10–40°C) Wilgotność powietrza (15–65%)
Wymiary	Ø 7,8 cm x 2 cm (tylko Booster)
Masa	86 g (tylko Booster)
Intensywność	możliwość ustawienia od 0 do 100
Krzywa impulsów wyjściowych	Dwufazowe impulsy prostokątne
Napięcie wyjściowe	Maks. 120 V pp ±10% (500 omów)
Prąd wyjściowy	Maks. 240 mA pp ±10% (500 omów)
Częstotliwość impulsów	1–150 Hz
Czas trwania impulsu	50–500 µs
Przesyłanie danych	Pasmo częstotliwości: 2402–2480 MHz Moc nadawcza maks. < 8 dBm Urządzenie wykorzystuje technologię Bluetooth low energy Kompatybilność z Bluetooth® 4.0 w smartfonach/tabletach
Akumulator	Pojemność: 700 mAh Napięcie znamionowe: 3,7 V Oznaczenie typu: litowo-polimerowy
Elementy tekstylne	54% poliamid, 36% polipropylen i 10% elastan

Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian technicznych.

Niniejszym potwierdzamy, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/UE. Deklarację zgodności CE dla niniejszego produktu można znaleźć na stronie: <https://www.beurer.com/conformity>

12. SERWIS I NAPRAWY

Napraw zamiast wyrzucać:

Chcemy, aby produkty Antelope towarzyszyły Ci przez długi czas. Uszkodzenia nieobjęte gwarancją mogą być naprawiane odpłatnie, ponieważ nawet po upływie okresu gwarancyjnego produkty Antelope powinny działać jak najdłużej. W związku z tym oferujemy usługę naprawy w rozsądnych cenach. Poszczególne koszty zostaną ustalone i przekazane przed naprawą.

Chcesz dostosować produkty Antelope, kształt lub rozmiar elektrod? To żaden problem – z przyjemnością doradzimy Ci, jak dostosować tkaniny do własnych potrzeb.

W przypadku pytań dotyczących możliwych opcji dopasowania, roszczeń z tytułu wad, gwarancji i cen serwisowych skontaktuj się z działem obsługi klienta Antelope.



Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en neem de aanwijzingen in acht. Bewaar deze voor later gebruik en zorg ervoor dat de gebruiksaanwijzing ook toegankelijk is voor andere gebruikers.

Welkom bij Team Antelope!

We zijn erg blij dat je hebt gekozen voor de EMS-training met Antelope! Bij Beurer combineren we ervaring van meer dan 100 jaar traditie met jarenlange kennis als specialist voor EMS-producten. En omdat voor ons 'goed nooit goed genoeg' is, hebben we al onze passie gebruikt om Antelope Evolution te ontwikkelen. Met je nieuwe Antelope-product wachten fantastische trainingservaringen op je.

Je profiteert van:

- kleding die als een tweede huid past.
- een unieke Booster.
- een bijzonder effectieve, efficiënte en korte training – want de elektrische impulsen versterken de natuurlijke processen in het lichaam.
- EMS, waar en wanneer je maar wilt: Met onze producten kun je vrijwel elke sport trainen, ongeacht je prestatieniveau.
- Meer dan 40 app-programma's die je op weg naar je volgende mijlpaal ondersteunen.

Op de volgende pagina's lees je alles wat je moet weten over je Antelope-product. Als je nog vragen hebt, kun je telefonisch contact opnemen met onze klantenservice in het Duits en Engels. De supporttijden vind je op:

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

Spreek je een andere taal? Stuur dan een e-mail naar:

✉ info@antelope.de

Wil je altijd op de hoogte blijven en je successen met ons vieren? Volg ons op sociale media en meld je aan voor onze Newsletter. Alle informatie tref je aan op:

www.antelope-shop.com

We wensen je veel plezier met je EMS-training!

Tot binnenkort
je Antelope-team



INHOUDSOPGAVE

1. Verklaring van de symbolen.....	178	5.3 Trainingsmanagement.....	194
2. Waarschuwing- en veiligheidsaanwijzingen	179	6. Nuttige functies.....	195
3. Vóór de ingebruikname	182	6.1 Memory-intensiteit.....	195
4. Beschrijving en inbedrijfstelling van het		6.2 Verhogingsassistent	195
apparaat.....	183	6.3 Favoriete programma.....	195
4.1 Apparatenoverzicht.....	183	6.4 Lichaamswaarden opslaan	196
4.2 Antelope Go-app.....	184	7. Programma's.....	197
4.3 Evolution Booster	185	8. Reiniging en onderhoud	203
4.4 EMS-kleding	189	9. Accessoires en reserveonderdelen	204
5. Gebruik: Snelle start.....	191	10. Verwijdering	204
5.1 Registratie en start.....	191	11. Technische gegevens	205
5.2 Programma-instellingen	193	12. Onderhoud en reparaties	205

1. VERKLARING VAN DE SYMBOLEN

De volgende symbolen worden op het apparaat, in deze gebruiksaanwijzing, op de verpakking en op het typeplaatje gebruikt:

	Waarschuwing Waarschuwing voor situaties met verwondingsrisico's of gevaar voor uw gezondheid		Let op Waarschuwing voor mogelijke schade aan het apparaat of de toebehoren
	Productinformatie Verwijzing naar belangrijke informatie		Instructie lezen
	Fabrikant		CE-markering Dit product voldoet aan de eisen van de geldende Europese en nationale richtlijnen
	Het (elektrisch) apparaat mag niet met het huisvuil worden weggegooid		Scheid de verpakkingscomponenten en voer het afval volgens de lokale voorschriften af
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal A = materiaalafkorting, B = materiaalnummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton		Product- en verpakkingscomponenten scheiden en weggooien volgens de gemeentelijke voorschriften
	Batchcode		Artikelnummer
	Handwasprogramma voor fijne was Maximumtemperatuur 30 °C		Niet strijken
	Niet bleken		Niet stomen
	Niet drogen in een wasdroger		Gebruik het EMS-product niet op mensen met geïmplanteerde elektrische apparaten (zoals pacemakers)
	IP-klasse Het apparaat is beschermd tegen voorwerpen van $\geq 12,5$ mm en tegen schuin neervallende druppels		UKCA-markering (UK Conformity Assessed)
	Toegestane temperatuur en luchtvochtigheid bij opslag		Toegestane temperatuur en luchtvochtigheid bij gebruik
	Bifasische rechthoekige pulsen		Toegepast deel type BF
	Importeursymbool		

2. WAARSCHUWINGS- EN VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

Absolute contra-indicaties: In deze gevallen mag je niet trainen met EMS.

Om schade aan de gezondheid te voorkomen, is een EMS-training met Antelope in de volgende gevallen uitgesloten. Als dit op jou van toepassing is, mag je geen EMS-training voor het hele lichaam doen. Jij ...

- hebt geïmplanteerde elektrische apparaten, bijv. een pacemaker.
- hebt metalen implantaten.
- gebruikt een insulinepomp.
- hebt koorts ($> 38^{\circ}\text{C}$).
- lijdt aan bekende of acute hartritmestoornissen en andere impuls- en geleidingsstoornissen van het hart.
- lijdt aan een neurologische aandoening zoals epilepsie of ernstige gevoeligheidsstoornissen.
- bent zwanger.
- lijdt aan kanker of een andere tumorziekte.
- werd onlangs geopereerd. Het is vooral kritiek als versterkte spiercontracties het genezingsproces kunnen verstoren.
- bent tegelijkertijd aangesloten op een hoogfrequent chirurgisch apparaat.
- gebruikt tegelijkertijd andere elektrische apparaten die de stroomtoevoer of de spieren kunnen beïnvloeden.
- hebt acute of chronische maag-darmaandoeningen.
- hebt acute spierpijn, een spierkater of spierkrampen.
- lijdt aan een acute ziekte, bacteriële infectie of ontstekingsprocessen.
- hebt diabetes mellitus type 1.
- lijdt aan arteriosclerose en arteriële bloedsomloopstoornissen.
- hebt in de buurt van de elektroden een acuut of chronisch aangedane/verwonde/ontstoken huid, zoals pijnlijke/pijnloze ontstekingen, roodheid, huiduitslag, allergieën, brandwonden, kneuzingen, zwellingen, open of genezende wonden of operatielittekens.
- hebt stents en bypasses die minder dan 6 maanden actief zijn.
- hebt onbehandelde hoge bloeddruk, bloedingsstoornis of bloedingsneiging (hemofilie).
- hebt een buikwandhernia of liesbreuk.
- hebt net alcohol gedronken, drugs of verdovende middelen gebruikt.



- bent jonger dan 18 jaar.

Om schade aan de gezondheid te voorkomen, wordt het gebruik van elektrische spierstimulatie op de volgende plaatsen en omgevingen ten sterkste afgeraden:

- Op de schedelbotten, in de buurt van de mond, de keelholte of het strottenhoofd.
- De stimulatie mag niet op of op het hoofd worden uitgevoerd, ook niet direct op de ogen, boven de mond, op de nek en op de halsslagader.
- In het genitale gebied.
- In omgevingen met een hoge luchtvochtigheid, zoals in de badkamer, tijdens het baden of douchen, bij hevige regen of sneeuw.

RELATIEVE CONTRA-INDICATIES:

Als deze factoren op jou van toepassing zijn, mag je alleen met EMS trainen als je arts dit uitdrukkelijk toestaat. Jij ...

- lijdt aan acute rugklachten zonder specifieke diagnose.
- lijdt aan acute neuralgie en hernia van de tussenwervelschijf.
- hebt implantaten die ouder zijn dan 6 maanden.
- lijdt aan een ziekte van de inwendige organen. Extra voorzichtigheid is geboden bij nieraandoeningen.
- lijdt aan hart- en vaatziekten.
- hebt de neiging tot trombo-embolische aandoeningen.
- lijdt aan onverklaarde chronische pijn, ongeacht het lichaamsgebied.
- lijdt aan een gevoeligheidsstoornis met verminderd pijngevoel (zoals stofwisselingsstoornissen).
- ervaart ongemak tijdens de stimulatie.
- hebt last van langdurige huidirritatie op de plekken waar je de elektroden gebruikt.
- hebt de neiging tot bloedingen als gevolg van letsel.
- hebt een bewegingskinetose.
- hebt grotere vloeistofophopingen en oedeem.
- hebt open huidletsel, wonden, eczeem en/of brandwonden.
- gebruikt de daarvoor bestemde medicatie.

TRAININGSVOORWAARDEN: Zo train je op de juiste manier

Waarmee moet tijdens de training rekening worden gehouden?

- Train maximaal drie keer per week.
- Neem pauzes en geef je lichaam minstens 48 uur de tijd om te herstellen.
- Train niet langer dan 20 tot 30 minuten per eenheid, afhankelijk van de gekozen belasting en intensiteit.
- Luister naar je lichaam en ken je grenzen.
- Drink voldoende water.
- Wij adviseren het gebruik van een contactmiddel voor elektroden van Antelope, vooral bij een droge huid.

Voel je je onwel tijdens de training? Stop de workout onmiddellijk en meld het aan je arts of de hulpdiensten! Na de training voel je je duizelig, je hebt hartproblemen of ernstige pijn? Schakel zeker ook dan de hulp in van je arts!

MOGELIJKE BIJWERKINGEN:

Bij een training ondanks het bestaan van een contra-indicatie en/of het niet naleven van de oefenomstandigheden, kunnen ernstige gezondheidsklachten optreden die in zeldzame gevallen tot de dood leiden. Deze kunnen onder andere door een sterk overmatige training en het niet naleven van de noodzakelijke rustpauzes ontstaan. Mogelijke bijwerkingen zijn gedeeltelijk krachtverlies, vertraagde spierpijn en een significant verhoogd niveau in het bloed van proteïne in de spieren, zoals creatine-kinase. Creatine-kinase kan in individuele gevallen bij overdosering de nieren of andere organen beschadigen en tot het falen ervan leiden. Vooral na te intensieve trainingen met de producten van Antelope bestaat een verhoogd risico op spierbeschadiging. Als je echter onze trainingsinstructies nauwgezet volgt, zou je geen van de genoemde problemen moeten ondervinden.

Als je een van de volgende symptomen ervaart, roep dan de hulp in van een arts – er bestaat een risico op ernstige schade aan je spierweefsel (rhabdomyolyse):

- Je urine is bruin.
- Je hebt veel spierpijn (myalgie).
- Je spier is extreem gezwollen.

! ALGEMENE WAARSCHUWINGEN

Elk oneigenlijk gebruik kan gevaarlijk zijn. Gebruik de producten van Antelope uitsluitend:

- voor mensen.
- voor het doel waarvoor deze zijn ontwikkeld en uitsluitend op de in deze gebruiksaanwijzing aangegeven wijze.
- voor uitwendig gebruik.
- met de meegeleverde en na te bestellen originele accessoires, anders vervalt o.a. de garantieclaim.

! ALGEMENE VEILIGHEIDS- EN VOORZORGSMATREGELEN

- Verwijder de elektroden altijd voorzichtig van de huid, om verwondingen bij een uiterst gevoelige huid te voorkomen.
- Houd de producten uit de buurt van warmtebronnen en gebruik ze niet in de buurt (~1 m) van kortegolf- of microgolfapparaten, omdat dit tot onaangename stroompieken kan leiden.
- Stel het apparaat niet bloot aan direct zonlicht of hoge temperaturen.
- Bescherm het apparaat tegen stof, vuil en vocht.
- Met name de Booster moet tegen vocht worden beschermd. De Booster nooit onderdompelen in water of andere vloeistoffen.
- De producten mogen alleen worden gebruikt door personen zonder contra-indicaties en niet bij dieren.
- Stop onmiddellijk met het gebruik als het apparaat niet goed werkt of als je je niet goed voelt of pijn ervaart.
- Om de elektroden te verplaatsen of het textiel te verwijderen, pauzeer je de Antelope-producten of het bijbehorende kanaal om ongewenste prikkels te voorkomen.
- Pas geen elektroden aan (bijv. door het bijsnijden). Dit leidt tot een hogere stroomdichtheid en kan gevaarlijk zijn.
- Gebruik het apparaat niet wanneer je slaapt, tijdens het besturen van een motorvoertuig of tijdens het bedienen van machines.
- Niet gebruiken bij alle activiteiten waarbij een onvoorspelbare reactie (bijv. versterkte spiercontractie ondanks een lage intensiteit) gevaarlijk kan worden.
- Zorg ervoor dat er tijdens de stimulatie geen metalen voorwerpen zoals gespen of halskettingen in contact kunnen komen met de elektroden. Als je in het gebied van de toepassing sieraden of piercings (bijv. navelpiercing) hebt, moet je deze voorafgaand aan het gebruik van het apparaat verwijderen,

omdat er anders plaatselijke verbrandingen kunnen ontstaan.

- Niet gebruiken als je een tatoeage hebt met metaaldeeltjes die in de buurt van of onder een van de elektroden liggen.
- Verbind de componenten van de Antelope-producten niet met andere apparaten. Gebruik is uitsluitend toegestaan met de in deze gebruiksaanwijzing beschreven producten.
- Gebruik de producten niet tegelijk met andere apparaten die elektrische impulsen aan je lichaam afgeven.
- Niet gebruiken in de buurt van licht ontvlambare stoffen, gasen of explosieven.
- Zet het apparaat bij gevoel van zwakte of flauwte onmiddellijk uit en ga met je benen omhoog liggen (ca. 5-10 min.). Neem in elk geval contact op met je arts of het alarmnummer.
- Antelope-producten zijn niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een beperkt fysiek, zintuiglijk (bijv. ongevoelig voor pijn) of geestelijke vaardigheden en met een gebrek aan ervaring en/of kennis. Zorg ervoor dat EMS-training van en met minderjarigen is uitgesloten.
- Houd de EMS-apparaten van Antelope en het verpakkingsmateriaal uit de buurt van kinderen en dieren om eventuele gevaren te voorkomen.
- Raak de elektroden niet aan met je vingers, terwijl je je mobiele apparaat bedient.
- Zorg ervoor dat de Booster altijd is uitgeschakeld wanneer je Antelope-producten aan- of uittrekt.
- Houd er rekening mee dat onze EMS-producten alleen mogen worden gebruikt door personen die van tevoren volledig op de hoogte zijn van de in deze gebruiksaanwijzing opgenomen informatie over het beoogde gebruik, inclusief de waarschuwingen en contra-indicaties, en die zelf hebben gecontroleerd dat er geen contra-indicaties zijn. Wanneer de EMS-producten niet alleen door jezelf, maar ook door derden moeten worden gebruikt, ben je verplicht ervoor te zorgen dat bovenvermelde aanwijzingen ook aan de derde worden medegedeeld en dat deze aanwijzingen door deze derde voor aanvang van de training worden gecontroleerd en opgevolgd. We raden je aan om de afwezigheid van contra-indicaties schriftelijk te laten bevestigen door de derde die het

product gebruikt. Mocht je vragen hierover hebben, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

BESCHADIGING

- Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is en neem contact op met je dealer of met de betreffende klantenservice.
- Om de effectieve werking van het apparaat te garanderen, mag het apparaat niet vallen of uit elkaar worden gehaald.
- Controleer het apparaat op tekenen van slijtage of beschadiging. Als er sprake is van slijtage of beschadigingen, of als het apparaat op andere wijze dan bedoeld is gebruikt, moet je het naar de fabrikant of dealer brengen/verzenden voordat je het apparaat opnieuw gebruikt.
- Schakel het apparaat onmiddellijk uit als het defect is, of als tijdens het gebruik storingen optreden.
- Probeer het apparaat in geen geval zelf te openen en/of te repareren. Laat reparaties alleen uitvoeren door een geautoriseerde klantenservice of een geautoriseerde dealer. Bij het niet opvolgen van deze instructies vervalt de garantie.
- De fabrikant is niet aansprakelijk voor schade die is veroorzaakt door oneigenlijk of verkeerd gebruik.

AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK VAN ACCU'S

⚠ WAARSCHUWING

- **Explosiegevaar! Brandgevaar!** Wanneer de genoemde punten niet in acht worden genomen, kan dit persoonlijk letsel, oververhitting, lekkages, ontluchting, een breuk, een explosie of brand tot gevolg hebben.
- Gebruik voor het opladen altijd de juiste of de meegeleverde laadkabel/lader/netadapter.
- Vermijd langdurig opladen of overladen. Trek de stekker van de lader uit het stopcontact als de batterijen zijn opgeladen.
- Alleen te gebruiken met batterijladers USB-C 5V.
- Laad het apparaat onder toezicht op en let daarbij op warmteontwikkeling, vervorming en uitgassing. Breek bij twijfel het laadproces af.
- Gebruik defecte batterijen/laadkabels/laders niet meer en voer ze zo snel mogelijk volgens

- de voorschriften af (zie hoofdstuk Verwijderen).
- Werp het apparaat of de batterijen niet in vuur.
- Het apparaat of de batterijen mogen nooit geforceerd worden ontladen, verhit, uit elkaar gehaald, geopend, in stukken gehakt, vervormd, ingekapseld, aangepast of aan schokken blootgesteld worden.
- Sluit batterijen en de aansluitingen van het op batterijen werkende apparaat nooit kort.
- Bescherm het apparaat of de batterijen tegen direct zonlicht, regen, hitte en water.
- Als batterijen worden blootgesteld aan een omgeving met extreem hoge temperaturen of een extreem lage luchtdruk, kan dit een explosie of lekkage van ontvlambare vloeistoffen en gassen tot gevolg hebben.

- Als vloeistof uit een batterij in aanraking komt met de huid of ogen, moet u de betreffende plek met water spoelen en een arts raadplegen.

LET OP

- Dit apparaat bevat een batterij die alleen door een gekwalificeerde persoon mag worden vervangen.
- Dit apparaat bevat een batterij die niet kan worden vervangen. Als een batterij het einde van zijn levensduur heeft bereikt, moet het apparaat op de juiste wijze worden afgevoerd (zie hoofdstuk Verwijderen).
- Informatie over het verwijderen en/of vervangen van de batterij vindt u op de homepage.

3. VÓÓR DE INGEBRUIKNAME

Evolution Booster laden

Laad de Evolution Booster minimaal twee uur op voordat je hem voor de eerste keer gebruikt.

Hiervoor sluit je de meegeleverde USB-C-oplaadkabel aan op een USB-adapter (uitgang: max. 5 V/2 A, niet meegeleverd) en de Booster. Je kunt de Booster ook opladen via je computer/laptop. Sluit de USB-C-oplaadkabel daarvoor aan op de Booster en de USB-aansluiting van je computer/laptop.

EMS-kleding wassen

We raden aan om de kleding vóór het eerste gebruik te wassen. In 'Reiniging en onderhoud' lees je hoe je de kleding kunt reinigen en onderhouden.

Antelope Go-app downloaden en registreren



Controleer de instellingen van je telefoon

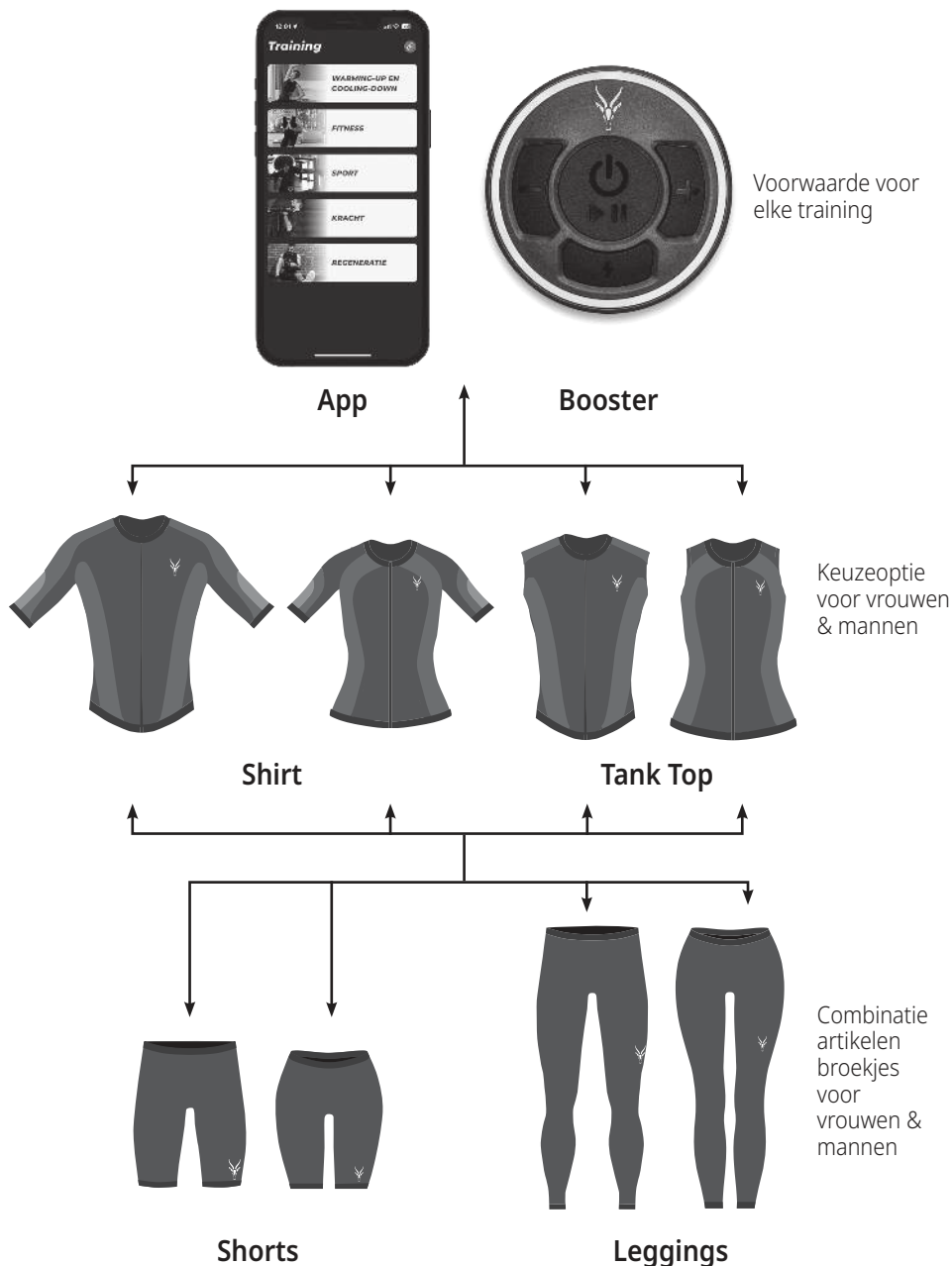
Zorg ervoor dat je Bluetooth is ingeschakeld. Als **Android-gebruiker** moet je er bovendien op letten dat de locatiegegevens van je telefoon zijn geactiveerd.

Contactmiddel voor elektroden aanbrengen

Wij adviseren je een contactmiddel voor elektroden te gebruiken. Dit zorgt ervoor dat de elektroden de stroom beter geleiden en dat ze tijdens de training beter aanvoelen. Bovendien wordt de EMS-impuls zo gemakkelijker en gelijkmatiger overgedragen. Breng kort vóór de training het contactmiddel voor elektroden aan op de elektroden, of direct op de huid. Als alternatief kun je ook een warming-up doen vóór de EMS-training om zo het zweten op gang te brengen.

4. BESCHRIJVING EN INBEDRIJFSTELLING VAN HET APPARAAT

4.1 Apparatenoverzicht



Bij elke bestelling met EMS textiel wordt een Evolution wasnet geleverd.

4.2 Antelope Go-app

Laten we beginnen! Om met je EMS-training te beginnen, heb je de app “Antelope Go” en een account nodig. De app is je EMS-trainingsbegeleider in je broekzak: hier kies je het voor jou geschikte programma en configureer je het volgens je wensen en behoeften. Via de app stuur je ook de elektroden aan – allemaal tegelijk of elk afzonderlijk: jouw keuze! De app slaat bij elk programma je instellingen op, zodat je snel en comfortabel kunt starten bij de volgende training.

Zo start je:

- Download de app “Antelope Go” in de Google Play Store of Apple Store.
- Registreer je. Hiervoor moet je de contra-indicaties actief bevestigen. Deze kun je in het hoofdstuk ‘Waarschuings- en veiligheidsaanwijzingen’ doorlezen.
- Om je te laten trainen, word je tijdens het aanmelden gevraagd om je producten te registreren.
- Zet hiervoor de Booster aan en verbind hem via Bluetooth met je telefoon. Als de Booster geregistreerd is, maakt hij in de toekomst automatisch verbinding met de app. Je herkent dit aan het ronde verbindingssymbool rechtsboven in het scherm – de kleur verandert van wit in turquoise wanneer de Booster verbonden is.
- Volg de stapsgewijze instructies in de app om je kleding te registreren. De streepjescode van elk kledingstuk vind je in de tailleband. Deze scan je gewoon met de camera van je mobiele telefoon. Deze stap kun je ook later nog eens doen. Je bent echter pas klaar voor je eerste training als alle te gebruiken kleding onder ‘Mijn Equipment’ is geregistreerd.



Tip: Wacht tijdens het scannen tot de code is herkend en houd de mobiele telefoon stil. Als de code niet wordt herkend, kun je deze ook handmatig invoeren.



Als je al een beurer-account hebt, log je er direct mee in. Eenmaal geregistreerd werkt je toegang ook in andere beurer-apps zoals de app “beurer FreshHome” of de app “beurer HealthManager Pro”.

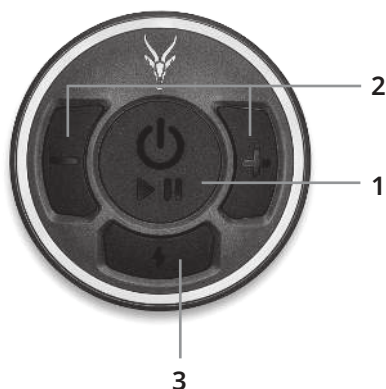
Heb je jezelf en je kleding al geregistreerd? Dan kun je nu beginnen met je eerste training. Als je niet meer wilt wachten, ga dan meteen naar het hoofdstuk ‘Gebruik: Snelle start’. We raden je echter aan om eerst de beschrijving van het apparaat te lezen.

4.3 Evolution Booster

De Booster is het hart van je EMS-training. De oplaadbare lithium-ion-accu geeft de elektroden de energie die ze nodig hebben voor elektrische spierstimulatie. De Booster bedien je via de app "Antelope Go". Hier kies je uit meer dan 40 programma's waarmee je vandaag wilt trainen. Met de Booster zelf regel je de intensiteit van alle spiergroepen tegelijk, pauzeer je je programma en start je via een snelle toegang direct je favoriete training. Dat sla je heel eenvoudig op via de app – en daarna kun je hem ook zonder mobiele telefoon gebruiken.

Zo gebruik je de Booster op kleding:

- Plaats de Booster in de magnetische houder op je Antelope top.
- Schuif hem daarvoor licht schuin op '6 uur' in de hoekige uitsparing.
- Klap hem nu terug tot de magneet aantrekt.
- Nu kun je beginnen!



1. Power-knop:

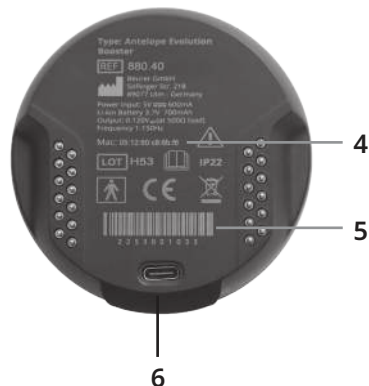
- Inschakelen
- Uitschakelen
- Pauzeren/opnieuw starten

2. Plus-/Min-knop:

- Intensiteit verlagen – en verhogen +

3. Favorietenknop:

- Vrij te kiezen favorietenprogramma
- Instelbaar via de app



4. MAC-adres:

- Dit adres wordt in de app weergegeven, zodat je elke Booster eenduidig kunt toewijzen. Dit is vooral handig als meerdere Boosters in één app zijn geregistreerd.

5. Serienummer:

- Met dit nummer kan de klantenservice je apparaat identificeren.

6. USB-C-aansluiting:

- Aansluiting van de oplaadkabel

Booster-toetsen

De Power-knop

Apparaat inschakelen:

Houd de Power-knop ingedrukt totdat de led-ring 2x rechtsom is doorlopen. De led-ring licht blauw op.	Het licht blijft op ,12 uur' staan en licht met tussenpozen op. De Booster is nu gereed. Je kunt hem verbinden via Bluetooth.		
---	---	---	--

Apparaat uitschakelen:

Houd de Power-knop ingedrukt totdat de led-ring 2x linksom is doorlopen. Onder-tussen brandt de led-ring in de kleur groen. Daarna is het ledlampje uit.	Als de Booster uit is en niet op de stroomvoor-ziening is aangesloten, mag er geen lampje meer branden.		
--	--	---	--

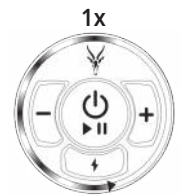
Training pauzeren:

Door kort op de Power-knop te drukken, pauzeer je een lopend programma.	Daarbij licht de led-ring in tussenpozen op.		
---	--	---	--

Training weer starten:

Door kort op de Power-knop te drukken, kun je de training na een pauze voortzetten.	De led-ring brandt nu weer overeenkomstig het programma.		
---	--	--	---

Een lopende training afbreken:

1. Pauzeer het lopende programma door kort op de Power-knop te drukken. De led-ring begint te knipperen. 2. Houd vervolgens de Power-knop ingedrukt tot de led-ring 1x groen linksom is doorlopen.	De led-indicatie blijft op ,12 uur' staan.		
--	--	---	--

Plus- en Min-knop

Intensiteit verlagen:

Als je kort op de Min-knop drukt, verlaag je de intensiteit van alle elektrodeparen met één intensiteitspunt. Als je de knoppen langer ingedrukt houdt, wordt de intensiteit direct met 3 intensiteitspunten verlaagd. Als je afzonderlijke elektroden wilt aansturen, selecteer je deze in de app.



Drie seconden

Intensiteit verhogen:

Als je kort op de Plus-knop drukt, verhoog je de intensiteit van alle elektrodeparen met één intensiteitspunt. Als je de knoppen langer ingedrukt houdt, wordt de intensiteit direct met 3 intensiteitspunten verhoogd. Als je afzonderlijke elektroden wilt aansturen, selecteer je deze in de app.



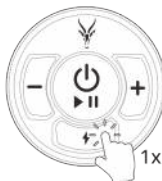
Drie seconden

Favorietenknop

Favoriete programma starten:

Om je favoriete programma te starten, druk je 1x kort op de favorietenknop op de Booster.

De led-ring begint nu te knipperen. Dit geeft aan dat het programma is geactiveerd.



Nu heb je twee startmogelijkheden:

1. Start bij 0%: Druk hiervoor op de Plus-knop op de Booster om zelf de gewenste intensiteit in te stellen.
2. Starten met Memory-intensiteit: Druk daarvoor opnieuw op de Favorietenknop. De Booster zal nu langzaam oplopen naar de opgeslagen waarden. De snelheid stel je in onder 'Verhogingsassistent'.



Memory-intensiteit stoppen:



Terwijl de Booster de intensiteit verhoogt tot je opgeslagen Memory-intensiteit, kun je het proces op elk moment met de Min-knop stoppen. De intensiteit blijft dan op deze instelling staan.



Hoe je een favoriet programma instelt met behulp van de app, lees je in het hoofdstuk "Favoriete programma".

Led-ring

- De led-ring geeft aan welke actie de Booster momenteel uitvoert.
- Zijdelingse integratie voor betere zichtbaarheid tijdens de training.



Wat er gebeurt als je op de Power-knop drukt, heb je in het vorige hoofdstuk gelezen. Verdere acties zijn:

Weergave van de bluetoothverbinding:

Als je de Booster inschakelt, wordt door het display continu op ,12 uur' weergegeven. Nu kun je de bluetoothverbinding tot stand brengen.	
Als een bluetoothverbinding tot stand is gebracht, brandt de led-ring constant en breidt het licht zich aan beide kanten uit.	

Stimulatie-indicator:

Als de stimulatie tijdens een programma constant is, brandt de led-ring ook continu.	
In een aantal instellingen werken de elektroden in een Duty Cycle. Dit betekent dat de spier gedurende een bepaalde tijd wordt gestimuleerd, waarna een paar seconden wordt gepauzeerd. Je herkent de stimulatiefasen aan het vullende licht in de led-ring.	

Oplaadprocedure:

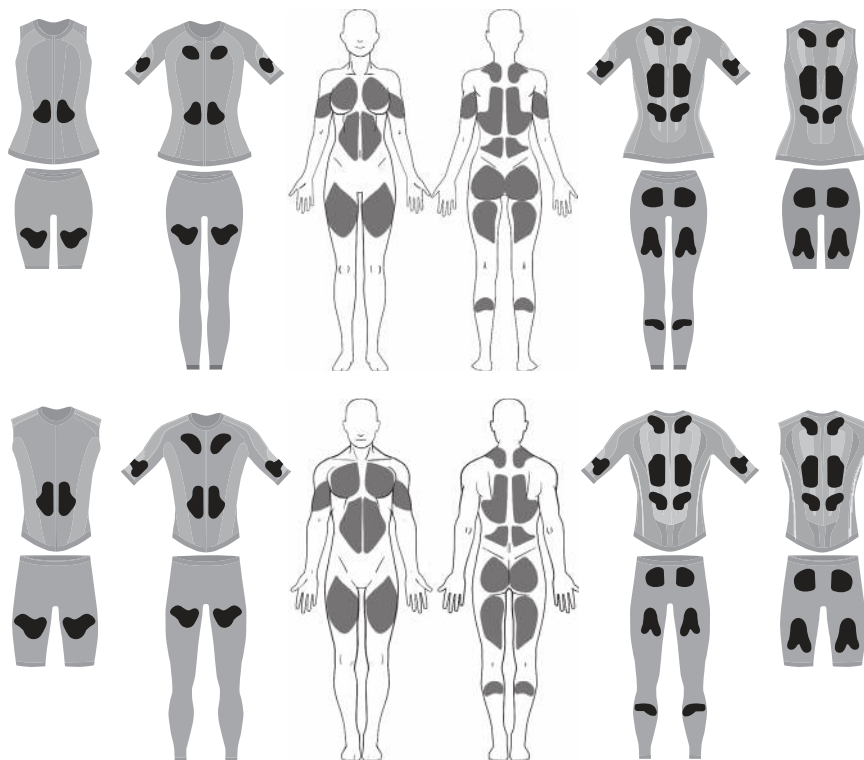
Zodra de Booster wordt opgeladen, gaat de volledige led-ring met korte tussenpozen branden.	
Als de Booster volledig is opgeladen, brandt de led-ring constant.	

4.4 EMS-kleding

De Antelope Evolution lijn bestaat uit vier verschillende kledingstukken: Shirt, Tank Top, Short en Leggings. Alle tanktops zijn te combineren met alle broeken. De hoogwaardige Antelope-kleding bestaat uit 54% polyamide, 36% polypropyleen en 10% elastaan.

In plaats van unisex-modellen gaan we voor aangepaste kleding voor mannen- en vrouwenlichamen. Daarom hebben we op verzoek van veel vrouwen, met de sportbeha een speciale functie in onze damesmodellen geïntegreerd en de borstelektroden opnieuw geplaatst. Dit verbetert de grip en zorgt voor een veilig draaggevoel. Ook de Antelope kleding voor mannen is aangepast aan de mannelijke proporties. De damesmodellen zijn verkrijgbaar in de maten XS tot XL. De herenmodellen zijn verkrijgbaar in de maten S tot XXL.

Met de Evolution serie train je met de nieuwste generatie hightech-siliconenelektroden die in Duitsland zijn ontwikkeld. Ze zijn zo dun dat ze comfortabel en perfect aansluiten op de huid. De vormen zijn aangepast aan de betreffende spiergroep. Dit maakt een geheel nieuwe manier van prikkeloverdracht mogelijk. De elektroden bestaan uit meerdere lagen en zijn volledig met silicone omhuld. Dit zorgt voor een gelijkmatig impulsgevoel op de huid. Je kunt de elektroden voor de training bevochtigen met een contactmiddel voor elektroden om de intensiteit te verhogen. Of je start direct droog.

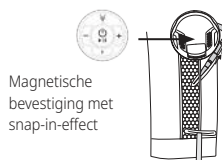


Let er bij het aantrekken van je EMS-kleding op dat de elektroden op de juiste plaats zitten. Op de afbeelding zie je de ideale plaatsing van de elektroden. Iedere waarneming is uniek, maar je kunt het als leidraad beschouwen. Gevoelige zones zijn bij de meeste mensen: kuit, nek, arm.

Antelope Tops

Met de EMS Tops van Antelope ben je heerlijk flexibel: Je hebt talloze mogelijkheden om te trainen voor wedstrijdporten of fitness en je welzijn te verhogen. Ze werken op zichzelf of in combinatie met een Antelope-short, legging of broek. Bovendien: onze tanktops zijn voorzien van drie ritssluitingen. Daardoor trek je ze extra gemakkelijk aan en sluiten ze comfortabel aan op de huid. Dit is belangrijk om ervoor te zorgen dat de elektroden goed contact maken met je huid. Bij de damesmodellen hebben we bovendien een sportbeha geïntegreerd.

Op de Antelope Tops bevindt zich een magnetische houder. Dit is het dockingstation voor de Evolution Booster. Een magneet houdt het dockingstation stevig in de houder – ook tijdens intensieve trainingen. Direct onder de houder hebben we een zakje toegevoegd. Hierin plaats je de USB-stekker die uit de houder steekt als je de top zonder broek gebruikt.



Magnetische bevestiging met snap-in-effect

SHIRT

Het EMS Shirt beschikt over 6 elektrodenparen met 12 elektroden. Deze bevinden zich ter hoogte van de borst, buik, triceps, nek, middenrug en onderrug.

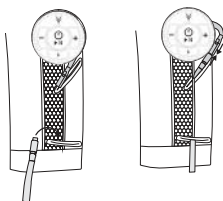
TANK TOP

De Light-versie voor een sterke rug: De EMS Tank Top heeft 4 elektrodenparen en 8 elektroden. Deze bevinden zich ter hoogte van de buik, nek, middenrug en onderrug.

Antelope Broek

Met de Antelope broek breid je de tops uit tot de complete Antelope suit: Hij stimuleert ook het zitvlak en de benen. Elke broek is voorzien van een telefoonzakje – zo heb je je smartphone en app “Antelope Go” tijdens elke training heel praktisch bij de hand. Met de Antelope broek train je de grote spiergroepen. De speciaal daarvoor ontwikkelde vorm van de elektroden ondersteunt je intensief tijdens je training.

Je verbindt de top en broek met behulp van de USB-C-aansluiting.



Zo werkt het:

- Voer het langere snoer van de broek door het daarvoor bestemde zakje op de top.
- Sluit hem aan op de aansluiting van de top.
- Berg de kabels op in het zakje. Dat is comfortabeler.

Je kunt de USB-C-aansluiting ook in de wasmachine doen. Belangrijk om weten: Op het meegeleverde wasnet bevinden zich wasdoppen. Plaats deze vóór het wassen op de aansluitingen.

LEGGINGS

Ontworpen voor sporters om een uitdagende training van het hele lichaam mogelijk te maken: EMS Leggings heeft 4 elektrodenparen en 8 elektroden. Deze bevinden zich op het zitvlak, het voor- en achterdijbeen en de kuit. Je kunt de legging alleen combineren met een Antelope-top.

SHORTS

De EMS Shorts heeft 3 paar elektroden en 6 elektroden. Deze bevinden zich op het zitvlak, het voor- en achterdijbeen. Je kunt de shorts alleen combineren met een Antelope-top.

5. GEBRUIK: SNELLE START

5.1 Registratie en start

1. App-account aanmaken

Klaar voor je eerste training? Hiervoor moet je de app "Antelope Go" downloaden en een account aanmaken.

2. Equipment registreren

Voordat je begint, registreer je je producten onder 'Meer' en 'Mijn Equipment'. Dat gaat heel snel-beloofd! Als je dit al gedaan hebt, ga dan naar punt 6.

3. Booster registreren op Apple- en Android-apparaten

Zo registreer je je Booster in de app op iOS-apparaten:

1. Selecteer 'Booster toevoegen'
2. Als dit is gedaan, verschijnt het Mac-adres in de app. Deze is ook afgedrukt op de achterkant van de Booster. Klik erop.
3. Klik erop en wacht tot je een koppelingsverzoek (Bluetooth) ontvangt.
4. Bevestig om naar de pagina 'Booster verbonden' te gaan.
5. Als je een foutmelding krijgt, neem dan rechtstreeks contact op met onze klantenservice. De contactgegevens vind je onder 'Contact' in de instellingen.

Zo registreer je je Booster in de app op Android-apparaten:

1. Selecteer 'Booster toevoegen'
2. Als dit is gedaan, verschijnt het Mac-adres in de app. Deze is ook afgedrukt op de achterkant van de Booster. Klik erop.
3. Als je de Booster voor het eerst inschakelt, wordt je gevraagd om locatiegebaseerde diensten van je mobiele telefoon te activeren.
4. Bevestigen – zo verleen je de autorisatie zonder naar de instellingen van je smartphone te hoeven gaan.
5. Nu kun je je Booster selecteren en krijg je het koppelingsverzoek voor Bluetooth.
6. Bevestig deze en wacht tot je naar de pagina 'Booster verbonden' wordt geleid.

4. Kleding registreren

Registreer nu je kleding.

Zo werkt het:

1. Selecteer 'Producten toevoegen'.
2. Op je kleding is een streepjescode in de zoom aangebracht. Je herkent hem aan het pictogram van de mobiele telefoon. Je vindt de code ook op het hanglabel. Scan hem in met de app.
3. Wacht tijdens het scannen tot de app de code herkent en houd de mobiele telefoon relatief stil. Als de app de code niet herkent, kun je deze ook handmatig invoeren.



Soms kan de code in de zoom van je kleding na verloop van tijd slijten. We raden je daarom aan het hanglabel met de code voor de app-registratie te bewaren.

5. Top en broek verbinden

Wil je je top combineren met shorts of leggings voor een suit? Trek beide kledingstukken aan en sluit ze aan via de USB-C-aansluiting. Hoe je dat doet, lees je in het hoofdstuk 'EMS-kleding'.

6. Booster plaatsen

Plaats de Booster in de magnetische houder van de Antelope top. Booster inschakelen en aansluiten.

Apparaat inschakelen:



Schakel de Booster in door de Power-knop ingedrukt te houden tot de led-ring 2x blauw rechtsom is doorlopen.



Het licht blijft op ,12 uur' staan en licht met tussenpozen op.
Je kunt de Booster nu via Bluetooth verbinden met de app "Antelope Go".

Booster verbinden:

1. Open de app "Antelope Go".
2. Ga naar 'Mijn Equipment' onder 'Meer'.
3. Klik op 'Booster registreren'.
4. Volg de instructies op.

Eenmaal geregistreerd, maakt de Booster in de toekomst automatisch verbinding wanneer je hem inschakelt. Je herkent dit aan de kleine verbindingsknop rechtsboven op het scherm. Deze kleurt van wit naar turquoise als de verbinding succesvol was.

7. Selecteer een EMS-programma in de app

Nu kun je je training starten. Ga naar 'Training' en selecteer hoe je vandaag wilt trainen. Je kunt kiezen tussen deze categorieën:

- Warming-up en Cooling-down
- Fitness
- Sport
- Kracht
- Regeneratie

MAXIMALE KRACHT KRACHTUITHOU... SNELLE KRACHT



Nu volgen nog meer subcategorieën. Onder 'Kracht' vind je bijvoorbeeld programma's voor Maximale Kracht, Krachtuithoudingsvermogen en Snelle Kracht.

5.2 Programma-instellingen



Duur (minuten)

Wil je gewoon even op volle kracht gaan lopen of na het werk lang en ontspannen joggen? Hier kies je hoe lang je wilt trainen. Let op: In sommige programma's kun je de duur niet wijzigen. Alleen zo kunnen ze hun volledige effect bereiken.

Stimulatie-interval (Duty Cycle)

Tijdens het stimulatie-interval (Duty Cycle) stimuleren de elektroden je spieren gedurende een bepaalde tijd. Daarna pauzeren ze enkele seconden. Hier kun je instellen hoe lang de intervallen moeten zijn, of dat je spieren continu worden aangesproken.

Let op: In sommige programma's is een pauze nodig.

Meer informatie hierover vind je in het hoofdstuk 'Programma's'.

Verhogingsassistent

Als je nieuwe intensiteiten hebt ingesteld, je de Memory-intensiteit hebt gebruikt of het programma na een korte pauze opnieuw start, wordt de Verhogingsassistent gebruikt. Het zorgt ervoor dat de stimulatie langzaam toeneemt.

Je hebt de keuze uit:

Gevoelig: 2 intensiteitspunten per seconde
Standaard: 3 intensiteitspunten per seconde
Snel: 5 intensiteitspunten per seconde

Meer hierover lees je in het hoofdstuk 'Verhogings-assistent'.

5.3 Trainingsmanagement

Programma voortijdig beëindigen

Regeling van de afzonderlijke elektroden, afhankelijk van de kleding die je gebruikt. Je kunt alle spiergroepen tegelijk selecteren, of alleen afzonderlijke spiergroepen. Je kunt ook meerdere opties selecteren.

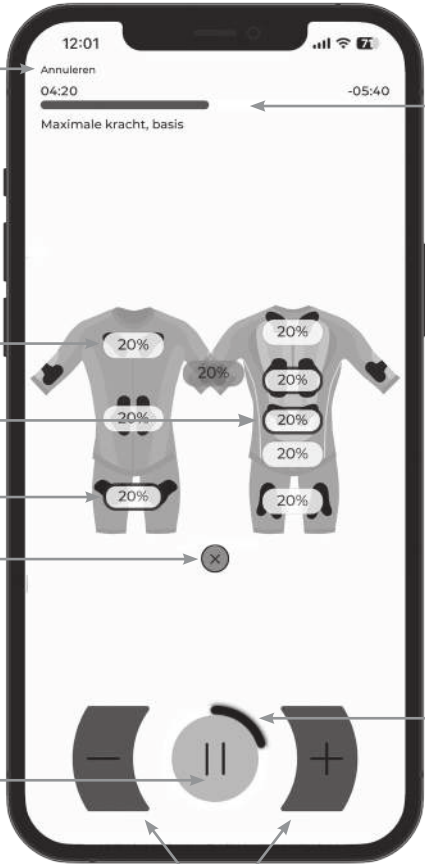
Selectie wissen

Power-knop – hiermee start en pauzeer je een programma.

Klik op ,Plus' en ,Min' om de intensiteit te verhogen of te verlagen.

Tijdslijn van je lopende programma

Weergave stimulatie-interval analoog aan de led-ring van je Booster. Die vult zich tijdens de gestimuleerde intervallen in de Duty Cycle. Bij constante stimulatie brandt de ring ook constant.



Wil je de instellingen opslaan? Dan kun je na de training de **Memory-intensiteit** gebruiken! Meer informatie hierover vind je in het volgende hoofdstuk ,Nuttige functies'.

Stimulatietest

Als er een probleem is, verschijnt een geel stekkersymbool boven een elektrode. Mogelijke oorzaken zijn:

- De elektrode heeft onvoldoende contact met je huid. Corrigeer de pasvorm van je Antelope-kleding.
- De impulsoverdracht is verstoord. Breng een contactmiddel voor elektroden aan om deze te verbeteren.

Kun je het probleem niet oplossen? Onze klantenservice helpt je graag verder! Hoe je hen kunt bereiken, lees je onder 'Meer'.



Het kan voorkomen dat je de stimulatie bij sommige spiergroepen nauwelijks of helemaal niet voelt. Als de elektrode groen wordt weergegeven, werkt de elektrische spierstimulatie echter zoals gewenst. Verhoog de stimulatie niet.

6. NUTTIGE FUNCTIES

6.1 Memory-intensiteit

Als je een programma hebt gevolgd, kun je de door jou ingestelde intensiteit opslaan. Daarbij berekent de app automatisch de gemiddelde intensiteit van elk paar elektroden van deze training. Dat noemen we Memory-intensiteit.

Als je dit programma de volgende keer start, kun je direct met deze waarden beginnen. Het programma start de intensiteit dan automatisch op met behulp van je Verhogingsassistent.



De app "Antelope Go" biedt je meer dan 40 programma's – en elk programma is uniek. Daarom moet je ook elk programma afzonderlijk instellen. Je moet het trainingsprogramma dus een keer doorlopen om de Memory-intensiteit op te slaan. De app vraagt je na elke training automatisch of je je waarden wilt opslaan en helpt je de juiste intensiteit voor jou te vinden.

6.2 Verhogingsassistent

Als je nieuwe intensiteiten hebt ingesteld, jouw Memory-intensiteit opgevraagd, of het programma na een korte pauze opnieuw start, wordt de Verhogingsassistent gebruikt. Hij zorgt ervoor dat de stimulatie langzaam toeneemt en niet meteen op volle toeren draait.

Je hebt de keuze uit:

Gevoelig: 2 intensiteitspunten per seconde

Standaard: 3 intensiteitspunten per seconde

Snel: 5 intensiteitspunten per seconde

Verhogingsassistent stoppen:

Als je merkt dat de intensiteit te hoog wordt, kun je de verhogingsassistent stoppen. Daarvoor heb je twee mogelijkheden:

1. Druk op de Min-knop op de Booster, of op het besturingsscherm van de app. De intensiteit blijft op de huidige waarde staan. Als je wilt, kun je de intensiteit nu nog verder verlagen.
2. Pauzeer met de Power-knop van de Booster, of op het besturingsscherm. Als je het programma opnieuw start, gaat het alleen naar het laatst gebruikte intensiteitsniveau.

6.3 Favoriete programma

Heb je je favoriete programma gevonden en staat je trainingsroutine vast? Perfect! Dan sla je deze functie met de favorietenknop op de Booster op. Zo train je heel eenvoudig en snel - met al je confi-

guraties - zonder de app: Memory-intensiteiten, duur, verhogingsassistent en evt. stimulatie-interval (Duty Cycle). Je favoriete programma stel je in via de app. Hiervoor moet de app met de Booster zijn verbonden. Er zijn twee manieren:

JE FAVORIETE PROGRAMMA

1. Ga via de startpagina van de app direct naar het 'Favoriete programma'.
2. Onder 'Meer' kom je bij 'Mijn Equipment'. Hier kies je de Booster en vervolgens je 'Favoriete programma'.

Geen Booster verbonden

Maak verbinding met je Booster om je favoriete programma in te stellen, weer te geven en te starten.

NU BOOSTER VERBINDEN

Volg nu de app naar het gewenste EMS-programma. Stel het in zoals je wilt en bevestig. Vanaf nu kun je het programma starten via de favorietenknop op je Booster.

Je herkent het programma in de programmalijst aan de slag aan de rechterkant.



6.4 Lichaamswaarden opslaan

In het menupunt 'Resultaten' vind je ook het tabblad 'Lichaamswaarden'. Hier kun je volgen hoe je lichaam verandert.

Sla de dagwaarden op van:

- Gewicht
- Percentage lichaamsvet
- Spiermassa
- Watergehalte

Dit kan op twee manieren:

1. Handmatig, klik hiervoor op de knop 'Gegevens handmatig toevoegen' onderaan het scherm.
2. Automatisch via een slimme weegschaal van beurer en de app "beurer HealthManager Pro" (de gegevens moeten hier correct zijn ingevoerd). Activeer hiervoor de regelaar 'Gegevens synchroniseren' onder 'Lichaamswaarden' onderaan het scherm.

7. PROGRAMMA'S

Warming-up & Cooling-down

Ons programma Warming-up bereidt je lichaam voor op de work-out. Het zorgt zo voor een goede start van de training. Met het programma Cooling-down help je je spieren om na de training 'rustig af te bouwen' of langzaam 'uit te lopen'.

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Warming-up	Ready, set, go! Doe een warming-up en bereid je spieren voor op de volgende training. De frequentie van de stimulatie neemt daarbij langzaam toe: van 7 naar 40 stimulaties per seconde. Je kunt daarbij kiezen in welke periode deze verhoging plaatsvindt.	7-40Hz	350µs	-	3, 6
 Cooling-down	Klaar met de training? Super – nu eerst de intensiteit verlagen en al met de eerste regeneratie voor je spieren beginnen. De frequentie van de stimulatie neemt daarbij langzaam af: van 40 naar 7 stimulaties per seconde. Je kunt een periode van 3 of 6 minuten kiezen.	7-40Hz	350µs	-	3, 6

Fitness

Ieder mens is individueel en heeft eigen doelen. Daarom is er geen fitnessprogramma voor iedereen. In deze categorie vind je alles wat bij je trainingsbehoeften past, van ondersteunende rug- of bekkenbodentraining tot een HIIT-work-out die je laat zweten.

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Kracht	Het klassieke EMS-krachtprogramma: Voor sterke spiercontracties en een verhoogde dieptewerking. Het is geschikt voor veel soorten trainingen en oefeningen voor gerichte krachtopbouw. Een breed scala aan stimulatie-intervallen (Duty Cycles) vereenvoudigt de integratie in elk trainingsplan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Uitstekend voor dynamische bewegingen, veel soorten sporten en uithoudingslessen. Ons fitnessprogramma is een echte allrounder. Het stuurt continu impulsen naar je spieren voor een effectieve maximale kracht- en krachthuithoudingstraining. Sport- en fitnessliefhebbers zijn dol op dit programma vanwege de grote verscheidenheid.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20
 Vet verbranden	40 seconden kracht, 20 seconden vetverbranden: Dit programma ondersteunt een functionele training en activeert je stofwisseling. De eerste 40 seconden gaat het om het belasten van je spieren. In de volgende 20 seconden is het doel om de doorbloeding van de bovenste huid- en vetlagen te stimuleren.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Op zoek naar nieuwe impulsen voor je uithoudings- en cardiotraining? Probeer ons cardioprogramma dan eens. De continue spierstimulatie zorgt voor een hoge mate van vrijheid bij de integratie in je training. De kortere impulsduur van 250 µs is bovendien ook uitstekend geschikt voor langere trainingssessies tot 25 minuten.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 HIIT allround	Kies dit combinatieprogramma om je High-Intensity-Interval-Training te ondersteunen. Het beproefde EMS-programma „Krachtuithoudingsvermogen – Basis“ is de basis voor je training. Bouw je kracht op met intensieve spiercontracties in de instelbare stimulatie-intervallen (Duty Cycles) 20-10, 30-30 en 40-20.	40Hz	350µs	–	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT combinatie	Intervaltraining plus EMS? Dat is –behoorlijk heftig. Je moet al ervaring hebben met HIIT voordat je je hieraan durft te wagen. Wil je het nog? Houd je dan goed vast: Een interval duurt 80 seconden. 40 seconden kracht, 20 seconden uithoudingsvermogen en 20 seconden regeneratie. Zo blijf je altijd op inspanningstemperatuur en heb je tegelijkertijd verschillende trainingsstimuli.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Welkom bij de bijzondere intervaltraining: Het Antelope HIIT-programma vereist maximale prestaties van jou en je lichaam. 30 seconden bestaan uit 20 seconden bijzonder intensief krachtprogramma en 10 seconden actieve regeneratie. Het krachtinterval vindt plaats in een Duty Cycle van 5 seconden.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT krachtopbouw	In korte tijd veel kracht opbouwen? Dat kan met dit High-Intensity-Interval-Programm. Gedurende 40 seconden zorgen de impulsen ervoor dat je spieren krachtig worden aangesproken. Daarna volgt een rustpauze van 20 seconden.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Rug	Langere impulsen van 400 µs dringen diep in de spieren door: Dit programma richt zich speciaal op de grote en diepliggende spieren. Het programma is geschikt voor vele soorten trainingen en intensieve work-outs om kracht op te bouwen. Een breed scala aan stimulatie-intervallen (Duty Cycles) vereenvoudigt de integratie in elk trainingsplan.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Bekkenbodem	Versterk het midden van het lichaam met effectieve bekkenbodetraining en het juiste EMS-programma! Je traint je bekkenbodem gedurende 15 minuten met het Maximalkraft-Basis-Programm (basisprogramma voor maximale kracht). Daarna volgt 5 minuten met 100 hertz in een interval van één seconde, –wat een bijzonder intense stimulatie geeft.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

Wil je met EMS nog beter worden in je sport? Van hardlopen tot fietsen, boksen tot tennis – in deze categorie vind je een groot aantal sporten en daarop afgestemde programma-instellingen. Ze begeleiden je naar je trainingsdoelen, zoals komende wedstrijden of toernooien.

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Lopen	Geef jezelf een boost en verhoog je trainingsintensiteit tijdens het hardlopen of joggen. Tip: Start het programma pas kort nadat je met de training bent begonnen en je de warming-up al hebt gedaan. Zo heb je direct een goede verbinding van de elektroden met de huid tot stand gebracht.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Fietsen	Trap op de pedalen terwijl het EMS-programma je spieren extra stimuleert: De continue stimuli zijn afgestemd op de belasting tijdens het fietsen. Kies tussen korte trainingen met hoge intensiteit en langere trainingen met lage intensiteit.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Boksen	Jab, Cross, Punches – in de ring zijn uithoudingsvermogen, snelheid en slagkracht doorslaggevend voor het succes. Het boksprogramma stuurt continu impulsen naar je spieren. Zo sla je gegarandeerd een goed figuur, aan de zandzak of voor de spiegel. De impuls lengte van 400 µs zorgt ervoor dat je spieren diep worden geactiveerd.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Skien	Tijdens het skiën worden je spieren op verschillende manieren belast. Dit High-Intensity-Intervalprogramma bootst de wintersport na: Benen en romp ontvangen in slechts 80 seconden verschillende trainingsimpulsen. Na 40 seconden kracht volgen 20 seconden uithoudingsvermogen en 20 seconden regeneratie. Dit betekent dat de frequentie verandert: 85 hertz, 40 hertz en 20 hertz.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golfen	Verbeter je stabiliteit en afslagsnelheid zonder aan dynamiek te verliezen. Doe het golfprogramma naast je normale oefeningen. Tip: Train 2x per week met EMS-ondersteuning.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tennissen	Spel, set en overwinning: Haal meer uit je tennistraining! Train je krachthoudingsvermogen en maak je fit voor de volgende tenniswedstrijd. Het tennisprogramma is uitermate geschikt om je slagkracht en explosieve bewegingen intensiever te trainen.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Wat is vandaag de Workout of the Day? Maximale kracht of krachthoudingsvermogen? Wat je ook gaat doen, met dit programma haal je zoveel uit de oefening en zorg je voor een intensieve trainingsprikkel! Want dit EMS-programma is net zo veelzijdig als CrossFit zelf: 40 seconden kracht gevolgd door 20 seconden uithoudingsvermogen en 20 seconden regeneratie.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Activeren	Warm jezelf en je spieren op voor de wedstrijd: Het programma stimuleert de doorbloeding en brengt je op inspanningstemperatuur. Verschillende frequenties zorgen ervoor dat je goed voorbereid bent op de belasting.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Na de wedstrijd	Na de wedstrijd is voor de wedstrijd: Dit programma bevordert actief herstel. Zo kun je snel weer aan de training beginnen. Een veelvoud aan frequenties maakt je spieren los en bevordert de doorbloeding. Tip: Kies je intensiteiten die passen bij je vorige wedstrijdbelasting.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Weerstand	Een korte sessie van 9 minuten om je weerstand te stimuleren en je voor te bereiden. Het programma gebruikt 3 verschillende frequenties: 50, 60 en 70 hertz om je spieren in een breder spectrum te activeren. De impuls lengte van 300 µs zorgt voor een gematigde respons.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Kracht

Ondersteun je krachttraining met EMS: Of het nu gaat om maximale kracht, krachthoudingsvermogen of snelle kracht – voor elk doel kun je het juiste programma met veel verschillende Duty Cycle-opties vinden. We hebben een keuze voor elk prestatieniveau, van beginner tot professional. Je herkent de intensiteit aan de naam van het programma.

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Maximale kracht, instap	Zeer geschikt voor EMS-beginners die hun maximale kracht willen verhogen. Het programma start met een lagere frequentie dan de andere krachtprogramma's, – zodat je langzaam aan de stimulatie kunt wennen.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximale kracht, basis	Intensieve spiersamentrekkingen met de EMS-klas-sieker bij uitstek. Dit basisprogramma ondersteunt je training door een verhoogde dieptewerking en is zeer geschikt voor veel soorten trainingen. Een breed scala aan stimulatie-intervallen (Duty Cycles) vereenvoudigt de integratie in elk trainingsplan.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maximale kracht, intensief	De naam zegt het al, het richt zich op gevorderden die een extra hoge trainingsprikkel willen instellen. Met een intensieve spierstimulatie van 95 hertz en een hoge impuls lengte van 400 µs breng je je lichaam tot het uiterste. Tip: Begin de training gematigd en pas de intensiteit aan je trainingsbelasting aan.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Maximale kracht, Dynamic	Voorkom dat je spieren aan de belasting wennen – zonder aan het EMS-programma te hoeven denken: Het Dynamic-programma varieert de impulsfrequentie willekeurig. Met 75 tot 95 hertz train je zoals je gewend bent de maximale kracht. Zorg voor een goede trainings-stimuli en houd tegelijkertijd je trainingsplan bij. Laat je dus door ons verrassen en geniet van het zweten :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, instap	Om te beginnen en de eerste trainingen: Dit snel-krachtprogramma heeft een relatief lage impuls lengte van 300 µs, waardoor de prikkel minder diep werkt. Daardoor worden de spieren minder belast.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, basis	Wil je je snelle en explosieve kracht verbeteren? Met dit programma zet je een stap in de goede richting. Want dit programma is geschikt voor verschillende oefeningsvormen en je kunt vrij kiezen uit een groot aantal stimulatie-intervallen (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Snelle kracht, intensief	Een programma voor gevorderden die een echt intense trainingsprikkel willen. De hoge spierstimulatie met een impuls lengte van 400 μ s zorgt voor sterke contracties en brengt je lichaam tot het uiterste. Tip: Begin de training gematigd en pas de intensiteit aan je trainingsbelasting aan.	100Hz	400 μ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Snelle kracht, Dynamic	Voorkom dat je spieren aan de belasting wennen – zonder aan het EMS-programma te hoeven denken: Het Dynamic-programma varieert de impulsfrequentie willekeurig. Met 100 tot 110 hertz train je zoals je gewend bent de snelle kracht. Zorg voor een goede trainingsstimuli en houd tegelijkertijd je trainingsplan bij. Laat je dus door ons verrassen en geniet van het zweten :)	100-110Hz	350 μ s	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Krachtuithoudingsvermogen, instap	Voor de instap en EMS-beginners die hun krachtuithoudingsvermogen willen trainen. Met een relatief lagere impuls lengte van 250 μ s worden de spieren niet zo intensief belast. Goed geschikt om te starten en voor eerste of langere eenheden.	40Hz	250 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Krachtuithoudingsvermogen, basis	Je trouwe metgezel voor een effectieve krachtuithoudingstraining – of voor je favoriete sport: Hardlopen, fietsen, boksen, roeien, kanoën of langlaufen. De continue impulsen zijn uitstekend geschikt voor dynamische bewegingen, veel sporten en duur oefeningen. Juist bij sporters en duursportspecialisten is het programma erg populair.	40Hz	350 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25
 Krachtuithoudingsvermogen, intensief	Het programma is geschikt voor zweterige en goede duurtrainingen. Een impuls lengte van 400 μ s zorgt voor sterke spiersamentrekkingen – van een van de meest beproefde Antelope-programma's. Het is eerder geschikt voor gevorderden omdat de belasting vrij hoog is. Tip: Begin de training gematigd en pas de intensiteit aan je trainingsbelasting aan.	40Hz	400 μ s	–	5, 10, 15, 20, 25

Regeneratie

EMS helpt je te herstellen na een training of work-out. Deze programma's sturen verlichtende en ontspannende stimulaties naar je spieren, die als een massage werken. Dat is goed voor lichaam en geest en bevordert het herstel.

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Regeneratie actief, basis	Actief regenereren betekent een merkbare stimulans te geven zonder het lichaam zwaar te belasten. Het basis-programma voor actief herstel heeft twee voordelen. Je bloed stroomt sterker door je spieren en je stofwisseling komt op gang. Wat brengt het jou? Je spieren herstellen bijzonder goed. De intensiteit is dienovereenkomstig laag: 150 μ s en 100 hertz.	100Hz	150 μ s	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Training	Beschrijving	Frequentie*	Puls lengte*	Duty Cycle*	Duur (min.)
 Regeneratie actief, intensief	Regeneratie is een belangrijk onderdeel van de training. Het intensieve programma voor actief herstel heeft een hogere intensiteit dan de basisversie: 200 µs pulslengte en 100 hertz. Je activeert de spieren daardoor iets intenser. Het programma stimuleert je doorbloeding en stimuleert de afbraak van je metabole producten.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Regeneratie actief, Count-down	Het programma ondersteunt je bij je regeneratie, terwijl je oefeningen doet met een lichte belasting. Van 100 hertz verlagen we de frequentie continu tot 60 hertz. Je spieren worden aangesproken door een breed spectrum aan impulsfrequenties. Door de eerder geringe impuls-lengte van 200 µs zijn de spiersamentrekkingen niet te intensief en kunnen ze de regeneratie bevorderen.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Regeneratie passief, basis	Schudden en losmaken: Het programma ondersteunt door het gebruik van de zogenaamde schudfrequenties de doorbloeding en de stofwisseling. Je spieren worden met wisselende frequenties (5 tot 20 hertz) gestimuleerd. Omdat geen volledige spiersamentrekkingen worden veroorzaakt, voelt het eerder als een massage. Daarom raden we aan om ook geen oefeningen te doen voor dit programma. Dus rust uit en laat het pak voor je werken ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneratie passief, intensief	Laat je eens goed door elkaar schudden – en gun je spieren wat: Dit relatief intensieve en passieve regeneratieprogramma heeft het in zich. De zogenaamde agitatiefrequenties (5-20 hertz) stimuleren je doorbloeding en de stofwisseling. Omdat geen volledige spiersamentrekkingen worden veroorzaakt, voelt het eerder als een massage. Daarom raden we aan om ook geen oefeningen te doen voor dit programma. Dus rust uit en laat het pak voor je werken ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Regeneratie passief, Count-down	Schudden en losmaken: Dit programma maakt een passieve regeneratie mogelijk. Je spieren worden gestimuleerd met aflopende frequenties (40 tot 7 hertz). Dit stimuleert de doorbloeding en de stofwisseling. Je kunt tijdens het programma volledig ontspannen, een training wordt niet aanbevolen. Kies een periode van 3 of 6 minuten.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Stofwisseling	Het stofwisselingsprogramma heeft twee functies: Ten eerste stimuleert het je stofwisseling, voorts de doorbloeding van de huid en de daaronder liggende vetlagen. Hiertoe wordt een lage frequentie van 7 hertz gebruikt.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful regeneratie	Combineer alertheid en ontspanning met 'Mindful Regeneration': Een golf van ontspanning en regeneratie voor jou: Dit unieke programma stuurt de elektroden één voor één aan en zorgt voor een unieke ervaring. Tip: Laat ook ontspanningsmuziek spelen, doe een ademhalings- of meditatieoefening en laat je op golven wegdrijven.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Leun achterover en geniet van de lage frequenties met het massageprogramma. Dat ontspant je spieren en bevordert zo het herstel. Je hoeft ondertussen ook geen oefeningen te doen, maar je kunt je concentreren op de prikkels.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Intensiteit

De intensiteit bepaalt de impulssterkte, d.w.z. hoeveel elektrische lading er in een bepaalde tijd stroomt. Hoe intensiever, hoe meer spiervezels worden aangesproken.

*Frequentie

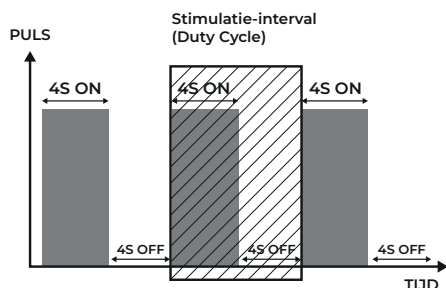
De frequentie bepaalt hoe vaak een elektrische impuls binnen een bepaalde tijd optreedt. Daaruit blijkt hoe vaak afzonderlijke spiervezels samentrekken. Deze waarde kun je bij de Antelope-programma's niet wijzigen.

*Pulslengte (pulsduur)

De pulslengte of pulsduur beschrijft de tijd waarin elektrische impulsen in de spieren stromen. Hoe langer, hoe intensiever en dieper de spier wordt aangesproken.

*Duty Cycle

Het stimulatie-interval, ook wel Duty Cycle genoemd, bepaalt de verhouding tussen de stimulatiefasen en de stimulatiepauzes tijdens een training. Sommige EMS-programma's vereisen deze pauzes voor je spieren. In de app vind je twee varianten:



VOORBEELD :
ON TIME = 4 seconden stimulatiefase
OFF TIME = 4 seconden stimulatiepauzes



ON TIME = constant en continu

Programma's met Duty Cycle:

Sommige programma's vereisen een stimulatie-interval. Voorbeelden hiervan zijn:

Voorbeeld: Je kiest een programma met de Duty Cycle '4 sec ON, 4 sec OFF'. Deze loopt nu met een herhalend interval van vier seconden stimulatie en vier seconden pauze. Gedurende deze tijd wordt de led-ring van de Booster gevuld of leegt deze zich weer tijdens de pauze. Je kunt dit ook zien op het besturingsscherm van de app.

Bij veel programma's is de Duty Cycle vast ingesteld, bij andere mag je kiezen. Probeer wat voor jou goed voelt!

Programma's zonder Duty Cycle:

Veel programma's hebben geen Duty Cycle. Hier worden je spieren continu gestimuleerd.

8. REINIGING EN ONDERHOUD

Volg de tips en aanwijzingen op om ervoor te zorgen dat je producten zo lang mogelijk goed werken.

Was- en onderhoudsinstructies voor kleding

Zo was je je EMS-kleding op de juiste manier:

- De EMS-kleding kan met de hand of in de wasmachine worden gewassen.
- De wasmachine moet zo vol mogelijk zijn. Zo voorkom je dat de houder van de Booster tegen de trommel slaat.

- Kies hiervoor een fijnwasprogramma op max. 30 °C. De machine mag op maximaal 800 toeren centrifugeren.
- Gebruik geen wasverzachter bij het wassen. De kleding mag niet in de droger worden gedroogd, chemisch worden gereinigd of worden gebleekt.
- Was de Booster in geen geval mee!
- Gebruik het meegeleverde wasnet om je kleding te beschermen.
- Op het wasnet zijn groene wasdoppen aangebracht. Breng deze vóór het wassen over de USB-C-aansluitingen aan. Vergeet niet om ze na het wassen weer te verwijderen.

Let op! De kleding kan verkleuren!

Na de wasbeurt:

- Je mag je kleding niet in de wasdroger drogen.
- De kleding niet uitwringen.
- Strijk de kleding niet.
- Bewaar de EMS-kleding en de Booster niet in direct zonlicht, maar beschermd in een kast.



Reiniging en onderhoud van de Booster

De beste manier om de Booster te onderhouden:

- Reinig de Booster uitsluitend met een fijne microvezeldoek.
- Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen of schuurmiddel.
- Plaats Boosters of oplaadkabels nooit in de wasmachine.
- Bewaar de Booster het liefst altijd op een koele, droge plaats in de daarvoor bestemde Boostertas.

9. ACCESSOIRES EN RESERVEONDERDELEN

Heb je een reserveonderdeel nodig of wil je je Antelope-Equipment uitbreiden? De volgende producten kun je bij ons kopen:

- Antelope Evolution Booster
- EMS Shirt dames in de maten XS-XL
- EMS Shirt heren in de maten S-XXL
- EMS Tank Top dames in de maten XS-XL
- EMS Tank Top heren in de maten S-XXL
- EMS Shorts dames in de maten XS-XL
- EMS Shorts heren in de maten S-XXL
- EMS Leggings dames in de maten XS-XL
- EMS Leggings heren in de maten S-XXL
- Contactgel voor elektroden
- Contactspray voor elektroden

Je vindt alle producten in onze shop op www.antelope-shop.com.

10. VERWIJDERING

In het belang van het milieu mag het apparaat aan het einde van zijn levensduur niet met het huisvuil worden weggegooid. Je kunt het apparaat afvoeren via de daarvoor bestemde inzamelpunten in jouw land. Verwijder de uitrusting conform de EU-richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur- WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Voor meer informatie kun je contact opnemen met de verantwoordelijke instanties voor afvalverwijdering in jouw gemeente.



Deponeer de gebruikte, volledig lege accu's in de daarvoor specifiek bestemde afvalbakken of bied ze bij het afvalverwerkingsstation of de elektronicazaak aan als chemisch afval. U bent wettelijk verplicht de accu's in te leveren.

Aanwijzing: Deze tekens staan op accu's die schadelijke stoffen bevatten:

- Pb = accu bevat lood
- Cd = accu bevat cadmium
- Hg = accu bevat kwik



11. TECHNISCHE GEGEVENS

Type	Antelope Evolution
Voorwaarden voor opslag en transport	Temperatuur (-10 ~ 50 °C) Luchtvochtigheid (15 - 98%)
Werkingscondities	Temperatuur (10-40 °C) Luchtvochtigheid (15 - 65%)
Afmetingen	Ø 7,8cm x 2cm (alleen Booster)
Gewicht	86g (alleen Booster)
Intensiteit	instelbaar van 0 tot 100
Vorm van de uitgangscurve	Bifasische rechthoekpulsen
Uitgangsspanningen	Max. 120 V pp ±10% (500 ohm)
Uitgangsspanning	Max. 240 mA pp ±10% (500 ohm)
Pulsfrequentie	1-150Hz
Pulsduur	50-500µs
Data-overdracht	Frequentiebereik: 2402 MHz - 2480 MHz Zendvermogen max. < 8 dBm Het apparaat maakt gebruik van Bluetooth® Low Energy technology Compatibel met Bluetooth® 4.0 smartphones/tablets
Accu	Vermogen: 700 mAh Nominale spanning: 3,7 V Typeaanduiding: Lithium-polymeer
Stofsamenstelling van de kleding	54% polyamide, 36% polypropyleen en 10% elastaan

Technische wijzigingen voorbehouden.

Wij bevestigen hierbij dat dit product voldoet aan de Europese RED-richtlijn 2014/53/EU. De CE-conformiteitsverklaring van dit product vindt u op: <https://www.beurer.com/conformity>

12. ONDERHOUD EN REPARATIES

Repareren in plaats van weggooien:

We willen dat je lang van je Antelope producten kunt genieten. Schade die niet onder de garantie valt, kan tegen betaling worden gerepareerd, want ook na de garantieperiode moeten je Antelope-producten zo lang mogelijk meegaan. Daarom bieden wij een reparatieservice tegen eerlijke prijzen aan. De betreffende kosten worden vastgesteld en vóór de reparatie meegedeeld.

Wil je je Antelope producten individualiseren, een elektrodevorm of de grootte aanpassen? Geen probleem, wij helpen je graag bij het op maat maken of aanpassen van je suit.

Bij vragen over mogelijke personaliseringsopties, garantieclaims, garantie en serviceprijzen kun je contact opnemen met de klantenservice van Antelope.



Läs noggrant igenom denna bruksanvisning och följ anvisningarna. Spara bruksanvisningen för framtida bruk och se till att den är tillgänglig för andra användare.

Välkommen till Team Antelope!

Vi är mycket glada över att du har valt EMS-träning med Antelope! Vi på beurer har som specialist på EMS-produkter över 100 års erfarenhet av att förena traditioner med mångårig kunskap. Och eftersom bra inte är gott nog för oss har vi lagt all vår entusiasm på att utveckla Antelope Evolution. Med din nya Antelope-produkt väntar fantastiska träningsupplevelser.

Se fram emot:

- träningskläder som passar som en andra hud.
- en unik booster.
- en särskilt effektiv, högpresterande och kort träning – eftersom de elektriska impulserna förstärker kroppens naturliga processer.
- EMS, var och när du vill: Med våra produkter kan du träna nästan vilken typ av sport som helst – oavsett din prestationsnivå.
- Med mer än 40 program i appen som hjälper dig på vägen till ditt nästa etappmål.

På följande sidor kan du läsa allt du behöver veta om din Antelope-produkt. Om du har frågor är du välkommen att ringa vår kundtjänst som pratar tyska och engelska. Supporttiderna hittar du på: www.antelope-shop.com | ☎ +49 69 25786744

Pratar du ett annat språk? Skicka ett e-postmeddelande till:

✉ info@antelope.de

Vill du hålla dig uppdaterad och fira dina framgångar med oss? Följ oss på sociala medier och prenumerera på vårt nyhetsbrev. Läs mer på: www.antelope-shop.com

Vi önskar dig mycket nöje med din EMS-träning!

Vi hörs snart!

Ditt Antelope-team



INNEHÅLL

1. Symbolförklaring.....	207	5.3 Styrning av träning.....	223
2. Varningar och säkerhetsanvisningar	208	6. Praktiska funktioner	224
SVENSKA.....	209	6.1 Minnesintensitet.....	224
SVENSKA.....	209	6.2 Ökningsassistent	224
3. Före användningen.....	211	6.3 Favoritprogram	225
4. Beskrivning av enheten och idrifttagning	212	6.4 Spara kroppsvärden.....	225
4.1 Översikt över enheten	212	7. Program	226
4.2 „Antelope Go“-app.....	213	8. Rengöring och skötsel.....	232
4.3 Evolution Booster	214	9. Tillbehör och reservdelar	233
4.4 EMS-träningskläder	218	10. Avfallshantering	233
5. Användning: Snabbstart.....	220	11. Tekniskadata.....	234
5.1 Registrering och start.....	220	12. Service och reparation	234
5.2 Programinställningar.....	222		

1. SYMBOLFÖRKLARING

Följande symboler används på produkten, i denna bruksanvisning, på förpackningen och på typskylten:

	Varning Varning gällande risk för personskada eller hälsofara		Obs Säkerhetshänvisning gällande skador på produkten/tillbehör
	Produktinformation Hänvisar till viktig information		Lire les consignes
	Tillverkare		CE-märkning Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer.
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden		Sortera förpackningskomponenterna och avfallshandtera dem i enlighet med de kommunala föreskrifterna
	Aanduiding voor de identificatie van het verpakkingsmateriaal A = materiaalafkorting, B = materiaal-nummer: 1-7 = kunststoffen, 20-22 = papier en karton		Separera produkt- och förpackningskomponenter och kassera dem i enlighet med kommunala bestämmelser
	Satsnummer		Artikelnummer
	Skonsam handtvätt Högsta temperatur 30 °C		Får ej strykas
	Får ej strykas		Ej kemtvätt
	Får ej torkas i torktumlare		Använd inte EMS-produkten på personer med implanterade elektriska apparater (t.ex. pacemakers)
	Produkten är skyddad mot främmande föremål $\geq 12,5$ mm och mot vattenstänk		UKCA-märke
	Godkänd temperatur och luftfuktighet vid förvaring		Godkänd temperatur och luftfuktighet vid användning
	Bifasiska rektangulära pulser		Applicerade delar, typ BF
	Symbol för importör		

2. VARNINGAR OCH SÄKERHETSANVISNINGAR

Absoluta kontraindikationer: I dessa fall får du inte träna med EMS.

För att förhindra skadliga effekter på hälsan rekommenderas inte EMS-träning med Antelope i följande fall. Om detta stämmer in på dig får du inte genomföra EMS-helkroppsträning. Du ...

- bär implanterade elektriska enheter, t.ex. pacemakers.
- har metallimplantat.
- har en insulinpump.
- har feber ($>38^{\circ}\text{C}$).
- lider av kända eller akuta hjärtarytmier och andra retlednings- och överledningsstörningar i hjärtat.
- lider av en nervsjukdom som epilepsi eller allvarlig sensitivitetsstörning.
- är gravid.
- lider av cancer eller annan tumörsjukdom.
- nyligen genomgått en operation. Det är särskilt viktigt om ökade muskelkontraktioner kan störa läkningsprocessen.
- samtidigt är ansluten till en kirurgisk högfrekvensutrustning.
- samtidigt använder andra elektriska apparater som kan påverka strömförsörjningen eller musklerna.
- är akut eller kroniskt sjuk i mag-tarmkanalen.
- har akut muskelsmärta, träningsvärk eller kramper.
- lider av en akut sjukdom, en bakteriell infektion eller inflammatoriska processer.
- har typ 1-diabetes.
- lider av åderförkalkning och arteriella cirkulationsrubbingar.
- har akut eller kronisk sjukdom/skada/inflammation i huden i området kring elektroderna, t.ex. smärtsam/smärtfri inflammation, rodnad, utslag/allergi, brännskador, blåmärken, svullnad, öppna eller läkande sår eller kirurgiska arr.
- har stentar och bypasser som har varit aktiva i mindre än 6 månader.
- har obehandlat högt blodtryck, blodningssjukdom eller blödningsbenägenhet (hemofili).
- lider av bukväggs- och ljumskbråck.
- precis har druckit alkohol, tagit droger eller narkotika.
- är under 18 år.



För att förhindra skadliga effekter på hälsan avråds starkt från användning av elektromuskulär stimulering på följande ställen och i följande områden:

- På skallbenet, i området kring munnen, svalget eller struphuvudet.
- Stimuleringen ska inte ske mot eller på huvudet, inte heller direkt mot ögonen, över munnen, halsen eller halspulsådern.
- I området runt könsorganen.
- Använd inte i omgivningar med hög luftfuktighet, t.ex. badrum, vid bad eller dusch, vid kraftigt regn eller snö.

RELATIVA KONTRAIKATIONER:

Om dessa faktorer stämmer in på dig får du bara träna med EMS om din läkare uttryckligen tillåter det. Du ...

- lider av akuta ryggbesvär utan specifik diagnos.
- lider av akut neuralgi och diskbråck.
- har implantat som är äldre än 6 månader.
- lider av sjukdom i de inre organen. Var särskilt försiktig vid njursjukdomar.
- lider av hjärt- och kärlsjukdomar.
- är benägen att drabbas av tromboemboliska sjukdomar.
- lider av kroniska smärttillstånd som inte har klaggjorts, oavsett del av kroppen.
- lider av en känslighetsstörning med nedsatt smärtekänslighet (t.ex. metabola störningar).
- upplever obehag vid stimulering.
- har långvarig hudirritation där du använder elektroderna.
- har tendens att blöda på grund av skador.
- blir åksjuk av rörelse.
- har större vätskeansamlingar och ödem.
- har öppna hudskador, sår, eksem och/eller brännskador.
- tar motsvarande läkemedel.

TRÄNINGSFÖRHÅLLANDEN: Så tränar du på rätt sätt

Vad måste man tänka på under träningen?

- Träna högst tre gånger i veckan.
- Planera in pauser och ge kroppen minst 48 timmars återhämtning.
- Träna inte i mer än 20-30 minuter per enhet, beroende på vald belastning och intensitet.
- Lyssna på din kropp och lär känna dina gränser.
- Drick tillräckligt med vatten.

- Vi rekommenderar användning av ett elektrodkontaktmedel från Antelope, i synnerhet om du har torr hud.

Känner du dig obekväm under träningen? Avbryt träningspasset omedelbart och kontakta din läkare eller 112! Är du efter träningen yr, har problem med hjärtat eller kraftiga smärtor? Då ska du absolut kontakta din läkare!

MÖJLIGA BIVERKNINGAR:

Att träna trots att kontraindikationer föreligger och/eller att inte följa träningsvillkoren kan leda till allvarliga hälsoproblem som i sällsynta kan leda till dödsfall. Det kan bland annat orsakas av stark övertränning eller att man inte tar nödvändiga vilopauser. Möjliga biverkningar är partiell förlust av styrka, fördröjd träningsvärk och en betydande ökning av muskelproteinnivåerna, t.ex. kreatinkinas. Kreatinkinas kan i enstaka fall skada njurarna eller andra organ vid överdosering och leda till att de inte fungerar som de ska. I synnerhet efter alltför intensiva träningspass med produkter från Antelope finns det en ökad risk för muskelskador. Men om du följer våra träningsanvisningar noga bör du dock inte stöta på några av problemen som nämns ovan.

Om du får något av följande symtom ska du kontakta läkare – det finns risk för allvarlig skada på muskelvävnaden (rhabdomyolys):

- Din urin är brun.
- Du har svåra muskelsmärter (myalgi).
- Muskeln är extremt svullen.

⚠ ALLMÄNNA VARNINGAR

All felaktig användning kan vara farlig. Antelope-produkter får endast användas:

- på människor
- för det ändamål de har utvecklats för och på det sätt som anges i bruksanvisningen.
- endast för utvärtes bruk
- med de medföljande och efterbeställbara originaltillbehören. Garantin upphör annars att gälla.

⚠ ALLMÄNNA SÄKERHETS- OCH FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- Avlägsna alltid elektroderna från huden med en försiktig rörelse för att undvika skador på mycket känslig hud.
- Håll produkterna borta från värmekällor och använd dem inte i närheten (~1 m) av kort-

eller mikrovågsapparater eftersom detta kan leda till obehagliga strömtoppar.

- Utsätt inte produkten för direkt solljus eller höga temperaturer.
- Skydda enheten mot damm, smuts och fukt.
- Framför allt ska booster skyddas mot fukt. Sänk aldrig ner boostern i vatten eller annan vätska.
- Produkten får endast användas av personer utan kontraindikationer och får inte användas på djur.
- Om produkten inte fungerar som den ska eller om du mår dåligt eller har ont ska du genast avbryta behandlingen.
- När du flyttar elektroderna eller klär av dig pausar du Antelope-produkterna eller den tillhörande kanalen för att undvika oönskad stimulering.
- Förändra inte några elektroder (t.ex. genom att skära i dem). Det leder till högre strömtäthet och kan vara farligt.
- Använd inte produkten när du sover, kör bil eller vid samtidig manövrering av maskiner.
- Använd inte produkten vid aktiviteter där en oförutsedd reaktion (t.ex. förstärkt muskelsammandragning trots låg intensitet) kan vara farlig.
- Se till att inga metallföremål, t.ex. bältesspännen eller halsband, kommer i kontakt med elektroderna under stimuleringen. Om du har smycken eller piercing (t.ex. navelpiercing) i användningsområdet måste du ta bort dem innan du använder produkten eftersom det annars kan uppstå punktbrännskador.
- Använd inte produkten om du har en tatuering som innehåller metallpartiklar och dessa ligger nära eller under en av elektroderna.
- Anslut inte Antelope-produktens komponenter till andra enheter. Produkten får endast användas tillsammans med de produkter som beskrivs i denna bruksanvisning.
- Använd inte produkten tillsammans med andra produkter som avger elektriska impulser till kroppen.
- Får inte användas i närheten av lättantändliga ämnen, gaser eller sprängmedel.
- Om en svaghetskänsla uppträder ska du genast stänga av produkten och lägga upp benen (ca 5–10 min). Kontakta omedelbart din läkare eller räddningstjänsten.
- Antelope-produkter är inte avsedda att användas av barn eller personer med nedsatt fysisk, sensorisk (t.ex. smärtokänslighet)

eller mentala förmågor eller med bristande erfarenhet och/eller kunskap. Se till att inte minderåriga kan använda sig av EMS-träning.

- Förvara EMS-utrustning och förpackningsmaterial från Antelope utom räckhåll för barn och djur för att undvika fara.
- Rör inte vid elektroderna med fingrarna när du använder din mobila enhet.
- Se till att boostern alltid är avstängd när Antelope-produkter sätts på och tas av.
- Observera att våra EMS-produkter endast får användas av personer som i förväg har tagit del av all information om avsedd användning, inklusive varningar och kontraindikationer, som finns i denna bruksanvisning och som själva har kontrollerat att det inte finns några kontraindikationer. Om EMS-produkterna inte bara ska användas av dig själv utan även av tredje part, är du skyldig att se till att ovan nämnda information även görs känd för tredje part och att tredje part kontrollerar och beaktar all information innan träningen påbörjas. Vi rekommenderar att du får en skriftlig bekräftelse från den tredje part som använder produkten på att inga kontraindikationer föreligger. Har du några frågor är du välkommen att kontakta oss.

SKADOR

- Använd inte produkten om den är skadad och kontakta din återförsäljare eller kundtjänst på angiven adress.
- För att garantera att produkten fungerar effektivt får den inte tappas eller tas isär.
- Kontrollera att produkten inte är sliten eller skadad. Om du ser sådana tecken eller om produkten har använts på ett felaktigt sätt ska du ta/sicka den till tillverkaren eller återförsäljaren innan du använder den igen.
- Stäng omedelbart av produkten om den är defekt eller om driftstörningar inträffar.
- Försök aldrig öppna och/eller reparera produkten på egen hand. Reparationer får endast utföras av vår auktoriserade kundtjänst eller våra auktoriserade återförsäljare. Om detta ignoreras upphör garantin att gälla.
- Tillverkaren ansvarar inte för skador som orsakas av icke avsedd eller felaktig användning.

ANVISNINGAR FÖR HANTERING AV BATTERIER

⚠ VARNING

- **Explosionsrisk! Brandrisk!** Om nämnda anvisningar inte följs kan det leda till personsador, överhettning, läckage, utsläpp av gaser, materialsador, explosion eller brand.
- Använd alltid rätt eller medföljande laddkabel/laddare/nätdel för laddning.
- Undvik kontinuerlig laddning och överladdning. Dra ut laddarens stickkontakt ur eluttaget efter slutförd laddning.
- Använd endast med batteriladdare USB-C 5V.
- Ladda produkten under uppsikt och var uppmärksam på värmeutveckling, deformation och gasutsläpp. Avbryt laddningen om du är osäker.
- Använd aldrig defekta batterier/laddningskabler/laddare utan kassera dessa omedelbart enligt gällande lokala föreskrifter (se kapitlet Avfallshantering).
- Kasta inte produkten eller batterier i öppen eld.
- Produkten och batterierna får aldrig laddas ur, värmas upp, tas isär, öppnas, krossas, deformeras, inneslutas, modifieras eller utsätts för stötar.
- Kortslut aldrig batterierna eller kontakterna på den batteridrivna produkten.
- Skydda produkten och batterierna från direkt solljus, regn, stark värme och vatten.
- Om batterier utsätts för extremt höga temperaturer eller extremt lågt lufttryck kan det orsaka explosion eller läckage av brännbara vätskor och gaser.
- Om vätska från ett batteri kommer i kontakt med hud eller ögon ska det berörda stället sköljas med rikliga mängder vatten. Uppsök läkare.

OBSERVERA

- Denna produkt innehåller ett batteri som endast får bytas ut av utbildad personal.
- Denna produkt innehåller ett batteri som inte är utbytbar. När ett batteri har nått slutet av sin livslängd måste produkten kasseras i enlighet med gällande lokala föreskrifter (se kapitlet Avfallshantering).
- Information om hur du tar ur och/eller byter batteriet finns på webbplatsen.

3. FÖRE ANVÄNDNINGEN

Ladda Evolution-boostern

Ladda Evolution-boostern i minst två timmar innan du använder den för första gången.

Anslut då den medföljande USB-C-laddningskabeln till en USB-nätdel (utgång: max. 5 V/2 A, medföljer inte) och boostern. Du kan även ladda booster via din dator/bärbara dator. Anslut USB-laddningskabeln till booster och USB-porten på din dator/bärbara dator.

Tvätta EMS-träningskläder

Vi rekommenderar att kläderna tvättas före första användningen. I avsnittet "Rengöring och skötsel" kan du läsa om hur du tvättar och sköter dem.

Ladda ned och registrera „Antelope Go“-appen



Kontrollera telefonens inställningar

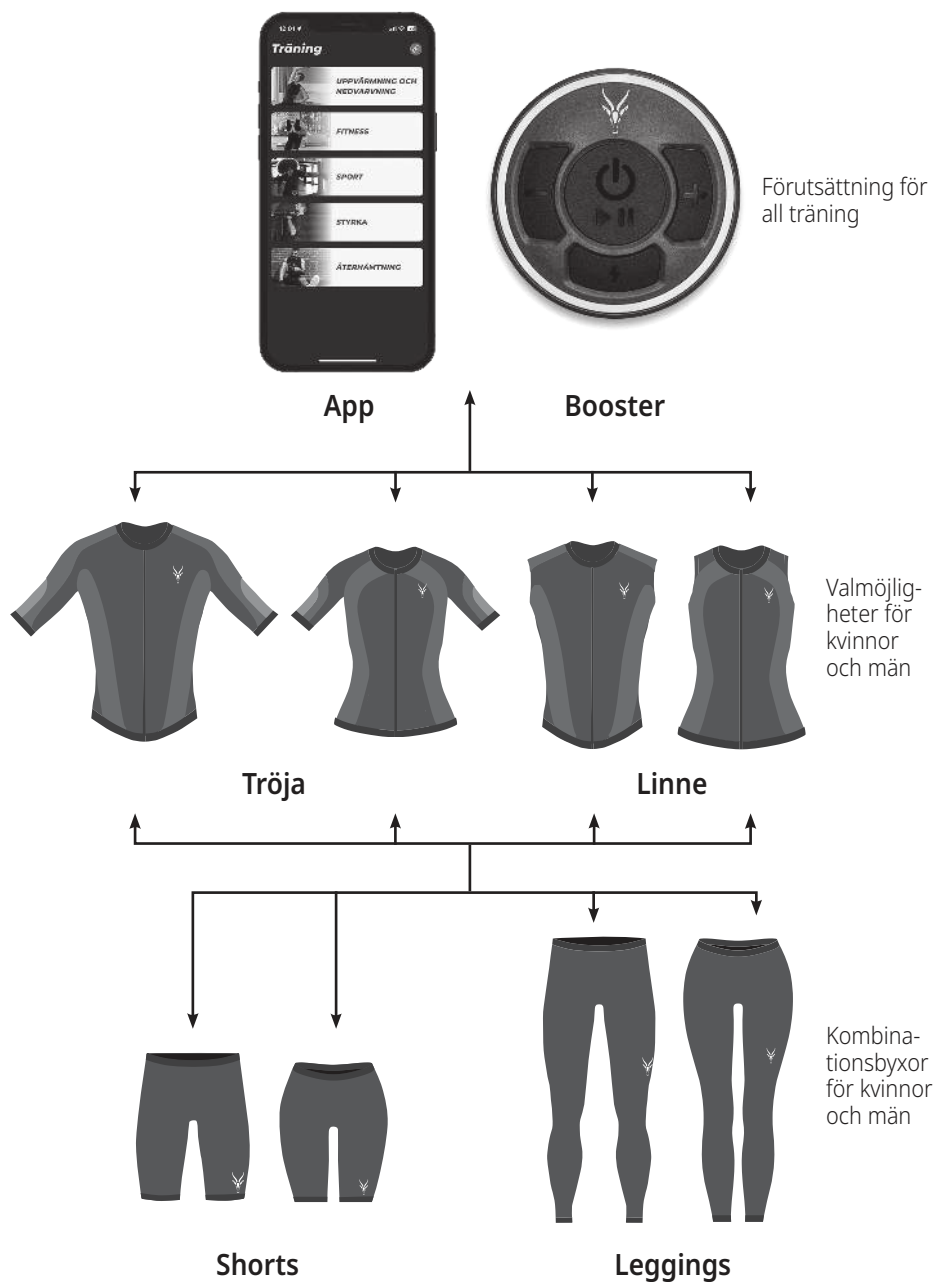
Kontrollera att Bluetooth är aktiverat. Som **Android-användare** måste du dessutom se till att din telefons platsdata är aktiverad.

Applicera elektrodkontaktmedel

Vi rekommenderar att du använder ett elektrodkontaktmedel. Det gör att elektroderna leder strömmen bättre och känns bättre under träningen. Dessutom överförs EMS-impulsen lättare och jämnare. Applicera elektrodkontaktmedel på elektroderna eller direkt på huden strax före träningen. Alternativt kan du genom uppvärmning se till att svettas före EMS-träningen.

4. BESKRIVNING AV ENHETEN OCH IDRIFTTTAGNING

4.1 Översikt över enheten



Ett Evolution tvätt nät levereras med varje order som innehåller en EMS-textil.

4.2 „Antelope Go“-app

Nu kör vi igång! För att komma igång med din EMS-träning behöver du appen „Antelope Go“ och ett konto. Appen är ditt EMS-träningshjälpmedel i byxfickan: Här väljer du det program som passar dig och konfigurerar det efter dina önskemål och behov. Via appen styr du även elektroderna – alla samtidigt eller var och en för sig: Det är upp till dig! Appen sparar dina inställningar för varje program, så att du snabbt och bekvämt kan komma igång med nästa träning.

Så här kommer du igång:

- Ladda ned appen „Antelope Go“ från Google Play Store eller Apple Store.
- Genomför registreringen. Här måste du aktivt bekräfta kontraindikationerna. Du hittar dem i kapitlet ”Varningar och säkerhetsanvisningar”.
- För att du ska kunna träna blir du ombedd att registrera dina produkter under processen.
- Starta boostern och anslut den till din mobiltelefon via Bluetooth. När den är registrerad ansluter den sig i fortsättningen automatiskt till appen. Du känner igen den på den runda anslutningssymbolen längst upp till höger på skärmen – den ändrar färg från vit till turkos när boostern är ansluten.
- Följ steg-för-steg-instruktionerna i appen för att registrera dina träningskläder. Streckkoden på respektive plagg hittar du i midjan. Du skannar den enkelt med mobiltelefonens kamera. Du kan också göra det här steget senare. Du är dock inte redo för din första träning förrän alla använda träningskläder har lagts till under Min utrustning.



Tips: Vänta medan du skannar tills koden har identifierats och håll telefonen stilla. Om koden inte känns igen kan du ange den manuellt.



Om du redan har ett beurer-konto loggar du in direkt med det. När du har registrerat dig fungerar din åtkomst även i andra beurer-appar som ”beurer FreshHome-appen” eller ”beurer HealthManager Pro”.

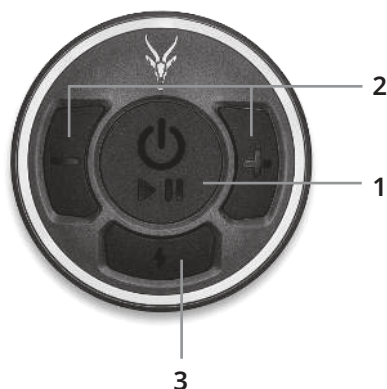
Har du registrerat dig själv och dina träningskläder? Nu är det dags att sätta igång med din första träning. Om du inte vill vänta längre kan du gå direkt till kapitlet ”Användning: Snabbstart”. Vi rekommenderar dock att du läser enhetsbeskrivningen i förväg.

4.3 Evolution Booster

Boostern är kärnan i din EMS-träning. Det uppladdningsbara litiumjonbatteriet ger elektroderna den energi de behöver för elektrisk muskelstimulering. Du styr boostern med „Antelope Go“-appen. Här väljer du bland över 40 program det som du vill träna idag. Med själva boostern kan du reglera intensiteten för alla muskelgrupper samtidigt, pausa ditt program och omedelbart starta ditt favoritträningsspass via snabbåtkomst. Det ställer du enkelt in via appen – och kan sedan använda det även utan mobiltelefon.

Så använder du boostern på träningskläder:

- Sätt den i magnetfästet på din Antelope-överdel.
- Skjut in den lätt på snedden vid "klockan 6" i den fyrkantiga utbuktningen.
- Vik sedan tillbaka den tills magneten fastnar.
- Nu kan du starta!



1. Strömknapp:

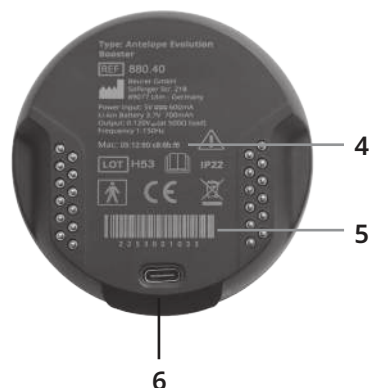
- Slå på
- Stäng av
- Pausa/starta om

2. Plus-/minusknapp:

- Minska – och öka + intensiteten

3. Favoritknapp:

- Fritt valbart favoritprogram
- kan ställas in via appen



4. MAC-adress:

- Den här adressen visas i appen så att du kan identifiera varje booster. Det är särskilt praktiskt om flera boosters är registrerade i en app.

5. Serienummer:

- Med detta nummer kan kundtjänst identifiera din enhet.

6. USB-C-anslutning:

- Anslutning för laddkabeln

Booster-knappar

Strömbrytaren

Slå på enheten:

Håll strömbrytaren intryckt tills LED-ringens har gått två varv medurs. LED-ringens lyser blått.

Lampan stannar vid "klockan 12" och tänds i intervaller.

Boostern är nu klar att användas. Du kan ansluta den via Bluetooth.



Stänga av boostern:

Håll strömbrytaren intryckt tills LED-ringens har gått två varv moturs. Under tiden lyser den grönt. Därefter släcks LED-lampan.

Om boostern är avstängd och inte ansluten till strömförsörjningen **får ingen lampa längre lysa.**



Pausa träningen

Tryck kort på strömbrytaren för att pausa ett pågående program.

LED-ringens tänds då i intervaller.



Starta träningen igen:

Tryck kort på strömbrytaren för att återuppta träningen efter en paus.

LED-ringens tänds nu igen passande till programmet.



Avbryta pågående träning:

1. Pausa pågående program genom att trycka kort på strömknappen. LED-ringens börjar pulsera.
2. Håll sedan in strömknappen tills LED-ringens har gått ett varv moturs i grönt.

LED-indikatorn stannar på "klockan 12".



Plus- och minusknapp

Minska intensiteten:

Genom att trycka kort på minusknappen minskar du intensiteten på alla elektroddar med en intensitetspunkt. Om du håller in knappen länge minskar intensiteten direkt med tre intensitetspunkter. Om du vill styra enskilda elektroder väljer du dessa i appen.



3 sekunder

Öka intensiteten:

Genom att trycka kort på plusknappen ökar du intensiteten på alla elektroddar med en intensitetspunkt. Om du håller in knappen länge ökar intensiteten direkt med tre intensitetspunkter. Om du vill styra enskilda elektroder väljer du dessa i appen.



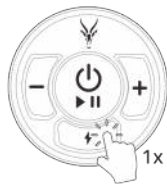
3 sekunder

Favoritknapp

Starta favoritprogram:

För att starta ditt favoritprogram, tryck snabbt en gång på knappen med blixtsymbol på boostern.

LED-ringen börjar nu pulsera. Det visar att programmet har aktiverats.



Nu har du två startalternativ:

1. Startar vid 0 %: Tryck på plusknappen på boostern för att själv ställa in önskad intensitet.
2. Starta med minnesintensitet: Tryck återigen på favoritknappen. Boostern går nu långsamt upp till de sparade värdena. Hastigheten ställer du in under "Ökningsassistent".



Stoppa minnesintensitet:



Du kan när som helst stoppa processen genom att trycka på minusknappen medan boostern höjs till din minnesintensitet. Intensiteten stannar då kvar på denna inställning.



Hur du ställer in ett favoritprogram med hjälp av appen beskrivs i kapitlet "Ställa in favoritprogram".

LED-ring

- LED-ringen visar vilken aktivitet som utförs av boostern. →
- Integrerad i sidan för att synas bättre under träning →



Vad som händer när du trycker på strömbrytaren har du läst om i föregående kapitel. Andra åtgärder är:

Visa Bluetooth-anslutningen:

När du sätter på boostern lyser indikatorn med fast sken på "klockan 12". Nu kan du upprätta Bluetooth-anslutningen.	
När en Bluetooth-anslutning har upprättats lyser LED-ringen med fast sken och ljuset utvidgas på båda sidor.	

Stimuleringsindikator:

Om stimuleringen är konstant under ett program lyser även LED-ringen med fast sken.	
I vissa inställningar arbetar elektroden i en Duty Cycle: Det innebär att muskeln stimuleras under en viss tid och sedan pausas i några sekunder. Du känner igen de stimulerade faserna genom det ljus som fylls på i LED-ringen.	

Laddningsförlopp:

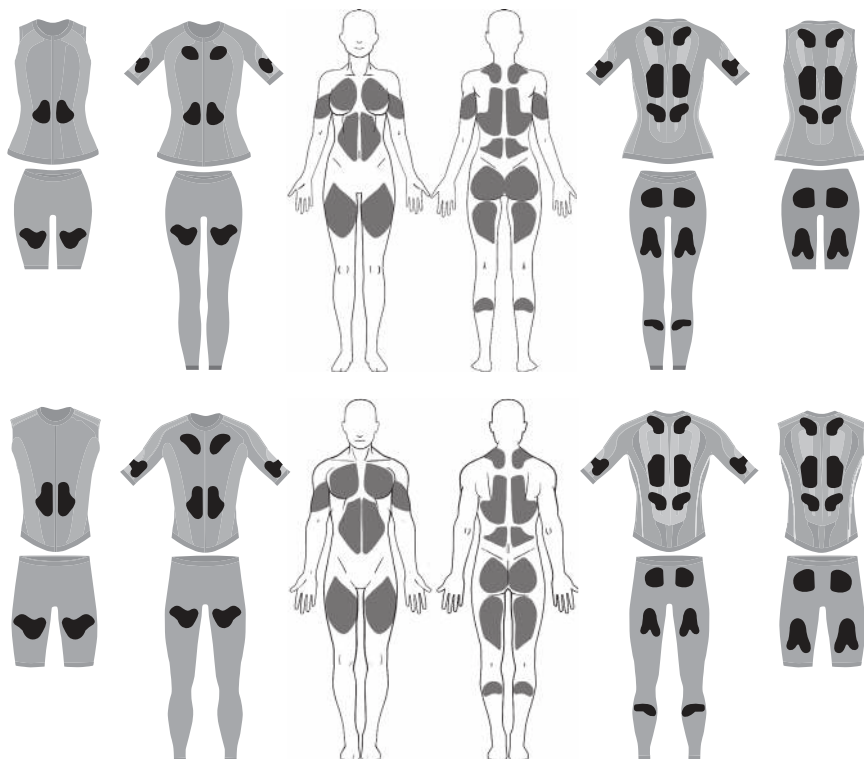
När boostern laddas tänds hela LED-ringen i korta intervaller.	
När boostern är fulladdad lyser LED-ringen med fast sken.	

4.4 EMS-träningskläder

I Antelope Evolution-serien finns fyra olika plagg: tröja, linne, shorts och leggings. Alla överdelar kan kombineras med alla byxor. De högkvalitativa Antelope-plaggen består av 54 % polyamid, 36 % polypropylen och 10 % elasthan.

Istället för unisex-modeller satsar vi på anpassade plagg för män och kvinnor. Därför har vi på många kunders begäran integrerat en specialfunktion i våra dammodeller med sport-bh och flyttat på bröstelektroderna. Det förbättrar stödet och ger en säker känsla när du har på dig plagget. Antelope-seten för män är också anpassade till de manliga proportionerna. Dammodellerna finns i storlekarna XS till XL. Herrmodellerna finns i storlekarna S till XXL.

I Evolution-serien tränar du med den senaste generationen högteknologiska silikonelektroder, som har utvecklats i Tyskland. De är så tunna att de känns behagliga och mjuka mot huden. Dess former är anpassade till respektive muskelgrupp. Det möjliggör en helt ny typ av stimulusöverföring. Elektroderna består av flera lager och är helt överdragna med silikon. Det garanterar en jämn impulskänsla mot huden. Du kan fukta elektroderna med ett elektrodkontaktmedel före träningen för att öka intensiteten. Annars startar du med dem torra.

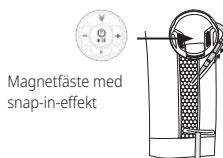


När du sätter på dig dina EMS-träningskläder ska du se till att elektroderna sitter på rätt ställe. På bilden ser du den optimala elektrodplaceringen. Hur placeringen uppfattas är individuellt, men du kan använda den som en vägledning. Känsliga zoner är hos de flesta människor: Vader, nacke, armar.

Antelope-överdelar

Med EMS-överdelar från Antelope är du härligt flexibel: Du har en mängd alternativ för att träna prestationssport eller fitness och öka ditt välbefinnande. De fungerar som separata plagg eller tillsammans med en Antelope-underdel. Våra överdelar är utrustade med tre dragkedjor. Det gör dem extra bekväma att ta på och gör att de sitter skönt mot huden. Detta är viktigt för att elektroderna ska få bra kontakt med din hud. På dammodellerna har vi även integrerat en sport-BH.

På Antelope-överdelarna sitter ett magnetfäste. Det är dockningsstationen för Evolution-boostern. En magnet håller den stadigt på plats i fästet – även under intensiva träningspass. Direkt under fästet har vi lagt till en ficka. I den placerar du USB-kontakten som sticker ut ur hållaren när du använder överdelen utan byxor.



TRÖJA

EMS-tröjan har 6 elektrodpar med 12 elektroder. Dessa sitter på bröstet, magen, överarmens triceps, nacken, mellanryggen och ländryggen.

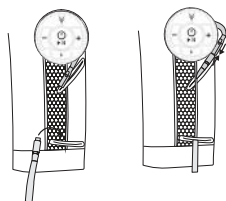
LINNE

Light-versionen för en stark rygg: EMS-linnet har 4 elektrodpar och 8 elektroder. Dessa sitter på mage, nacke, mellanrygg och ländrygg.

Antelope-byxor

Med Antelope-byxorna utökar du överdelarna till ett komplett Antelope-set: De stimulerar dessutom rumpa och ben. På varje byxa finns en mobilficka så att du enkelt kan bära med dig din smartphone och „Antelope Go“-appen vid varje träningspass. Med Antelope-byxorna tränar du de stora muskelgrupperna. Elektrodernas specialutvecklade form ger dig intensivt stöd under träningen.

Du kopplar ihop överdelen och byxor med hjälp av USB-C-anslutningen.



Gör så här:

- För byxans längre kabel genom den avsedda fickan på överdelen.
- Anslut den till anslutningen på överdelen.
- Förvara kabeln i fickan. På så sätt känns den bekvämare.

Du kan lägga USB-C-anslutningen i tvättmaskinen. Observera då detta: På det medföljande tvättnätet sitter tvätthylsor. Sätt fast dem på anslutningarna före tvätt.

LEGGINGS

Framtagna för idrottare för utmanande helkroppsträning: EMS-leggingsen har 4 elektrodpar och 8 elektroder. Dessa sitter på rumpan samt på främre och bakre delen av låret och vaden. Du kan bara använda leggingsen tillsammans med en Antelope-överdel.

SHORTS

EMS-shortsen har 3 elektrodpar och 6 elektroder. Dessa sitter på rumpan samt på framsidan och baksidan av låret. Du kan bara använda shortsens tillsammans med en Antelope-överdel.

5. ANVÄNDNING: SNABBSTART

5.1 Registrering och start

1. Skapa ett konto för appen

Redo för ditt första träningspass? För att göra det måste du ladda ned „Antelope Go“-appen och skapa ett konto.

2. Registrera utrustning

Innan du börjar registrera dina produkter under ”Mer” och ”Min utrustning”. Det går snabbt – vi lovar! Om du redan har gjort allt detta, hoppa till punkt 6.

3. Registrera boostern på Apple- och Android-enheter

Så här registrerar du din booster på iOS-enheter:

1. Välj ”Lägg till booster”.
2. När det är klart visas Mac-adressen i appen. Den finns även tryckt på boosterns baksida. Klicka på den.
3. Vänta tills du får en parkopplingsbegäran (Bluetooth).
4. Bekräfta för att vidarebefordras till sidan ”Booster ansluten”.
5. Kontakta vår kundtjänst om du får ett felmeddelande. Du hittar kontaktuppgifterna under ”Kontakt” i inställningarna.

Så här registrerar du din booster på Android-enheter:

1. Välj ”Lägg till booster”.
2. När det är klart visas Mac-adressen i appen. Den finns även tryckt på boosterns baksida. Klicka på den.
3. När du slår på boostern för första gången uppmanas du att aktivera din mobiltelefons plats-tjänster.
4. Bekräfta – så ger du behörighet utan att behöva gå till inställningarna i din smartphone.
5. Nu kan du välja booster och få en uppmaning om att parkoppla Bluetooth.
6. Bekräfta denna och vänta tills du vidarebefordras till ”Booster ansluten”.

4. Registrera träningskläder

Registrera nu dina träningskläder.

Gör så här:

1. Välj ”Lägg till produkter”.
2. På ditt plagg sitter en streckkod i fällen. Du känner igen den på mobiltelefonsymbolen. Du hittar även koden på hängetiketten. Skanna in den med appen.
3. Vänta medan du skannar tills koden har identifierats av appen och håll telefonen stilla. Om appen inte identifierar koden kan du även mata in den manuellt.



Det kan hända att koden i fällen på dina träningskläder slits ut med tiden. Vi rekommenderar därför att du sparar hängetiketterna med koden för registrering av appen.

5. Koppla ihop överdelen och byxorna

Vill du kombinera din överdel med shorts eller leggings till ett set? Ta på dig båda plaggen och koppla sedan ihop dem med USB-C-anslutningen. Hur det går till kan du läsa om i kapitlet ”EMS-träningskläder”.

6. Sätta i boostern

Sätt i boostern i magnetfästet på överdelen. Slå på och anslut boostern.

Slå på enheten:



Starta boostern genom att hålla in strömknappen tills LED-ringarna har gått två varv medurs i blått.



Lampan stannar vid "klockan 12" och tänds i intervaller. Du kan nu ansluta boostern till „Antelope Go“-appen via Bluetooth.

Ansluta booster:

1. Öppna „Antelope Go“-appen.
2. Gå till "Min utrustning" under "Mer".
3. Klicka på "Registrera booster".
4. Följ anvisningarna.

När boostern väl har registrerats kommer den att anslutas automatiskt när du slår på den. Du kan se det på den lilla anslutningsknappen uppe till höger på skärmen. Den ändrar färg från vit till turkos om anslutningen lyckades.

7. Välj ett EMS-program i appen

Nu kan du börja din träning. Gå till "Träning" och välj hur du vill träna idag. Du kan välja mellan dessa kategorier:

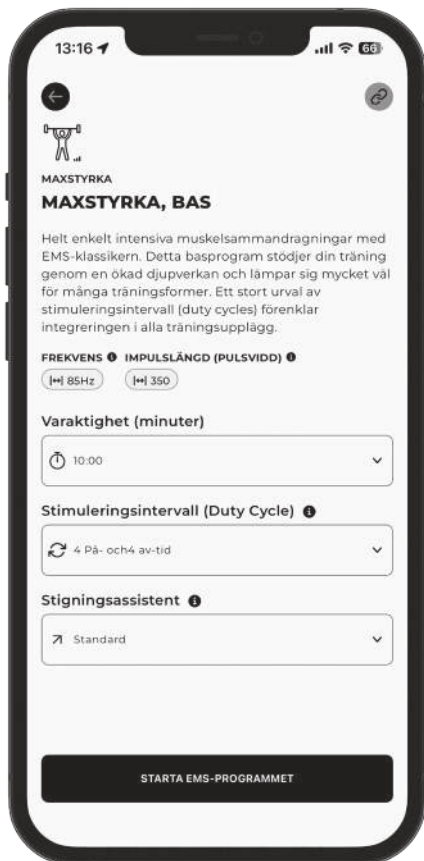
- Uppvärmning och nedvarvning
- Fitness
- Sport
- Styrka
- Återhämtning

MAXSTYRKA UTHÅLLIGHETS... EXPLOSIV STYRKA



Nu följer ytterligare underkategorier. Under "Styrka" hittar du t.ex. program för maxstyrka, uthållighetsstyrka och explosiv styrka.

5.2 Programinställningar



Varaktighet (minuter)

Vill du bara ge dig iväg en kort stund eller ta en lång, avkopplande joggingrunda efter jobbet? Här väljer du hur länge du vill att träningen ska pågå. Obs! I vissa program kan du inte ändra varaktigheten. Det är bara så de kan utveckla sin fulla effekt.

Stimuleringsintervall (Duty Cycle)

I stimuleringsintervallet (Duty Cycle) stimulerar elektroderna dina muskler under en viss tid. Därefter tar de en paus i några sekunder. Här kan du ställa in hur långa intervallerna ska vara eller om dina muskler ska aktiveras kontinuerligt.

Obs: Vid vissa program är en paus nödvändig.

Läs mer om detta i kapitlet "Program".

Stigningsassistent

Om du har ställt in nya intensiteter, hämtat din minnesintensitet eller startat om programmet efter en liten paus kommer ökningsassistenten att användas. Den ser till att stimuleringen ökar långsamt.

Du har följande alternativ:

Sensitiv: 2 intensitetspunkter per sekund
Standard: 3 intensitetspunkter per sekund
Snabb: 5 intensitetspunkter per sekund

Du kan läsa mer om det i kapitlet "Ökningsassistent".

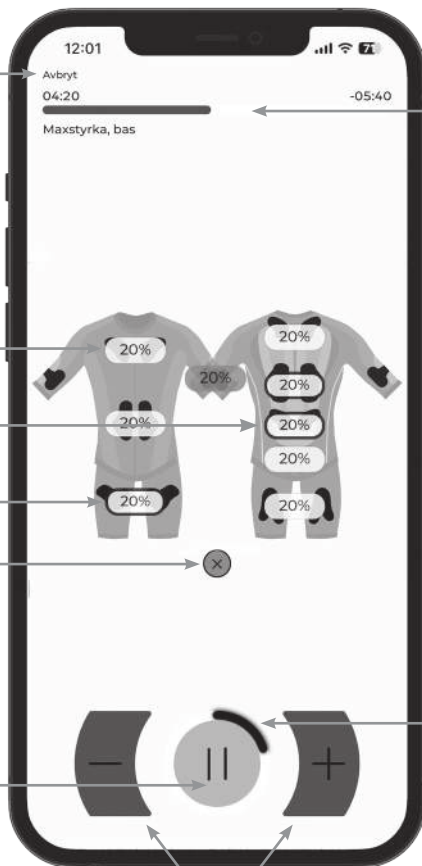
5.3 Styrning av träning

Avsluta programmet i förtid

Styrning av de enskilda elektroderna beror på vilka träningskläder du använder. Du kan antingen välja alla samtidigt eller bara enskilda muskelgrupper. Du kan välja flera alternativ.

Radiera urvalet.

Strömbrytare – används för att starta och pausa ett program.



Tidsrad för ditt pågående program.

Visning av stimulering-sintervall som motsvarar boosternas LED-ring. Den fylls under de stimulerade intervallen i Duty Cycle. Vid en konstant stimulering lyser även ringen med ett fast sken.

Klicka på plus- och minusknapparna för att öka eller minska intensiteten.



Vill du spara inställningarna? Då kan du efter träningen använda **minnesintensiteten!** Du kan läsa mer om detta direkt i följande kapitel "Praktiska funktioner"

Stimuleringskontroll

Om något problem skulle uppstå visas en gul kontaktsymbol ovanför en elektrod. Det kan bero på följande:

- Elektroden har inte tillräcklig kontakt med huden. Korrigera passformen på ditt Antelope-plagg.
- Det finns en störning i impulsöverföringen. Applicera elektrodkontaktmedel för att förbättra den.

Kunde du inte avhjälpa problemet? Vår kundservice hjälper dig gärna! Hur du kontaktar dem hittar du under "Mer".



Det kan hända att du knappt känner av stimuleringen på vissa muskelgrupper eller inte känner dem alls. Om elektroden visar grönt fungerar den elektriska muskelstimuleringen ändå som önskat. Du ska inte öka stimuleringen.

6. PRAKTISKA FUNKTIONER

6.1 Minnesintensitet

När du har genomfört ett program kan du spara din inställda intensitet. Appen beräknar automatiskt den genomsnittliga intensiteten för varje elektrodpar i träningen. Det kallar vi minnesintensitet.

Nästa gång du startar det här programmet kan du börja direkt med dessa värden. Programmet startar då automatiskt enligt din Ökningsassistent.



I „Antelope Go“-appen erbjuds mer än 40 program – och varje program är unikt. Därför måste du också ställa in vart och ett för sig. Du måste alltså träna programmet en gång för att kunna spara minnesintensiteten. Från appen får du automatiskt efter varje träningspass frågan om du vill spara dina värden, vilket hjälper dig att hitta rätt intensitet för dig.

6.2 Ökningsassistent

Om du har ställt in nya intensiteter, hämtat din minnesintensitet eller startat om programmet efter en liten paus kommer ökningsassistenten att användas. Den ser till att stimuleringen ökar långsamt och inte går till max direkt.

Du har följande alternativ:

- Sensitiv: 2 intensitetspunkter per sekund
- Standard: 3 intensitetspunkter per sekund
- Snabb: 5 intensitetspunkter per sekund

Stoppa ökningsassistenten:

Om du märker att intensiteten blir för hög kan du stoppa ökningsassistenten. För att göra det har du två möjligheten:

1. Tryck på minusknappen på boostern eller på appens kontrollskärm. Intensiteten ligger kvar på det aktuella värdet. Om du vill kan du nu minska den ytterligare.
2. Pausa med boosterns strömbrytare eller på kontrollskärmen. Om du startar om programmet ökar det bara till den senast använda intensitetsnivån.

6.3 Favoritprogram

Har du hittat ditt favoritprogram och fastställt din träningsrutin? Strålande! Använd sedan denna funktion för att spara programmet på favoritknappen på boostern. På så sätt kan du träna snabbt och enkelt utan appen med alla dina konfigurationer: Minnesintensiteter, varaktighet, ökningsassistent och ev. stimuleringsintervall (Duty Cycle).

Du ställer in favoritprogrammet via appen. Appen måste vara ansluten till boostern. Det finns två alternativ:

1. Gå direkt till "Favoritprogram" via appens startsida.
2. Under "Mer" kommer du till "Min utrustning". Här väljer du booster och sedan ditt "Favoritprogram".

⚡ DITT FAVORITPROGRAM

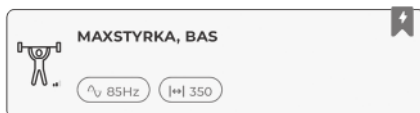
Ingen Booster ansluten

Anslut dig till din Booster för att ställa in eller visa och starta ditt favoritprogram.

ANSLUT BOOSTERN NU

Följ nu appen till önskat EMS-program. Ställ in den som du vill ha den och bekräfta. Från och med nu kan du starta programmet med blixtsymbol-knappen på boostern.

Du kan se programmet i programlistan på flaggan till höger.



6.4 Spara kroppsvärden

I menyalternativet "Resultat" hittar du även fliken "Kroppsvärden". Här kan du följa hur din kropp förändras.

Spara de dagliga värdena för:

- Vikt
- Kroppsfettandel
- Andel muskler
- Vattenandel

Det kan göras på två sätt:

1. Manuellt genom att klicka på knappen "Lägg till data manuellt" längst ned på skärmen.
2. Automatiskt via en kroppsanalysvåg från beurer och appen Health Manager Pro (här måste uppgifterna registreras korrekt). Aktivera då reglaget "Synkronisera data" under "Kroppsvärden" längst ned på skärmen.

7. PROGRAM

Uppvärmning och nedvarvning

Vårt uppvärmningsprogram förbereder kroppen för träningen. Det ger en bra start på träningen. Med nedvarvningsprogrammet hjälper du dina muskler att "stänga av" och återhämta sig.

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 Uppvärmning	Klara, färdiga, gå! Värm upp och gör musklerna redo för nästa träningspass. Stimuleringsfrekvensen ökar långsamt från 7 till 40 stimuleringar per sekund. Du kan välja under hur lång tid ökningen ska ske.	7-40Hz	350µs	–	3, 6
 Nedvarvning	Är du klar med träningen? Perfekt – varva ned och börja med den första återhämtningen för dina muskler. Stimuleringsfrekvensen avtar långsamt från 40 till 7 stimuleringar per sekund. Du kan välja en tid på 3 eller 6 minuter.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Fitness

Varje människa är unik och har sina egna mål. Därför finns det inte ett fitnessprogram för alla. I den här kategorin hittar du det program som passar just dina träningsbehov, från stödjande rygg- eller bäckenbottenträning till ett HIIT-pass som får dig att svettas.

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 Styrka	Det klassiska EMS-styrkeprogrammet: För starka muskelsammandragningar och ökad djupverkan. Det lämpar sig för många träningsformer och övningar för målinriktad styrkeutveckling. Ett stort urval av stimuleringsintervall (Duty Cycles) förenklar integreringen i alla träningsupplägg.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Fitness	Utmärkt för dynamiska rörelser, många sporttyper och uthållighetspass. Vårt träningsprogram är mycket mångsidigt. Det skickar kontinuerligt impulser till dina muskler för effektiv träning för maxstyrka och uthållighet. Sport- och fitnessentusiaster gillar det här programmet på grund av dess stora mångsidighet.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Fettförbränning	Utmärkt för dynamiska rörelser, många sporttyper och uthållighetspass. Vårt träningsprogram är mycket mångsidigt. Det skickar kontinuerligt impulser till dina muskler för effektiv träning för maxstyrka och uthållighet. Sport- och fitnessentusiaster gillar det här programmet på grund av dess stora mångsidighet.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Kardio	Letar du efter nya idéer för din uthållighets- och kardioträning? Då kan du prova vårt kardioprogram. Den kontinuerliga muskelstimuleringen ger en hög grad av frihet när du integrerar den i din träning. Den lägre impuls-längden på 250 µs passar dessutom utmärkt för längre träningspass på upp till 25 minuter.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 HIIT Allrounder	Välj detta kombinationsprogram för att stödja din högintensiva intervallträning. Det beprövade EMS-programmet "Uthållighetsstyrka- bas" är grunden för din träning. Utmana dig själv i de valbara stimuleringsintervallen (Duty Cycles) 20-10, 30-30 och 40-20 för intensiva muskelsammandragningar.	40Hz	350µs	-	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT Kombination	Intervallträning plus EMS? Det går – och tar riktigt bra. Du bör ha erfarenhet av HIIT innan du vågar dig på det här. Är du kvar? Håll i dig: Ett intervall varar i 80 sekunder. 40 sekunder styrka, 20 sekunder uthållighet och 20 sekunder återhämtning. På så sätt håller du värmen uppe och får samtidigt många olika träningsstimuleringar.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Välkommen till den speciella intervallträningen: Antelope HIIT-programmet kräver att du och din kropp presterar på topp. Det är 30 sekunder som består av 20 sekunder extra intensivt styrkeprogram och 10 sekunder aktiv återhämtning. Styrkeintervallet sker i ett stimuleringsintervall (Duty Cycle) på 5 sekunder.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT Styrkeutveckling	Vill du bygga upp mycket styrka på kort tid? Det går med det här högintensiva intervallprogrammet. Under 40 sekunder får impulserna dina muskler att reagera kraftfullt. Därefter följer en vilopaus på 20 sekunder.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Rygg	Längre impulser på 400 µs tränger djupt in i musklerna: Detta program riktar sig speciellt till de stora och djupt liggande musklerna. Programmet lämpar sig för många träningsformer och intensiva träningspass för att bygga upp styrka. Ett stort urval av stimuleringsintervall (Duty Cycles) förenklar integreringen i alla träningsupplägg.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Bäckenbotten	Stärk dina core-muskler med effektiv bäckenbottenträning och rätt EMS-program! Du tränar bäckenbotten i 15 minuter med basprogrammet för maxstyrka. Därefter följer 5 minuter med 100 hertz i ett intervall på en sekund-, vilket ger en extra intensiv stimulering.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Sport

Vill du ha hjälp av EMS för att bli ännu bättre på din sport? Från löpning till cykling, boxning till tennis – i den här kategorin hittar du en mängd olika sporter och anpassade programinställningar. De följer dig till dina träningsmål, såsom kommande matcher eller tävlingar.

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 Löpning	Utmana dig själv och öka din träningsintensitet när du springer eller joggar. Tips: Starta programmet strax efter att du har börjat träna och varmt upp. På så sätt har du direkt skapat en bra anslutning mellan elektroderna och huden.	40Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Cykel	Trampa i pedalerna medan EMS-programmet stimulerar musklerna ytterligare: De kontinuerliga stimuleringarna är anpassade efter belastningen vid cykling. Välj mellan korta högintensiva träningspass och längre lågintensiva träningspass.	40Hz	250µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls- längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 Boxning	Jab, cross, punches – i ringen är uthållighet, explosiv styrka och slagkraft avgörande för framgången. Boxningsprogrammet skickar kontinuerligt impulser till dina muskler. På så sätt jobbar du garanterat snyggt, oavsett om du står vid sandsäcken eller framför spegeln. Impulslängden på 400 µs ser till att musklerna aktiveras på djupet.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Skidåkning	Under skidåkningen utsätts dina muskler för olika påfrestningar. Detta högintensiva intervallprogram återspeglar vintersporten: Ben och bål får olika träningspulser på bara 80 sekunder. 40 sekunders styrka följs av 20 sekunders uthållighet och 20 sekunders återhämtning. Detta innebär att frekvensen ändras: 85 hertz, 40 hertz och 20 hertz.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Förbättra din stabilitet och utslagshastighet utan att tappa i dynamik. Använd golfprogrammet tillsammans med dina vanliga övningar. Tips: Träna med EMS-stöd 2 gånger i veckan.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tennis	Spela, satsa och segra: Få ut mer av din tennisträning! Träna din uthållighetsstyrka och gör dig redo för nästa tennismatch. Tennisprogrammet passar utmärkt för att träna slagkraft och explosiva rörelser mer intensivt.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Vad är dagens WOD? Maxstyrka eller uthållighetssstyrka? Oavsett vad som väntar gör det här programmet att du får ut riktigt mycket av övningen och får en intensiv träningsstimulans! EMS-programmet är nämligen lika mångsidigt som CrossFit självt: 40 sekunders styrka följs av 20 sekunders uthållighet och 20 sekunders återhämtning.	20-85Hz	150- 400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Aktivering	Värm upp dig och dina muskler inför tävlingen: Programmet stimulerar blodcirkulationen och värmer upp dig ordentligt. Olika frekvenser gör att du är väl förberedd för belastningen.	5-70Hz	300- 350µs	[4,4]	10
 Efter tävlingen	Efter tävlingen är före tävlingen: Detta program främjar aktiv återhämtning. På så sätt kan du snart börja träna igen. Flera frekvenser mjukar upp musklerna och främjar blodcirkulationen. Tips: Välj en intensitet som passar din tidigare tävlingsbelastning.	5-100Hz	200- 350µs	[1,1]	11
 Motstånd	Ett kort pass på 9 minuter för att stärka din uthållighet och förbereda dig. Programmet använder 3 olika frekvenser: 50, 60 och 70 hertz för att aktivera dina muskler i ett större spektrum. Impulslängden på 300 µs ger en måttlig respons.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Styrka

Stöd din styrketräning med EMS: Oavsett om det gäller maxstyrka, uthållighetsstyrka eller explosiv styrka – för varje mål hittar du ett passande program med många olika Duty Cycle-alternativ. Vi har alternativ för alla prestationsnivåer, från nybörjare till proffs. Du känner igen intensiteten på programnamnet.

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 Maxstyrka, start	Passar bra för EMS-nybörjare som vill öka sin maxstyrka. Programmet startar med en lägre frekvens jämfört med de andra styrkeprogrammen – så att du långsamt kan vänja dig vid stimuleringen.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maxstyrka, bas	Helt enkelt intensiva muskelsammandragningar med EMS-klassikern. Detta basprogram stödjer din träning genom en ökad djupverkan och lämpar sig mycket väl för många träningsformer. Ett stort urval av stimuleringsintervall (Duty Cycles) förenklar integreringen i alla träningsupplägg.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maxstyrka, intensiv	Namnet säger allt då programmet riktar sig till erfarna idrottare som vill ta träningen till nya nivåer. Med en intensiv muskelstimulering på 95 hertz och en lång impulslängd på 400 µs pushar du din kropp till gränsen. Tips: Börja träningen med måtta och anpassa intensiteten efter din träningsbelastning.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Maxstyrka, dynamisk	Förhindra att – musklerna vänjer sig vid belastningen utan att tänka på EMS-programmet: Det dynamiska programmet varierar pulsfrekvensen slumpmässigt. Med 75 till 95 hertz tränar du som vanligt din maxstyrka. Skapa pålitliga träningsstimuleringar samtidigt som du håller fast vid din träningsplan. Så låt oss överraska dig, och ha kul när du svettas :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 explosiv styrka, start	För att komma igång och de första träningspassen: Detta snabbhetsprogram har en jämförelsevis kort impulslängd på 300 µs, vilket gör att stimuleringen verkar mindre djupt. Det belastar musklerna mindre.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 explosiv styrka, bas	Vill du förbättra din snabbhet och explosivitet? Med detta program tar du ett steg i rätt riktning. Det här programmet lämpar sig nämligen för olika träningsformer och du kan välja fritt mellan ett stort antal stimuleringsintervall (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 explosiv styrka, intensiv	Ett program för erfarna idrottare som vill få en riktigt intensiv träningsstimulans. Den höga muskelstimuleringen med en impulslängd på 400 µs ger kraftiga sammandragningar och pushar din kropp till gränsen. Tips: Börja träningen med måtta och anpassa intensiteten efter din träningsbelastning.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 explosiv styrka, dynamisk	Förhindra att musklerna vänjer sig vid belastningen – utan att tänka på EMS-programmet: Det dynamiska programmet varierar pulsfrekvensen slumpmässigt. Med 100 till 110 hertz tränar du snabbheten som vanligt. Skapa pålitliga träningsstimuleringar samtidigt som du håller fast vid din träningsplan. Så låt oss överraska dig, och ha kul när du svettas :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Uthållighetssstyrka, start	För uppstart och EMS-nybörjare som vill träna sin uthållighetsstyrka. Med en jämförelsevis kortare impulslängd på 250 µs belastas musklerna inte lika intensivt. Passar bra för uppstarten och för de första passen eller längre pass.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Uthållighetssstyrka, bas	Din trogna följeslagare för effektiv träning av uthållighetsstyrka eller för din favoritsport: Löpning, cykling, boxning, rodd, kanot eller längdskidåkning. De kontinuerliga impulserna passar utmärkt för dynamiska rörelser, många sporttyper och uthållighetsövningar. Programmet är särskilt populärt bland idrottare och uthållighetsspecialister.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Uthållighetssstyrka, intensiv	Programmet lämpar sig för svettig och bra uthållighetsträning. En impulslängd på 400 µs ger kraftiga muskelsammandragningar – i ett av de mest beprövade Antelope-programmen. Den är mer lämplig för avancerade personer eftersom belastningen är ganska hög. Tips: Börja träningen med måtta och anpassa intensiteten efter din träningsbelastning.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Återhämtning

EMS hjälper dig att återhämta dig efter din träning. Dessa program sänder lösgörande och avslappnande stimulans till dina muskler som fungerar som en massage. Det gör gott för kropp och själ och främjar återhämtningen.

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 Aktiv återhämtning, bas	Aktiv återhämtning innebär att man ger en märkbar stimulans utan att belasta kroppen för mycket. Basprogrammet för aktiv återhämtning har två fördelar. Blodflödet genom musklerna ökar och ämnesomsättningen får fart. Vad får du ut av det? Dina muskler återhämtar sig extra bra. Intensiteten är motsvarande låg: 150 µs och 100 hertz.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Aktiv återhämtning, intensiv	Återhämtning är en viktig del av träningen. Intensivprogrammet för aktiv återhämtning har högre intensitet än basversionen: 200 µs impulslängd och 100 hertz. Du aktiverar musklerna lite mer intensivt. Programmet stimulerar blodcirkulationen och främjar nedbrytningen av dina ämnesomsättningsprodukter.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Träning	Beskrivning	Frekvens*	Impuls-längd*	Duty Cycle*	Varaktighet (min.)
 Aktiv återhämtning, nedräkning	Programmet hjälper dig att återhämta dig medan du utför övningar med lätt belastning. Från 100 hertz sänker vi kontinuerligt frekvensen till 60 hertz. Dina muskler aktiveras av ett brett spektrum av impuls-frekvenser. Tack vare den relativt korta impuls-längden på 200 µs är muskelsammandragningarna inte för intensiva och kan främja återhämtningen.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Passiv återhämtning, bas	Skaka loss och mjuka upp: Programmet främjar blodcirkulationen och ämnesomsättningen genom att använda så kallade skakfrekvenser. Dina muskler stimuleras i växlande frekvenser (5-20 Hz). Eftersom de inte ger fullständiga muskelsammandragningar känns det mer som en massage. Därför rekommenderar vi att du inte gör några övningar med det här programmet. Vila dig och låt dräkten göra jobbet ;)	5-20Hz	200µs	-	2, 4, 6, 8
 Passiv återhämtning, intensiv	Skaka ordentligt på dig – och skäm bort musklerna: Detta förhållandevis intensiva och passiva återhämtningsprogram har det som krävs. De så kallade skakfrekvenserna (5-20 Hz) stimulerar blodcirkulationen och ämnesomsättningen. Eftersom de inte ger fullständiga muskelsammandragningar känns det mer som en massage. Därför rekommenderar vi att du inte gör några övningar med det här programmet. Vila dig och låt dräkten göra jobbet ;)	5-20Hz	350µs	-	2, 4, 6, 8
 Passiv återhämtning, nedräkning	Skaka loss och mjuka upp: Detta program ger dig möjlighet till passiv återhämtning. Dina muskler stimuleras i fallande frekvenser (40 till 7 hertz). Det stimulerar blodcirkulationen och ämnesomsättningen. Du kan slappna av helt under programmet; träning rekommenderas inte. Välj en tid på 3 eller 6 minuter.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Metabolism	Metabolismprogrammet har två funktioner: För det första stimulerar det ämnesomsättningen och för det andra blodcirkulationen i huden och de underliggande fettlagren. För detta används en låg frekvens på 7 hertz.	7Hz	350µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Mindful Regeneration	Förenas varsamhet och återhämtning med "Mindful Regeneration". En våg av avkoppling och återhämtning för dig: Detta unika program styr elektroderna var för sig och ger dig en unik upplevelse. Tips: Spela avslappningsmusik, gör en andnings- eller meditationsövning och låt dig drivas bort våg för våg.	50Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25
 Massage	Luta dig tillbaka och njut av massageprogrammet med de låga frekvenserna. Det mjukar upp musklerna och främjar återhämtningen. Du behöver inte göra några övningar under tiden utan kan koncentrera dig på stimuleringarna.	1-5Hz	200µs	-	5, 10, 15, 20, 25

Intensiteten

Intensiteten reglerar impulsstyrkan, det vill säga hur mycket elektrisk laddning som flödar under en viss tid. Ju mer intensivt, desto fler muskelfibrer aktiveras.

*Frekvensen

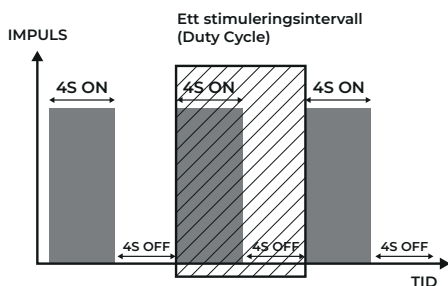
Frekvensen avgör hur ofta en elektrisk impuls utlöses under en viss tid. Den avgör hur ofta enskilda muskelfibrer drar ihop sig. Det här värdet kan du inte ändra i Antelope-programmen.

*Impulslängd (Impulsens varaktighet)

Impulslängden anger den tid under vilken elektriska impulser flödar in i muskulaturen. Ju längre tid, desto mer intensivt och djupt aktiveras muskeln.

*Duty Cycle

Stimuleringsintervallet, även kallat Duty Cycle, bestämmer förhållandet mellan stimuleringsfaserna och stimuleringspauserna under ett träningspass. Vissa EMS-program kräver dessa pauser för dina muskler. I appen hittar du två varianter:



EXEMPEL:
ON TIME = 4 sekunders stimuleringsfas
OFF TIME = 4 sekunders stimuleringspauser

Program med Duty Cycle:

Vid vissa program krävs ett stimuleringsintervall. Det kan se ut så här:

Exempel: Du väljer ett program med Duty Cycle "4 sek. PÅ, 4 sek. AV". Det körs nu med ett uppreparande intervall på fyra sekunders stimulering och fyra sekunders paus. Under denna tid fylls boosterns LED-ring eller töms igen under pausen. Du kan också se det på appens kontrollskärm.

För vissa program är Duty Cycle fastställd, för andra kan du välja. Prova dig fram så det känns bra för dig!



ON TIME = konstant och fortlopande

Program utan Duty Cycle:

Vissa program har ingen Duty Cycle. Här stimuleras dina muskler kontinuerligt.

8. RENGÖRING OCH SKÖTSEL

Följ tipsen och anvisningarna så att dina produkter fungerar bra så länge som möjligt.

Tvätt- och skötselråd för träningskläder

Så tvättar du dina EMS-träningskläder på rätt sätt:

- EMS-kläderna kan tvättas för hand eller i tvättmaskin.
- Tvättmaskinen ska vara så full som möjligt. På så sätt förhindrar att boosterns fäste slår emot tvättmaskinens trumma.
- Välj skontvätt på max 30° C. Maskinen bör centrifugera på max. 800 varv.

- Använd inte sköljmedel vid tvätt. Träningskläderna får inte kemtvättas eller blekas.
- Var noga med att boostern inte medföljer i tvätten!
- Använd det medföljande tvättnätet för att skydda plagget.
- På tvättnätet sitter gröna tvätthylsor. Sätt dem över USB-C-kontakterna före tvätt. Kom sedan ihåg att ta bort dem igen efter tvätt.

Observera! Kläderna kan färga av sig!

Efter tvätt:

- Kläderna får inte torktumlas.
- Vrid inte ur kläderna.
- Kläderna får inte strykas.
- Förvara inte EMS-träningskläderna och boostern i direkt solljus, utan skydda dem helst i ett skåp.

Rengöring och skötseln av boostern

Så här sköter du boostern:

- Rengör endast boostern med en fin mikrofiberduk.
- Använd inga kemiska rengöringsmedel eller skurmedel.
- Lägg aldrig i boostern eller laddkabeln i tvättmaskinen.
- Förvara den helst på en sval och torr plats i den tillhörande booster-väska.

9. TILLBEHÖR OCH RESERVDELAR

Behöver du en reservdel eller vill du utöka din Antelope-utrustning? Du kan köpa följande produkter hos oss:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| • Antelope Evolution Booster | • EMS-shorts herr i storlekarna S-XXL |
| • EMS-tröja dam i storlekarna XS-XL | • EMS-leggings dam i storlekarna XS-XL |
| • EMS-tröja herr i storlekarna S-XXL | • EMS-leggings herr i storlekarna S-XXL |
| • EMS-linne dam i storlekarna XS-XL | • Elektrodkontaktgel |
| • EMS-linne herr i storlekarna S-XXL | • Elektrodkontaktspray |
| • EMS-shorts dam i storlekarna XS-XL | |

Du hittar alla produkter i vår webbutik på **www.antelope-shop.com**.

10. AVFALLSHANTERING

När produkten är uttjänt får den av hänsyn till miljön inte slängas bland det vanliga hushållsavfallet. Den ska i stället lämnas in till en återvinningscentral i ditt land. Avfallshandla produkten enligt WEEE-direktivet (Waste Electrical and Electronic Equipment) gällande avfallshandling av elektriska och elektroniska produkter. Om du har frågor som rör avfallshandling ska du kontakta ansvariga kommunala myndigheter.



De förbrukade, helt urladdade batterierna ska kasseras separat i speciellt märkta insamlingsbehållare eller lämnas tillbaka till butiken. Du är enligt lag skyldig att lämna in batterierna för återvinning.

OBS! Dessa symboler finns på batterier som innehåller skadliga ämnen:

- Pb = batteriet innehåller bly
- Cd = batteriet innehåller kadmium
- Hg = batteriet innehåller kvicksilver



11. TEKNISKADATA

Typ	Antelope Evolution
Förvarings-/transportförhållanden	Temperatur (-10 ~ 50°C) Luftfuktighet (15 – 98%)
Användningsförhållanden	Temperatur (10°C - 40 °C) Luftfuktighet (15 - 65 %)
Mått	Ø 7,8cm x 2cm (endast booster)
Vikt	86g (endast booster)
Intensitet	kan ställas in mellan 0 och 100
Utgångsvågform	Bifasiska fyrkantspulser
Utgångsspänning	Max. 120 V pp ±10% (500 Ohm)
Utgångsström	Max. 240 mA pp ±10% (500 Ohm)
Pulsfrekvens	1-150Hz
Impulslängd	50-500µs
Dataöverföring	Frekvensband: 2402 MHz – 2480 MHz Sändningseffekt max. < 8 dBm Enheten använder Bluetooth® low energy technology Kompatibel med Bluetooth® 4.0 smarttelefoner/surfplattor
Batteri	Kapacitet: 700 mAh Nominell spänning: 3,7 V Typbeteckning: Litiumpolymer
Textila komponenter	54 % polyamid, 36 % polypropylen och 10 % elasthan

Med förbehåll för tekniska ändringar.

Vi intygar härmed att denna produkt uppfyller kraven i EU:s RED-direktiv 2014/53/EU. EU-försäkran om överensstämmelse för denna produkt finns på: <https://www.beurer.com/conformity>

12. SERVICE OCH REPARATION

Reparera istället för att slänga:

Vi vill att du ska ha glädje av dina Antelope-produkter länge. Skador som inte omfattas av garantin kan repareras mot en avgift, eftersom dina Antelope-produkter ska hålla så länge som möjligt även efter garantiperioden. Därför erbjuder vi en reparationsservice till rimliga priser. De aktuella kostnaderna fastställs och meddelas före reparationen.

Vill du individanpassa dina Antelope-produkter, anpassa en elektrodform eller storlek? Inga problem – vi hjälper dig gärna att skräddarsy ditt set eller göra det ännu mer personligt.

För frågor om möjliga anpassningsalternativ, felanmälan, garanti och servicepriser, kontakta Antelopes kundtjänst.



Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä se myöhempää tarvetta ja muita käyttäjiä varten.

Tervetuloa Antelope-tiimiin!

Olemme iloisia, että valitsit Antelopen EMS-harjoittelun! Me beurerilla yhdistämme yli 100 vuoden perinteen monien vuosien kokemukseen EMS-tuotteiden asiantuntijana. Ja koska meille kelpaa vain paras, olemme panostaneet laajalti Antelope Evolutionin kehittämiseen. Uusi Antelope-tuotteesi tarjoaa sinulle upeita harjoitteluelämyksiä.

Saat kaiken tämän:

- tekstiilit, jotka tuntuvat kuin toiselta iholta.
- ainutlaatuinen Booster.
- erityisen tehokas, suorituskykyinen ja lyhyt harjoittelu, jossa sähköimpulssit tehostavat kehon luonnollisia prosesseja.
- EMS, missä ja milloin haluat: Tuotteidemme avulla voit treenata lähes kaikkia urheilulajeja – suoritustasostasi riippumatta.
- Yli 40 sovellusohjelmaa tukee sinua matkalla kohti seuraavaa tavoitettasi.

Seuraavilta sivuilta löydät kaiken tarvittavan tiedon Antelope-tuotteestasi. Jos sinulla on kysyttävää, asiakaspalvelumme auttaa mielellään puhelimitse saksaksi ja englanniksi. Palveluajat ovat osoitteessa: www.antelope-shop.com | ☎ +49 69 25786744

Haluatko palvelua jollakin muulla kielellä? Lähetä meille sähköpostia:

✉ info@antelope.de

Haluatko pysyä aina ajan tasalla ja juhlistaa menestystäsi kanssamme? Seuraa meitä sosiaalisen median kanavillamme ja tilaa uutiskirjeemme. Lisätietoa on osoitteessa: www.antelope-shop.com

Toivotamme hauskoja hetkiä EMS-harjoittelun parissa!

Ystävällisin terveisin
Antelope-tiimisi



SISÄLLYSLUETTELO

1. Merkkien selitykset.....	236	6. Hyödylliset toiminnot.....	253
2. Varoitukset ja huomautukset	237	6.1 Muistiin tallennettu voimakkuus	253
3. Ennen käyttöä.....	240	6.2 Lisäyssistentti	253
4. Laitteen kuvaus ja käyttöönotto	241	6.3 Suosikkiohjelma	254
4.1 Laitteen yleiskuvaus	241	6.4 Kehon arvojen tallentaminen.....	254
4.2 „Antelope Go“ -sovellus	242	7. Ohjelmat	255
4.3 Evolution Booster	243	8. Puhdistaminen ja huolto	261
4.4 EMS-tekstiilit	247	9. Lisävarusteet ja varaosat	262
5. Käyttö: Pikakäynnisty.....	249	10. Hävittäminen	262
5.1 Rekisteröinti ja käynnisty.....	249	11. Tekniset tiedot.....	263
5.2 Ohjelman asetukset	251	12. Huolto ja korjaukset	263
5.3 Harjoittelun hallinta	252		

1. MERKKIEN SELITYKSET

Laitteessa, tässä käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleja:

	Varoitus Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista.		Huomio Turvallisuusohje mahdollisista laitteelle/ lisävarusteille aiheutuvista vaurioista.
	Tuotetietoa Huomautus tärkeistä tiedoista		Lue ohje
	Valmistaja		CE-merkintä Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
	(Elektro-)Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden		Irrota pakkauksen osat ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi		Erottele tuote- ja pakkauskomponentit ja hävitä ne kunnallisten määräysten mukaisesti
	Eränumero		Tuotenumero
	Hellävarainen käsinpesu Enimmäislämpötila 30 °C		Silitys kielletty
	Valkaisu kielletty.		Kemiallinen pesu kielletty
	Rumpukuivaus kielletty		Älä käytä EMS-tuotetta ihmisille, joille on asennettu sähkölaite (kuten sydämentahdistin)
	Laite on suojattu vierailta esineiltä, joiden halkaisija on $\geq 12,5$ mm, ja viistosti tippuvalta vedeltä.		Ison-Britannian vaatimustenmukaisuuden arviointimerkintä
	Sallittu lämpötila ja ilmankosteus säilytyksen aikana		Sallittu lämpötila ja ilmankosteus käytön aikana
	Impulsions rectangulaires biphases		BF-tyyppin käyttöosa
	Maahantuojaan symboli		

2. VAROITUKSET JA HUOMAUTUKSET

⚠ ABSOLUUTTISET VASTA-AIHEET: Tapaukset, joissa EMS-harjoittelu on kielletty.

Terveystieteiden haittojen välttämiseksi EMS-harjoittelu on seuraavissa tapauksissa kielletty. Jos tämä koskee sinua, et saa suorittaa koko kehon EMS-harjoittelua. Jos...

- sinulla on sähköinen implantti (esim. sydämentahdistin).
- sinulla on metallisia implantteja.
- käytät insuliinipumpua.
- sinulla on kuumetta (yli 38 °C).
- sinulla on tunnettu tai akuutti rytmihäiriö tai muu sydämen nopealyöntisyys- ja johtumishäiriö.
- sinulla on hermostollinen sairaus, kohtaus-sairaus (esim. epilepsia) tai vaikea-asteinen herkkyyshäiriö.
- olet raskaana.
- sinulla on syöpä tai muu kasvain.
- olet ollut leikkauksessa hiljattain. Etenkin silloin, kun voimakkaat lihassupistukset voivat hidastaa paranemisprosessia.
- sinuun on kytketty samanaikaisesti suurtaajuuksinen kirurginen laite.
- käytät samanaikaisesti muita sähkölaitteita, jotka voivat vaikuttaa virransyöttöön tai lihaksiin.
- sinulla on akuutti tai krooninen vatsa- tai suolistosairaus.
- sinulla on akuuttia lihaskipua, lihasten arkuutta tai lihaskouristuksia.
- sinulla on akuutti sairaus, bakteeri-infektio tai tulehdus.
- sinulla on tyypin 1 diabetes.
- sinulla on arterioskleroosi tai valtimoiden verenkiertohäiriö.
- elektrodien kiinnityskohdissa iho on akuutisti tai kroonisesti sairastunut, esim. vahingoittunut, kivulias tai kivuton tulehtumisen vuoksi, punoittava, ihottumasta, allergiasta, palovammasta tai ruhjevammasta kärsivä, turvonnut tai ihossa on avoin tai paranemassa oleva haava tai leikkausarpi.
- jos sinulle on laitettu stentti tai tehty ohitus viimeisten kuuden kuukauden aikana.
- jos sinulla on hoitamaton korkea verenpaine, verenvuotohäiriö tai verenvuotoalttius (hemofilia).
- sinulla on vatsa- tai nivustyrä.



- olet juonut alkoholia tai käyttänyt huumeita tai huumausaineita.
- olet alle 18-vuotias.

Jotta tapaturmilta ja terveyshaitoilta välttyäisiin, sähköstimulaatiota ei ole suositeltavaa käyttää seuraavilla alueilla tai ympäristöissä:

- Pääkallon, suun, nielun tai kurkunpään alueella.
- Stimulaatiota ei saa käyttää pään alueella eikä suoraan silmien, suun, kaulan tai kaulavaltimon kohdalla.
- Sukuelinten alueella.
- Erittäin kosteissa ympäristöissä, kuten kylpyhuoneessa, kylvyssä tai suihkussa tai voimakkaassa vesi- tai lumisateessa.

⚠ SUHTEELLISET VASTA-AIHEET:

Jos seuraavat kohdat koskevat sinua, voit treenata EMS:n avulla vain, jos lääkärisi nimenomaisesti sallii sen. Jos...

- kärsit akuuteista selkävaivoista ilman erityistä diagnoosia.
- sinulla on akuuttia hermosärkyä tai välilevyn pullistuma.
- sinulla on yli kuusi kuukautta vanha implantti.
- sinulla on sisäelinsairaus. Erityistä varovaisuutta on noudatettava munuaissairauksien yhteydessä.
- sinulla on sydän- ja verisuonisairaus.
- sinulla on taipumusta tromboembolisiin sairauksiin.
- sinulla on selvittämätön krooninen kiputila jollakin kehon alueella.
- sinulla on aistihäiriö, johon liittyy heikentynyt kipuaisti (esim. aineenvaihdintahäiriö).
- koet epämukavuutta stimulaation aikana.
- ihosi ärtyy pitkäkestoisesti elektrodien kiinnityskohdissa.
- sinulla on taipumusta vammasta johtuvaan verenvuotoon.
- liikunta aiheuttaa sinulle pahoinvointia.
- sinulla on voimakasta nestekertymää ja turvotusta.
- sinulla on avoimia ihovaurioita, haavoja, ihottumaa ja/tai palovammoja.
- käytät asianmukaista lääkitystä.

HARJOITTELUKOHDE: Näin harjoittelet oikein

Mitä on otettava huomioon harjoittelun aikana?

- Harjoittele korkeintaan kolme kertaa viikossa.
- Pidä taukoja ja anna kehon palautua vähintään 48 tuntia.
- Kerrallaan ei saa harjoitella kuin korkeintaan 20–30 minuuttia valitun kuormituksen ja tehon mukaan.
- Kuuntele kehoasi ja tiedä rajasi.
- Juo riittävästi vettä.
- Suosittelemme erityisesti kuivalle iholle Antelopen elektrodikontaktiaineen käyttöä.

Tunnetko olosi huonoksi harjoittelun aikana? Lopeta silloin harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin tai ensiapuun! Onko sinulla huimausta, sydänongelmia tai voimakasta kipua harjoittelun jälkeen? Ota myös siinä tapauksessa ehdottomasti yhteyttä lääkäriin.

MAHDOLLISET HAITTAVAIKUTUKSET:

Harjoittelu vasta-aiheesta huolimatta ja/tai harjoitteluolosuhteiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa merkittäviä terveyshaittoja, jotka voivat harvoissa tapauksissa johtaa kuolemaan. Nämä voivat johtua esimerkiksi yliharjoittelusta ja tarvittavien lepotaukojen laiminlyönnistä. Mahdollisia haittavaikutuksia ovat osittainen voimien menetyks, viivästynyt lihaskipu ja huomattava veren lihasproteiinitason nousu, kuten kreatiinikinaasin liiallinen erittyminen. Kreatiinikinaasi voi yksittäistapauksissa vaurioittaa munuaisia tai muita elimiä ja aiheuttaa niiden toimintahäiriön. Antelope-tuotteiden käyttö erityisesti liian intensiivisissä treeneissä lisää lihasvaurioiden riskiä. Mutta jos noudatat harjoitteluohjeita tarkasti, edellä mainittuja ongelmia ei pitäisi ilmetä.

Jos sinulla on jokin seuraavista oireista, ota yhteys lääkäriin – lihaskudos voi vaurioitua vakavasti (rhabdomyolysi):

- Virtsa on ruskeaa.
- Sinulla on voimakkaita lihaskipuja (myalgia).
- Sinulla on voimakasta lihasturvotusta.

YLEISET VAROITUKSET

Laitteen epäasianmukainen käyttö voi olla vaarallista. Käytä Antelope-tuotteita ainoastaan:

- ihmisillä
- käyttötarkoitukseen, johon laite on kehitetty, ja vain siten kuin tässä käyttöohjeessa on määritetty

- vain ulkoiseen käyttöön
- mukana toimitettujen ja jälkikäteen tilattavien alkuperäisten lisävarusteiden kanssa, sillä muussa tapauksessa takuu raukeaa.

⚠ PYLEISET TURVALLISUUS- JA VAROITUKSET

- Irrota elektrodit aina varovasti iholta, jotta iho ei vahingoitu.
- Pidä tuotteet etäällä lämmönlähteistä äläkä käytä niitä lyhyt- tai mikroaaltolaitteiden lähellä (~1 m), sillä seurauksena voi olla epämiellyttäviä virtapiikkejä.
- Älä altista laitetta suoralle auringonvalolle tai korkeille lämpötiloille.
- Suojaa laitetta pölyltä, liialta ja kosteudelta.
- Etenkin Booster on suojattava kosteudelta. Älä koskaan upota Boosteria veteen tai muihin nesteisiin.
- Tuotteita ei saa käyttää henkilöillä, joilla ilmenee vasta-aiheita, eikä eläimillä.
- Jos laite ei toimi oikein tai jos käytön yhteydessä ilmaantuu huonovointisuutta tai kipua, lopeta laitteen käyttö välittömästi.
- Elektrodien siirtämistä tai poistamista varten keskeytä Antelope-tuotteiden tai niihin liittyvien kanavien käyttö tahattomien ärsykkeiden välttämiseksi.
- Älä muokkaa elektrodeja (esim. leikkaamalla niitä). Tämä johtaa suurempaan virran tiheyteen ja voi olla vaarallista.
- Tuotteita ei saa käyttää nukkuaessa, moottoriajoneuvoa ajaessa tai käytettäessä samaan aikaan koneita.
- Älä käytä laitetta tilanteissa, joissa ennakoimattomat reaktiot (esim. voimakkaat lihas-supistukset alhaisesta tehosta huolimatta) voivat olla vaarallisia.
- Varmista, etteivät metalliesineet, kuten vyönsoljet tai kaulaketjut, pääse kosketuksiin elektrodien kanssa stimulaation aikana. Jos käsiteltävällä alueella on koruja tai lävistyksiä (esim. napalävistyksiä), ne on poistettava ennen laitteen käyttöä paikallisten palovammojen välttämiseksi.
- Älä käytä laitetta, jos sinulla on metallihiukasia sisältävä tatuointi lähellä elektrodia tai sen alapuolella.
- Älä yhdistä Antelope-tuotteiden osia muihin laitteisiin. Laitetta saa käyttää vain tässä käyttöohjeessa kuvattujen tuotteiden kanssa.

- Älä käytä tuotteita samanaikaisesti muiden kehoon sähköimpulsseja lähettävien laitteiden kanssa.
- Älä käytä laitetta helposti syttyvien aineiden, kaasujen tai räjähdysaineiden lähellä.
- Jos heikotuksen tunnetta ilmenee, sammuta laite välittömästi ja nosta jalat ylös noin 5–10 minuutiksi. Ota ehdottomasti yhteyttä lääkäriin tai ensiapuun.
- Antelope-tuotteita ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joilla on puutteelliset fyysiset, sensoriset (esim. kipuerkkyys) tai henkiset kyvyt sekä kokemuksen ja/tai tiedon puute. Varmista, että alaikäiset eivät suorita EMS-harjoittelua.
- Pidä Antelopen EMS-laitteet ja niiden pakkausmateriaalit poissa lasten ja eläinten ulottuvilta mahdollisten vaarojen välttämiseksi.
- Älä koske elektrodeihin sormilla, kun käsittelet mobiilipäätelaitetta.
- Varmista, että Booster on aina pois päältä, kun puet tai riisut Antelope-tuotteita.
- Huomaa, että EMS-tuotteitamme saavat käyttää vain henkilöt, jotka ovat tutustuneet näissä käyttöohjeissa annettuihin käyttötarkeitietoihin, mukaan lukien varoitukset ja vasta-aiheet, ja jotka ovat vahvistaneet, että heillä ei ole vasta-aiheita. Jos EMS-tuotteita käyttävät sinun itsesi lisäksi myös kolmannet osapuolet, sinun on varmistettava, että edellä mainitut ohjeet ovat myös kolmannen osapuolen tiedossa ja että kolmas osapuoli tarkistaa ne itsenäisesti ja noudattaa niitä ennen harjoittelun aloittamista. Suosittelemme, että pyydät kolmannelta osapuolelta kirjallisen vahvistuksen vasta-aiheiden puuttumisesta. Jos sinulla on kysyttävää, ota meihin yhteyttä.

VAURIOT

- Älä käytä vaurioitunutta laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalvelusoihteeseen.
- Laitteen tehokkaan toiminnan varmistamiseksi laitetta ei saa pudottaa tai purkaa.
- Tarkista laite kulumien ja vaurioiden varalta. Jos havaitset tällaisia merkkejä tai jos laitetta on käytetty epäasianmukaisesti, se on toimitettava valmistajalle tai jälleenmyyjälle ennen seuraavaa käyttökertaa.
- Sammuta laite välittömästi, jos se ei toimi tai jos siinä ilmenee käyttöhäiriöitä.
- Älä missään tapauksessa yritä avata tai korjata laitetta itse. Korjauksia saa tehdä vain

valtuutettu asiakaspalvelu tai valtuutettu jälleenmyyjä. Näiden ohjeiden laiminlyönti johtaa takuun raukeamiseen.

- Valmistaja ei vastaa vahingoista, jotka aiheutuvat laitteen epäasianmukaisesta tai vääränlaisesta käytöstä.

AKKUJEN KÄSITTELYOHJEET

▲VAROITUS

- **Räjähdyksvaara! Palovaara!** Mainittujen kohtien laiminlyöminen voi johtaa henkilövahinkoihin, ylikuumenemiseen, vuotamiseen, ilmanpoistumiseen, rikkoutumiseen, räjähdykseen tai tulipaloon.
- Käytä lataamiseen aina oikeaa tai mukana toimitettua latausjohtoa/laturia/verkkolaitetta.
- Vältä jatkuvaa lataamista tai yllilatausta. Irrota laturin pistoke, kun lataus on päättynyt.
- Käytä vain akkulatorien kanssa USB-C 5V
- Lataa laite valvotusti ja tarkkaile kuumenemista, muodonmuutoksia ja kaasun purkautumista. Keskeytä lataus epävarmoissa tilanteissa.
- Viallisia paristoja/latausjohtoa/laturia ei saa enää käyttää, ja ne on hävitettävä asianmukaisesti mahdollisimman pian (katso luku Hävittäminen).
- Älä heitä laitetta tai paristoja tuleen.
- Älä koskaan pura väkisin, kuumenna, hajota, avaa, pura osiin, muotoile, koteloi tai muokkaa laitetta tai paristoja tai altista niitä iskuille.
- Älä koskaan oikosulje paristoja tai paristokäyttöisen laitteen liittimiä.
- Suojaa laite tai paristot suoralta auringonvalolta, sateelta, kuumuudelta ja vedeltä.
- Paristojen altistuminen erittäin korkeille lämpötiloille tai erittäin alhaiselle ilmanpaineelle voi aiheuttaa räjähdysvaaran tai syttyvien nesteiden ja kaasujen vuotamisen.
- Jos pattereista vuotava neste joutuu kosketukseen ihon tai silmien kanssa, huuhtelee altistunut kohta vedellä ja hakeudu lääkäriin.

HUOMAUTUS

- Tämä laite sisältää pariston, jonka saa vaihtaa vain ammattilainen.
- Tämän laitteen sisältämiä paristoja ei voi vaihtaa. Kun pariston käyttöikä on päättynyt, laite on hävitettävä asianmukaisesti (katso luku Hävittäminen).
- Lisätietoa paristojen poistamisesta ja/tai vaihtamisesta on verkkosivulla.

3. ENNEN KÄYTTÖÄ

Evolution-Boosterin lataaminen

Lataa Evolution-Boosteria vähintään kaksi tuntia ennen ensimmäistä käyttökertaa.

Yhdistä mukana toimitettu USB-C-latauskaapeli USB-verkkosovittimeen (lähtö: enint. 5 V / 2 A, ei sisälly toimitukseen) ja Boosteriin. Vaihtoehtoisesti voit ladata Boosterin myös tietokoneellasi/kannettavalasi. Yhdistä sitä varten USB-C-latauskaapeli Boosteriin ja tietokoneen/kannettavan USB-porttiin.

EMS-tekstiilien pesu

Suosittelimme pesemään tekstiilit ennen ensimmäistä käyttökertaa. Puhdistaminen ja huolto -osiossa kerrotaan, miten puhdistat ja huollat tekstiileitä.

Lataa ja rekisteröi „Antelope Go” -sovellus



Tarkista puhelimen asetukset

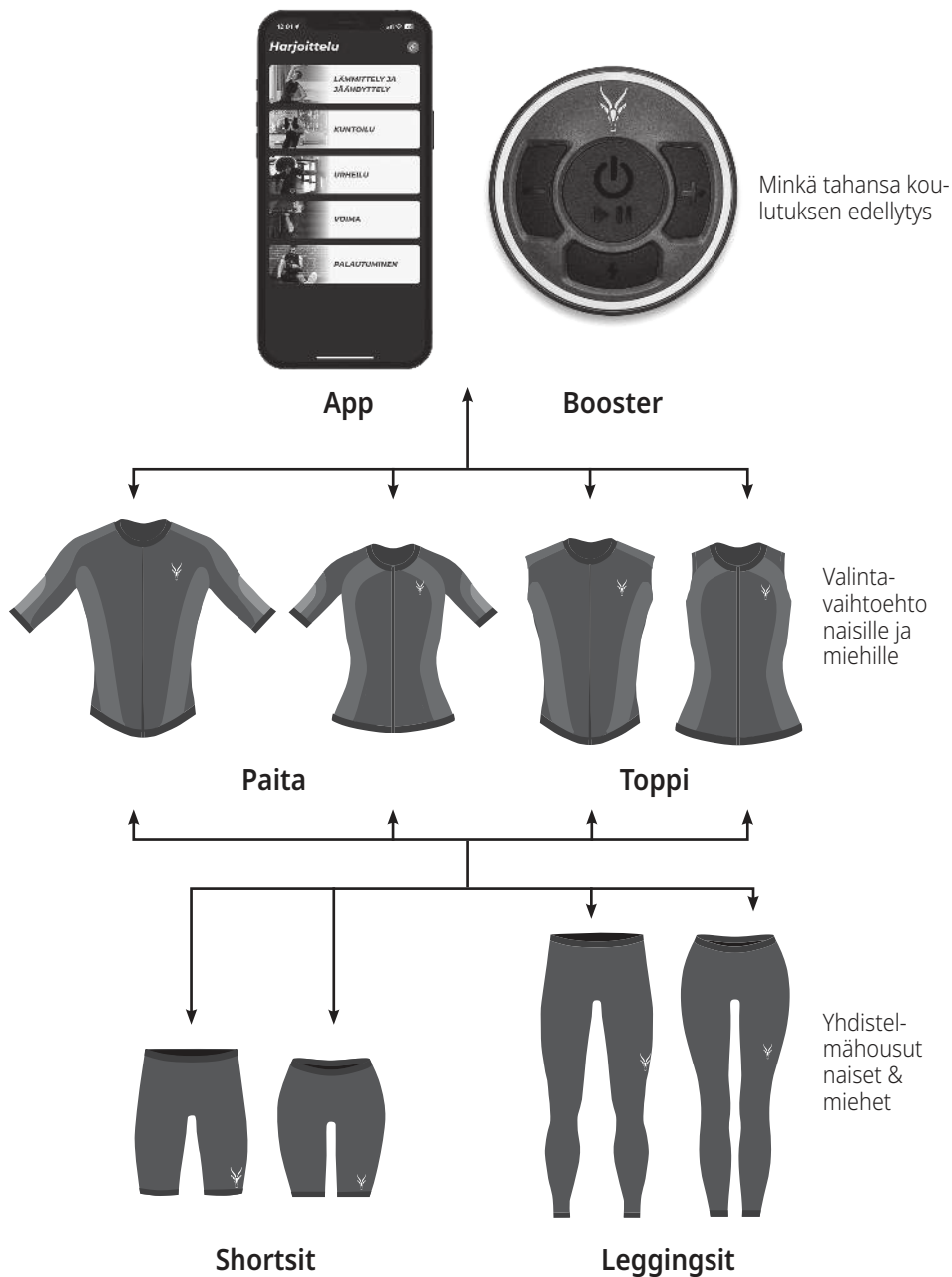
Varmista, että Bluetooth on käytössä. **Android-käyttäjien** on lisäksi varmistettava, että puhelimen sijaintitiedot ovat käytössä.

Elektrodikontaktiaineen levittäminen

Suosittelimme käyttämään elektrodikontaktiainetta. Tämä varmistaa, että elektrodit johtavat virtaa paremmin ja tuntuvat paremmalta harjoittelun aikana. Lisäksi EMS-impulssi siirtyy tällöin helpommin ja tasaisemmin. Levitä elektrodikontaktiainetta elektrodeille tai suoraan iholle juuri ennen harjoittelua. Vaihtoehtoisesti voit myös lämmitellä saadaksesi kevyen hien pintaan ennen EMS-harjoittelua.

4. LAITTEEN KUVAUS JA KÄYTTÖÖNOTTO

4.1 Laitteen yleiskuvaus



Evolution-pyykkiverkko toimitetaan jokaisen EMS-tekstiilin sisältävän tilauksen mukana.

4.2 „Antelope Go” -sovellus

Aloitetaan! Aloittaaksesi EMS-harjoittelun tarvitset „Antelope Go” -sovelluksen ja tilin. Sovellus on EMS-harjoittelukumppani taskussasi: Siitä voit valita itsellesi sopivan ohjelman ja muokata sitä omien toiveidesi ja tarpeidesi mukaan. Sovelluksen avulla voit myös säätää elektrodeja – kaikkia samanaikaisesti tai jokaista erikseen käyttötarpeen mukaan. Sovellus tallentaa asetuksesi jokaiseen ohjelmaan, jotta voit aloittaa seuraavan harjoituksen nopeasti ja mukavasti.

Käytön aloittaminen:

- Lataa sovellus „Antelope Go” Google Play Storesta tai Apple Storesta.
- Suorita rekisteröinti. Tätä varten sinun on aktiivisesti vahvistettava vasta-aiheet, jotka on kuvattu kohdassa Varoitukset ja turvallisuusohjeet.
- Jotta voit harjoitella, sinua pyydetään rekisteröimään tuotteesi rekisteröitymisen yhteydessä.
- Käynnistä Booster ja yhdistä se puhelimeesi Bluetoothin avulla. Kun Booster on rekisteröity, se muodostaa jatkossa automaattisesti yhteyden sovellukseen. Tunnistat sen näytön oikeassa yläkulmassa olevasta pyöreästä yhteyskuvakkeesta, joka muuttuu valkoisesta turkoosiksi, kun Booster on yhdistetty.
- Rekisteröi tekstiilisi noudattamalla sovelluksen vaiheittaisia ohjeita. Löydät viivakoodin vaatteen helmasta. Skannaa se helposti matkapuhelimen kameralla. Voit suorittaa tämän vaiheen myös myöhemmin. Pääset kuitenkin aloittamaan ensimmäisen harjoittelun vasta sitten, kun kaikki käyttämäsi tekstiilit on lisätty kohtaan Varusteet.



Vinkki: Odota skannauksen ajan, kunnes koodi on tunnistettu, ja pidä matkapuhelinta paikallaan. Jos koodia ei tunnisteta, voit syöttää sen myös manuaalisesti.



Jos sinulla on jo beurer-tili, käytä sitä kirjautuaksesi suoraan sisään. Kun olet rekisteröitynyt, voit käyttää tiliäsi myös muissa beurer-sovelluksissa, kuten ”beurer FreshHome”-sovelluksessa tai beurer ”beurer HealthManager Pro”-sovelluksessa.

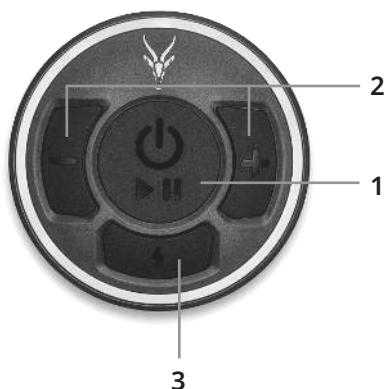
Oletko rekisteröinyt itsesi ja tekstiilisi? Nyt voit aloittaa ensimmäisen harjoituksesi. Jos et halua enää odottaa, siirry suoraan kohtaan Käyttö: Pikakäynnistys. Suosittelemme kuitenkin, että luet ensin laitteen kuvauksen.

4.3 Evolution Booster

Booster on EMS-harjoittelun sydän. Sen ladattava litiumioniakku antaa elektrodeille tarvittavan energian lihasten sähköstimulaatiota varten. Boosteria ohjataan „Antelope Go” -sovelluksella. Sovelluksessa on yli 40 ohjelmaa, joista voit valita haluamasi päivän harjoitusta varten. Boosterin avulla voit säätää kaikkien lihasryhmien voimakkuutta samanaikaisesti, keskeyttää ohjelman ja aloittaa suosikkitreenisi välittömästi pikavalinnalla. Määrityksen teet helposti sovelluksella – ja voit käyttää sitä myös ilman matkapuhelinta.

Boosterin käyttäminen teksteileissä:

- Aseta Booster Antelope-yläosan magneettipidikkeeseen.
- Työnnä sitä hieman viistosti ”kello 6” kohdalla olevaan kulmikkaaseen syvennykseen.
- Kallista taaksepäin, kunnes magneetti vetää puoleensa.
- Nyt voit aloittaa!



1. Virtapainike:

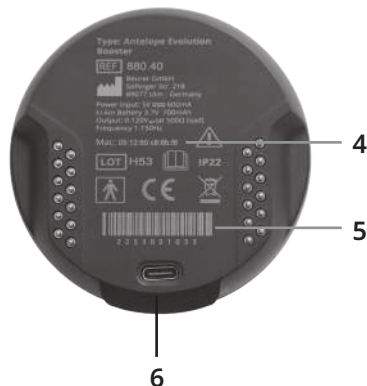
- Käynnistäminen
- Sammuttaminen
- Tauko/uudelleenkäynnistys

2. Plus-/miinus-painike

- Tehon vähentäminen – ja lisääminen +

3. Suosikki-painike:

- Vapaasti valittava suosikkiohjelma
- Säädettävissä sovelluksen kautta



4. MAC-osoite:

- Osoite näkyy sovelluksessa, jotta voit määrittää jokaisen tehostimen yksilöllisesti. Se on erityisen kätevää, jos sovellukseen on rekisteröity useita tehostimia.

5. Sarjanumero:

- Asiakaspalvelu tunnistaa numeron avulla laitteesi.

6. USB-C-liitäntä:

- Latausjohdon liitäntä

Booster-painikkeet

Virtapainike

Laitteen kytkeminen päälle:

Pidä virtapainiketta painettuna, kunnes LED-rengas on pyörinyt kaksi kertaa myötäpäivään. LED-rengas palaa sinisenä.	Valo pysyy kello 12:n asennossa ja syttyy jaksoittain. Booster on nyt valmis. Voit yhdistää sen Bluetooth-yhteydellä.		
--	---	---	--

Laitteen kytkeminen pois päältä:

Pidä virtapainiketta painettuna, kunnes LED-rengas on pyörinyt kaksi kertaa vastapäivään. Valo palaa tällöin vihreänä. Tämän jälkeen LED-valo sammuu.	Kun Booster on kytketty pois päältä eikä se ole kytkettynä verkkovirtaan, mikään valo ei saa palaa.		
---	--	---	--

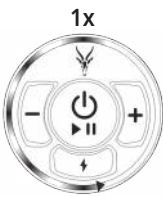
Harjoittelun keskeyttäminen:

Voit keskeyttää käynnissä olevan ohjelman painamalla virtapainiketta lyhyesti.	Tällöin LED-rengas palaa jaksoittain.		
--	---------------------------------------	---	--

Harjoittelun käynnistäminen uudelleen:

Voit jatkaa harjoittelua tauon jälkeen painamalla virtapainiketta lyhyesti.	LED-renkaaseen syttyy jälleen ohjelman mukainen valo.		
---	---	--	---

Käynnissä olevan harjoittelun keskeyttäminen:

- Keskeytä käynnissä oleva ohjelma painamalla virtapainiketta lyhyesti. LED-rengas alkaa vilkkua. - Pidä sen jälkeen virtapainiketta painettuna, kunnes LED-rengas on pyörinyt kerran vihreänä vastapäivään.	LED-valo jää kello 12:n kohtaan.		
--	----------------------------------	---	--

Plus- ja miinuspainike

Voimakkuuden vähentäminen:

Voit laskea kaikkien elektrodiparien voimakkuutta yhdellä tehoyksiköllä painamalla miinuspainiketta lyhyesti. Kun pidät painiketta painettuna pitkään, voimakkuus laskee suoraan kolme tehoyksikköä. Jos haluat säätää yksittäisiä elektrodeja, valitse ne sovelluksesta.



3 sekuntia

Voimakkuuden lisääminen:

Voit lisätä kaikkien elektrodiparien voimakkuutta yhdellä tehoyksiköllä painamalla miinuspainiketta lyhyesti. Kun pidät painiketta painettuna pitkään, voimakkuus nousee suoraan kolme tehoyksikköä. Jos haluat säätää yksittäisiä elektrodeja, valitse ne sovelluksesta.



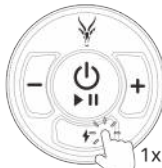
3 sekuntia

Suosikit-painike

Suosikkiohjelman käynnistäminen:

Käynnistä suosikkiohjelmasi painamalla yhden kerran lyhyesti Boosterin salamapainiketta.

LED-rengas alkaa nyt vilkkua. Näin tiedät, että ohjelma on aktivoitu.



1x



Nyt sinulla on kaksi käynnistysmahdollisuutta:

1. Käynnistäminen 0 %:sta: Paina Boosterin plus-painiketta valitaksesi itse haluamasi voimakkuuden.
2. Käynnistäminen muistiin tallennetulla voimakkuudella: Paina Suosikit-painiketta uudelleen. Booster nousee nyt hitaasti tallennettuihin arvoihin. Voit asettaa nopeuden kohdassa „Lisäyssistentti“.



2x

Muistiin tallennetun voimakkuuden pysäyttämisen:



Tärkeä huomautus: Voit pysäyttää prosessin koska tahansa miinus-painikkeella, kun Booster nousee muistiin tallennettuihin voimakkuuksiin. Voimakkuus jää tämän asetuksen kohdalle.



Katso lisätietoja suosikkiohjelman asettamisesta sovelluksen avulla luvusta "Suosikkiohjelman".

LED-rengas

- Valorengas ilmaisee tehostimen senhetkisen toiminnon. —————→
- Sivuun integroituna se on paremmin näkyvissä treenin aikana. —————→



Edellisessä luvussa on kuvattu, mitä tapahtuu, kun painat virtapainiketta. Muita toimintoja:

Bluetooth-yhteyden merkkivalo:

Kun kytket Boosterin päälle, valo palaa kello 12:n kohdalla. Voit nyt muodostaa Bluetooth-yhteyden.	
Kun Bluetooth-yhteys on muodostettu, LED-rengas palaa yhtäjaksoisesti ja valo laajenee molemmille sivuille.	

Stimulaation merkkivalo:

Jos stimulaatio on jatkuvaa ohjelman aikana, myös LED-rengas palaa jatkuvasti.	
Joissakin asetuksissa elektrodit toimivat käyttöjakson mukaisesti: Tämä tarkoittaa sitä, että lihasta stimuloidaan tietyn ajan, minkä jälkeen seuraa muutaman sekunnin tauko. Voit tunnistaa stimuloitua vaiheet LED-renkaan täytyvästä valosta.	

Latausprosessi:

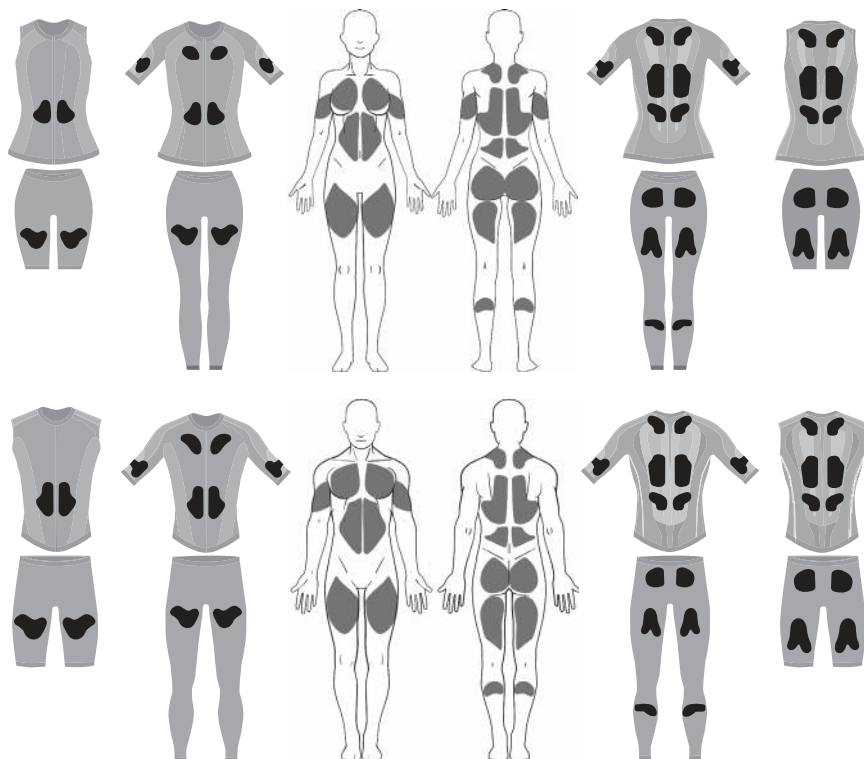
Kun Booster latautuu, koko LED-rengas palaa lyhyissä jaksoissa.	
Kun Booster on ladattu täyteen, LED-rengas palaa yhtäjaksoisesti.	

4.4 EMS-tekstiilit

Antelope Evolution -sarjassa on neljä eri tekstiiliä: Paita, toppi, shortsit ja leggingsit. Kaikki yläosat sopivat yhteen kaikkien housujen kanssa. Laadukkaat Antelope-tekstiilit ovat 54 % polyamidia, 36 % polypropeenaa ja 10 % elastaania.

Unisex-mallien sijaan panostamme miesten ja naisten räätälöityihin vaatteisiin. Sen vuoksi olemme monien naisasiakkaiden toiveesta integroineet urheiluliivit naisten yläosiin ja vaihtaneet rinta-elektrodien paikkaa. Tämä parantaa tukea ja takaa käyttömukavuuden. Myös miesten Antelope-puvut on mukautettu miesten mittasuhteisiin. Naisten malleja on saatavana koossa XS-XL. Miesten malleista on saatavilla koot S-XXL.

Evolution-sarjan tuotteissa on uusimman sukupolven huipputekniset silikonielektrodit, jotka on kehitetty Saksassa. Ne ovat niin ohuita, että ne tuntuvat mukavilta ja imartelevilta ihoa vasten. Niiden muodot on mukautettu kunkin lihasryhmän mukaan. Tämä mahdollistaa aivan uudenlaisen stimulaation. Elektrodit koostuvat useista kerroksista, ja ne on päällystetty kokonaan silikonilla. Se takaa tasaisen impulssin tunteen iholle. Elektrodit voi kostuttaa ennen harjoittelua elektrodikontaktiaineella, jolloin niiden voimakkuus kasvaa. Voit myös kiinnittää ne kuivalle iholle.



Kun puet EMS-tekstiilit yllesi, varmista, että elektrodit ovat oikeilla paikoilla. Kuvassa näkyy elektrodien optimaalinen sijoittelu. Jokainen aistimus on yksilöllinen, mutta voit käyttää kuvaa suuntaa antavana ohjeistuksena. Useimmilla ihmisillä herkkiä alueita ovat: pohkeet, niska, käsivarret.

Antelope-yläosat

Antelopen EMS-yläosat ovat erittäin joustavia: Ne tarjoavat erilaisia vaihtoehtoja kilpaurheilun tai kuntoliikunnan harjoitteluun ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Niitä voi käyttää erillisinä tuotteina tai yhdessä Antelope-alaosan kanssa.

Yläosissa on kolme vetoketjua. Siksi ne tuntuvat erityisen miellyttäviltä päällä ja istuvat mukavasti ihoa vasten. Tämä on tärkeää, jotta elektrodit ovat hyvin kosketuksessa ihoosi. Naisten malleihin on ommeltu myös urheiluliivit.

Antelope-yläosissa on magneettinen pidike. Se on Evolution Boosterin teklakka. Magneetti pitää sen tiukasti kiinni pidikkeessä, myös intensiivisten harjoitusten aikana. Pidikkeen alla on tasku, johon asetat USB-liittimen. Liitin työnnyttää ulos pidikkeestä, kun käytät yläosaa ilman housuja.



PAITA

EMS-paidassa on 6 elektrodiparia ja 12 elektrodia. Ne sijaitsevat rinnan, vatsan, olkavarren ojentajan, niskan, keskiselän ja alaselän alueella.

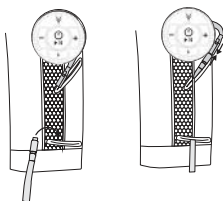
TOPPI

Light-versio selän vahvistamiseen: EMS-topissa on 4 elektrodiparia ja 8 elektrodia. Ne sijaitsevat vatsan, niskan, keskiselän ja alaselän alueella.

Antelope-housut

Antelope-housujen avulla voit muodostaa yläosan kanssa yhtenäisen Antelope-puvun. Lisäksi ne stimuloivat pakaroja ja jalkoja. Kaikissa housuissa on kännykkätasku, joten älypuhelimesi ja „Antelope Go” -sovellus kulkevat aina kätevästi mukana treeneissä. Antelope-housujen avulla harjoitat suuria lihasryhmiä. Erityisesti tätä tarkoitusta varten kehitetyt elektrodit tukevat sinua intensiivisesti harjoittelusi aikana.

Yhdistä yläosa ja housut toisiinsa USB-C-liitännällä.



Näin se toimii:

- Työnnä housujen pidempi johto sille tarkoitetun yläosassa olevan taskun läpi.
- Yhdistä se yläosan liitäntään.
- Säilytä johdot taskussa. Näin vaatetta on mukavampi käyttää.

Voit laittaa USB-C-liitännän pesukoneeseen. Huomaa, että mukana tulevassa pesupussissa on pesusuojukset. Aseta ne liittimiin ennen pesua.

LEGGINGST

Kehitetty urheilijoille vaatimaan koko kehon harjoitteluun: EMS-leggingseissä on 4 elektrodiparia ja 8 elektrodia. Ne sijaitsevat pakaroissa, etu- ja takareisissä sekä pohkeissa. Leggingsejä voi käyttää vain yhdessä Antelope-yläosan kanssa.

SHORTSIT

EMS-shortseissa on 3 elektrodiparia ja 6 elektrodia. Ne sijaitsevat pakaroissa sekä etu- ja takareisissä. Shortseja voi käyttää vain yhdessä Antelope-yläosan kanssa.

5. KÄYTTÖ: PIKAKÄYNNISTYS

5.1 Rekisteröinti ja käynnistys

1. Luo sovellustili

Oletko valmis ensimmäiseen treeniisi? Sitä varten sinun on ladattava "Antelope Go" -sovellus ja luotava tili.

2. Varusteiden rekisteröinti

Ennen kuin aloitat, rekisteröi tuotteesi kohdassa "Lisää" ja "Omat varusteet". Se käy nopeasti ja vaivattomasti. Jos olet jo tehnyt tämän, siirry kohtaan 6.

3. Boosterin rekisteröinti Apple- ja Android-laitteisiin

Boosterin rekisteröinti sovellukseen iOS-laitteisiin:

1. Valitse "Lisää Booster".
2. Kun tämä on tehty, sovellukseen ilmestyy Mac-osoite. Se on painettu myös Boosterin ta-kaosaan. Napsauta sitä.
3. Odota, kunnes järjestelmä pyytää muodostamaan Bluetooth®-pariliitoksen.
4. Vahvista pyyntö, jotta sinut ohjataan "Booster yhdistetty" -sivulle.
5. Jos saat virheilmoituksen, ota yhteyttä suoraan asiakaspalveluumme. Asiakaspalvelun yhteystiedot ovat Asetusten kohdassa "Yhteydenotto".

Boosterin rekisteröiminen sovellukseen Android-laitteisiin:

1. Valitse "Lisää Booster".
2. Kun tämä on tehty, sovellukseen ilmestyy Mac-osoite. Se on painettu myös Boosterin ta-kaosaan. Napsauta sitä.
3. Kun kytket Boosteriin virran ensimmäisen kerran, sinua pyydetään aktivoimaan puhelimesi sijaintipalvelut.
4. Vahvista pyyntö, jolloin sinun ei tarvitse siirtyä erikseen älypuhelimien asetuksiin.
5. Nyt voit valita Boosterin ja saat Bluetooth®-pariliitoksen muodostuspyynnön.
6. Vahvista pyyntö ja odota, kunnes sinut ohjataan kohtaan "Booster yhdistetty".

4. Tekstiilien rekisteröiminen

Rekisteröi nyt tekstiilisi seuraavien ohjeiden mukaisesti:

1. Valitse "Lisää tuotteita".
2. Tekstiilin helmassa on viivakoodi. Tunnistat sen matkapuhelinkuvakkeesta. Koodi löytyy myös ripustettavasta tuotelapusta. Skannaa viivakoodi sovelluksen avulla.
3. Odota skannauksen ajan, kunnes koodi on tunnistettu, ja pidä matkapuhelinta paikallaan. Jos sovellus ei tunnista koodia, voit syöttää koodin myös manuaalisesti.



Tekstiilin helmassa oleva koodi saattaa joskus kulua pois ajan myötä. Sen vuoksi suosittelemme, että säilytät tuotelapun, josta löytyy sovelluksen rekisteröintikoodi.

5. Yläosan ja housujen yhdistäminen

Haluatko yhdistää yläosan shortseihin tai leggingseihin yhtenäiseksi asuksi? Pue molemmat tekstiilit yllesi ja yhdistä ne toisiinsa USB-C-liitännällä. Ohjeet tähän löydät kohdasta "EMS-tekstiilit".

6. Boosterin asettaminen

Aseta Booster yläosan magneettipidikkeeseen. Boosterin käynnistäminen ja yhdistäminen.

Laitteen kytkeminen päälle:



Käynnistä Booster pitämällä virtapainiketta painettuna, kunnes sininen LED-renkas on pyörinyt kaksi kertaa myötäpäivään.



Valo pysyy kello 12:n asennossa ja syttyy jaksoittain. Voit nyt yhdistää Boosterin Bluetooth-yhteyden avulla „Antelope Go” -sovellukseen.

Boosterin yhdistäminen:

1. Avaa „Antelope Go” -sovellus.
2. Siirry ”Iisää”-kohdan ”Omat varusteet” -osioon.
3. Napsauta kohtaa ”Rekisteröi Booster”.
4. Seuraa toimintaohjeita.

Kun Booster on rekisteröity, se yhdistyy vastaisuudessa itsestään, kun kytket sen päälle. Voit tunnistaa tämän näytön oikean yläkulman pienestä yhteyspainikkeesta. Se muuttuu valkoisesta turkooksiksi, kun yhteys on luotu onnistuneesti.

7. Valitse EMS-ohjelma sovelluksesta

Nyt voit aloittaa harjoittelun. Siirry kohtaan ”Harjoittelu” ja valitse, miten haluat harjoitella tänään. Voit valita seuraavista kategorioista:

- Lämmittely ja jäähdyttely
- Kuntoilu
- Urheilu
- Voima
- Palautuminen

MAKSIMIVOIMA KESTÄVYYS NOPEUSVOIMA

MAKSIMIVOIMA, ALOITUS
75Hz 350

MAKSIMIVOIMA, PERUS
85Hz 350

MAKSIMIVOIMA, TEHOKAS
95Hz 400

Tämän jälkeen voit valita alakategorian. Kohdasta Voimaharjoittelu löytyy esimerkiksi ohjelmat maksimivoimaa, kestävyyttä ja nopeusvoimaa varten.

5.2 Ohjelman asetukset



Kesto (minuuttia)

Haluatko suorittaa vain lyhyen ja tehokkaan treenin tai mennä pitkälle ja rentouttavalle lenkille töiden jälkeen? Tässä voit valita treenisi keston. Ota kuitenkin huomioon: Joissakin ohjelmissa ei voi muuttaa kestoja. Vain siten niiden vaikutus on tehokkainta.

Käyttöjakso (Duty Cycle)

Käyttöjakson (Duty Cycle) aikana elektrodit stimuloivat lihaksiasi tietyn ajan. Sen jälkeen ne pitävät muutaman sekunnin tauon. Tässä voit määritellä jaksojen pituuden – vai stimuloidaanko lihaksia jatko elektrodit lihaksiasi jatkuvasti.

Ota kuitenkin huomioon, että: Joissakin ohjelmissa tauko on tarpeen.

Lisätietoja on luvussa Ohjelmat.

Lisäysassistentti

Kun olet asettanut uudet tehotasot, hakenut tehotasot muistista tai käynnistänyt ohjelman uudelleen lyhyen tauon jälkeen, lisäysassistentti käynnistyy. Se lisää stimulaatiota hitaasti.

Voit valita seuraavista vaihtoehtoista:

Sensitiivinen: 2 tehoyksikköä sekunnissa

Standardi: 3 tehoyksikköä sekunnissa

Nopea: 5 tehoyksikköä sekunnissa

Lisätietoja löytyy luvusta „Lisäysassistentti“.

5.3 Harjoittelun hallinta

Ohjelman lopettaminen ennalikaisesti

Yksittäisten elektrodien ohjaus käyttämistäsi teksteileistä riippuen. Voit valita kaikki lihasryhmät samanaikaisesti tai vain yksittäisiä lihasryhmiä. Voit valita samanaikaisesti useita vaihtoehtoja.

Valinnan poistaminen

Virtapainike – ohjelman käynnistäminen ja keskeyttäminen.

Käynnissä olevan ohjelman aikajana

Käyttöjakson näyttö vastaa tehostimen LED-rengasta. Se täyttyy käyttöjakson stimuloitujen jakson aikana. Jatkuvassa stimulaatiossa myös renkaan valo palaa yhtäjaksoisesti.

Lisää tai vähennä tehoa napsauttamalla plus- ja miinuspainikkeita.



Haluatko tallentaa asetukset? Sen jälkeen voit käyttää harjoittelussa **muistiin tallennettua voimakkuutta!** Lue lisää seuraavasta luvusta ”Hyödylliset toiminnot”.

Stimulaation tarkistus

Ongelmien ilmaantuessa elektrodin kohdalle ilmestyy keltainen pistokesymboli. Syynä voi olla jokin seuraavista:

- Elektrodi ei ole riittävän hyvin kosketuksessa ihoon. Korjaa Antelope-tekstiiliin istuvuus.
- Impulssien siirto on häiriintynyt. Paranna elektrodien kosketusta levittämällä iholle elektrodikon-taktiainetta.

Eikö ongelma korjaantunut? Asiakaspalvelumme auttaa mielellään! Katso ohjeet yhteydenottoa varten kohdasta "Lisää".



Joissakin lihasryhmissä stimulaatio saattaa tuntua vain vähän tai ei lainkaan. Jos elektrodi palaa vihreänä, sähköinen lihasstimulaatio toimii kuitenkin halutulla tavalla. Stimulaatiota ei pitäisi tällöin lisätä.

6. HYÖDYLLISET TOIMINNOT

6.1 Muistiin tallennettu voimakkuus

Kun olet suorittanut ohjelman, voit tallentaa asettamasi voimakkuuden. Sovellus laskee tällöin automaattisesti kunkin elektrodiparin keskimääräisen voimakkuuden. Tätä kutsutaan muistiin tallennetuksi voimakkuudeksi. Käynnistäessäsi tämän ohjelman seuraavan kerran voit aloittaa harjoittelun heti näillä arvoilla. Ohjelma lisää voimakkuutta automaattisesti lisäysassistentin mukaisesti.



"Antelope Go" -sovelluksessa on yli 40 yksilöllistä ohjelmaa. Siksi jokaista niistä on myös säädettävä erikseen. Sinun on treenattava ohjelmaa kerran, jotta voit tallentaa muistiin tallennetun voimakkuuden. Sovellus kysyy jokaisen harjoittelun jälkeen automaattisesti, haluatko tallentaa arvot, ja auttaa sinua löytämään itsellesi sopivan voimakkuuden.

6.2 Lisäysassistentti

Lisäysassistentti otetaan käyttöön, kun olet asettanut uusia tehotasoja, hakenut muistiin tallennettua voimakkuutta tai käynnistänyt ohjelman uudelleen pienen tauon jälkeen. Se varmistaa, että stimulaatio on voimakkuus kasvaa hitaasti eikä aloita täydellä teholla.

Voit valita seuraavista vaihtoehtoista:

- Sensitiivinen: 2 tehoyksikköä sekunnissa
- Standardi: 3 tehoyksikköä sekunnissa
- Pika: 5 tehoyksikköä sekunnissa

Lisäysassistentin pysäyttäminen:

Jos huomaat, että tehotaso muuttuu liian voimakkaaksi, voit pysäyttää lisäysassistentin. Tämän voi tehdä kahdella tavalla:

1. Paina miinuspainiketta Boosterissa tai sovelluksen ohjausnäytössä. Voimakkuus jää nykyiseen arvoon. Halutessasi voit vähentää sitä edelleen.
2. Keskeytä painamalla Boosterin tai ohjausnäytön virtapainiketta. Kun käynnistät ohjelman uudelleen, se nousee vain viimeksi käytettyyn tehotasoon asti.

6.3 Suosikkiohjelma

Löysitkö suosikkiohjelmasi ja harjoittelurutiinisi? Hienoa! Tallenna se sitten tällä toiminnolla Boosterin Suosikit-painikkeeseen. Näin voit treenata helposti ja nopeasti ilman sovellusta käyttäen kaikkia asetuksiasi: Muistiin tallennetut voimakkuudet, kesto, lisäyssistentti ja tarvittaessa käyttöjakso (Duty Cycle). Voit asettaa suosikkiohjelman sovelluksen avulla. Tällöin sovelluksen on oltava yhdistettynä Boosteriin. Voit tehdä sen kahdella tavalla:

SUOSIKKIOHJELMASI

Ei yhdistettyä Boosteria

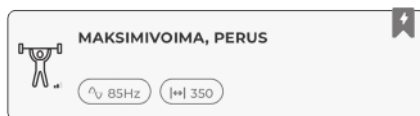
Muodosta yhteys Boosteriin asettaaksesi suosikkiohjelman tai sen näyttämiseksi ja käynnistämiseksi.

YHDISTÄ BOOSTER NYT

1. Siirry sovelluksen aloitussivulta suoraan kohtaan „Suosikkiohjelma“.
2. Kohdassa „Lisää“ pääset kohtaan „Omat varusteet“. Valitse Booster ja sen jälkeen „Suosikkiohjelma“.

Seuraa sovellusta haluttuun EMS-ohjelmaan asti. Säädä sitä haluamallasi tavalla ja vahvista. Voit nyt käynnistää ohjelman Boosterin salamapainikkeella.

Tunnistat ohjelman ohjelmaluettelon oikealla puolella olevasta lipusta.



6.4 Kehon arvojen tallentaminen

Valiikkokohdassa ”Suoritukset” on myös välilehti ”Kehon arvot”. Täällä voit seurata, miten kehosi muuttuu.

Voit tallentaa seuraavat päivittäiset arvot:

- Paino
- Kehon rasvapitoisuus
- Lihasmassan osuus
- Veden osuus

Voit tallentaa arvot kahdella eri tavalla:

1. Manuaalisesti, tätä varten napsauta näytön lopussa olevaa painiketta ”Tietojen lisääminen manuaalisesti”.
2. Automaattisesti beurer-älyvaa’an ja App ”beurer HealthManager Pro”-sovelluksen avulla (tietojen on oltava tallennettuina oikein). Aktivoi sitä varten ”Synkronoi tiedot”-säädin ruudun alaosassa olevasta kohdasta ”Kehon arvot”.

7. OHJELMAT

Lämmittely ja jäähdyttely

Lämmittelyohjelma valmistelee kehosi treeniä varten. Näin pääset hyvin harjoittelun alkuun. Jäähdytelyohjelma auttaa lihaksia hidastamaan harjoittelun jälkeen tai siirtymään hitaasti lepotilaan.

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Lämmittely	Paikoillanne, valmiit, nyt! Lämmittele ja valmistelee lihaksesi seuraavaa harjoittelukertaa varten. Ärsykkeiden taajuus kasvaa hitaasti: 7 stimulaatiosta 40 stimulaatioon sekunnissa. Voit valita taajuuden lisäämisen ajanjakson.	7-40Hz	350µs	–	3, 6
 Jäähdyttely	Harjoittelu suoritettu? Hienoa – nyt on hyvä hetki jäähdytellä ja aloittaa lihasten palautuminen. Ärsykkeiden taajuus laskee hitaasti: 40 stimulaatiosta 7 stimulaatioon sekunnissa. Voit valita 3 tai 6 minuutin ajanjakson.	7-40Hz	350µs	–	3, 6

Kuntoilu

Jokainen ihminen on yksilö, ja jokaisella on omat tavoitteensa. Siksi tarjolla ei ole vain yhtä, kaikille sopivaa kuntoiluohjelmaa. Tästä kategoriasta löydät erilaisia, omiin harjoittelutarpeisiisi sopivia ohjelmia selkää ja lantiota tukevista harjoituksista hikisiin HIIT-treeneihin.

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Voima	Klassinen EMS-voimaohjelma: Voimakkaisiin lihassupistuksiin ja syvävaikutukseen. Se soveltuu monenlaiseseen harjoitteluun ja voiman kohdistettuun kehittämiseen. Laaja valikoima käyttöjaksoja (Duty Cycles) helpottaa yhdistämistä kaikenlaisiin harjoittelusuunnitelmiin.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Kuntoilu	Erinomainen dynaamiseen liikuntaan, monenlaisiin urheilulajeihin ja kestävyysharjoitteluun. Kuntoilu-ohjelmamme on todellinen monitoimiharjoitus. Se lähettää jatkuvasti impulsseja harjoitellaksesi tehokkaasti lihasten maksimaalista voimaa ja kestävyyttä. Urheilu- ja kuntoiluharrastajat rakastavat tätä ohjelmaa sen monipuolisuuden vuoksi.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Rasvanpoltto	40 sekuntia voimaa, 20 sekuntia rasvanpolttoa: Tämä ohjelma tukee toiminnallista harjoittelua ja aktivoi aineenvaihduntaa. Ensimmäisten 40 sekunnin ajan ohjelma rasittaa lihaksia. Seuraavien 20 sekunnin aikana ohjelman tavoitteena on parantaa ihon ja rasvakerroksen verenkiertoa.	85Hz	350µs	[4,4]	5, 10, 15, 20
 Cardio	Etsitkö uusia impulsseja kestävyys- ja kardioharjoitteluun? Kokeile siinä tapauksessa Cardio-ohjelmaamme. Jatkuva lihasstimulaatio mahdollistaa ohjelman vaihtelevan käytön harjoittelusi aikana. Lyhyempi impulssin kesto 250 µs sopii erinomaisesti myös pidempiin, jopa 25 minuuttia kestäviin harjoituksiin.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 HIIT yleinen	Valitse tämä yhdistelmäohjelma tehokkaaseen HIIT-harjoitteluusi. Harjoittelun perustana on hyväksi havaittu EMS-ohjelma "Kestävyys- Perus". Tehosta voimakkaita lihassupistuksia valittavissa olevilla käyttöjaksoilla (Duty Cycles) 20–10, 30–30 ja 40–20.	40Hz	350µs	–	4, 5, 8, 10, 15
 HIIT-yhdis- telmä	Intervalliharjoittelu ja EMS? Se toimii – ja on todella tehokasta. Sinulla on oltava kokemusta HIIT-treenistä, ennen kuin kokeilet tätä. Vielä mukana? Pidä tiukasti kiinni: Yksi jakso kestää 80 sekuntia. 40 sekuntia voimaa, 20 sekuntia kestävyyttä ja 20 sekuntia palautumista. Tämä ohjelma pitää lihakset lämpiminä ja tarjoaa samalla monipuolisia harjoitusärsykeitä.	40-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 HIIT Antelope	Tervetuloa erityiseen intervalliharjoitteluun: Antelope HIIT -ohjelma vaatii sinulta ja kehottasi huippuluokan suorituskykyä. 30 sekunnin jakso koostuu 20 sekunnin erityisen voimakkaasta voimaohjelmasta ja 10 sekunnin aktiivisesta palautumisesta. Voimajakso toistuu 5 sekunnin käyttöjakson välein.	20-95Hz	350-400µs	[5,5]	4, 8, 12, 15
 HIIT-voimahar- joittelu	Haluatko kehittää paljon voimaa lyhyessä ajassa? Se onnistuu tällä HIIT-ohjelmalla. 40 sekunnin ajan impulssit saavat lihaksesi reagoimaan voimakkaasti. Tämän jälkeen seuraa 20 sekunnin lepotauko.	85Hz	350µs	[4,4]	4, 5, 8, 10, 15
 Selkä	Pidemmät 400 µs:n impulssit tunkeutuvat syvälle lihaksiin: Tämä ohjelma on tarkoitettu erityisesti suurille ja syville lihaksille. Ohjelma sopii moniin lajeihin ja intensiiviseen voimatreeniin. Laaja valikoima käyttöjaksot (Duty Cycles) helpottaa yhdistämistä kaikenlaisiin harjoittelusuunnitelmiin.	85Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Lantionpohja	Vahvista keskivartaloa tehokkaalla lantionpohjatreenillä ja oikealla EMS-ohjelmalla! Harjoittelet lantionpohjaa 15 minuutin ajan maksimivoiman perusohjelmalla. Sen jälkeen seuraa 5 minuutin ajan intervalleja 100 hertsin taajuuksella yhden sekunnin välein – tämä saa aikaan erityisen voimakkaan ärsyksen.	85-100Hz	150-350µs	[4,4] [1,1]	20

Urheilu

EMS auttaa sinua kehittymään vielä paremmaksi omassa lajissasi. Juoksusta pyöräilyyn, nyrkkeilystä tennikseen – tästä kategoriasta löydät monia urheilulajeja ja räätälöityjä ohjelma-asetuksia. Ne kulkevat mukanasi kohti treenitavoitteesi, kuten tulevia otteluita ja kilpailuja.

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Juoksu	Tehosta juoksu- tai hölkkäharjoitteluasi. Vinkki: Käynnistä ohjelma vasta sitten, kun olet aloittanut harjoittelun ja lämmitellyt. Näin elektrodit kiinnittyvät hyvin ihoon.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Polkupyöräily	Paina polkimia samalla, kun EMS-ohjelma stimuloi lihaksiasi: Jatkuvat ärsykkeet on mukautettu pyöräilyn aikaansaamaan kuormitukseen. Valitse lyhyiden, kovatehoisten harjoitusten ja pidempien, matalatehoisten harjoitusten välillä.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Nyrkkeily	Jab, cross, punch – nyrkkeilyssä kestävyys, nopeus ja iskuvoima ovat ratkaisevia menestymisen kannalta. Nyrkkeilyohjelma lähettää jatkuvasti impulsseja lihaksillesi. Tämä takaa hyvän kunnon niin hiekkasäkin ääressä kuin peilinkin edessä. Impulssin pituus 400 µs aktivoi lihaksia syvältä.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Hiihto	Hiihdon aikana lihaksesi rasittuvat eri tavoin. Tämä HIIT-ohjelma kuvastaa tätä talviurheilulajia: Jalat ja ylävartalo saavat ohjelman aikana erilaisia harjoitusimpulsseja vain 80 sekunnin kuluessa. 40 sekunnin voimajaksoa seuraa 20 sekunnin kestävyysjakso ja 20 sekunnin palautuminen. Jaksojen vaihtuessa taajuus muuttuu seuraavasti: 85 hertsiä, 40 hertsiä ja 20 hertsiä.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Golf	Paranna vakauttasi ja iskunopeuttasi dynaamisuutta menettämättä. Käytä Golf-ohjelmaa tavallisten harjoitustesi ohella. Vinkki: Treenaa EMS-harjoittelun kanssa 2 kertaa viikossa.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20
 Tennis	Peli, erä ja ottelu: Ota kaikki irti tennisharjoittelustasi! Harjoittele kestävyyttäsi ja valmistaudu seuraavaan tennisotteluun. Tennis-ohjelma sopii erinomaisesti lyöntivoiman ja räjähtävien liikkeiden tehokkaaseen harjoitteluun.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20
 Crossfit	Mikä on päivän treenisi? Maksimivoima vai kestävyys? Mitä ikinä teetkin, tämä ohjelma auttaa sinua saamaan enemmän irti harjoittelusta ja tarjoaa intensiivisen harjoitteluärsyksen! Tämä EMS-ohjelma on nimittäin yhtä monipuolinen kuin CrossFit itse: 40 sekuntia voimaa, 20 sekuntia kestävyyttä ja 20 sekuntia palautumista.	20-85Hz	150-400µs	[4,4]	4, 8, 12
 Aktivoiminen	Lämmittele kehosi ja lihaksesi ennen kilpailua: Tämä ohjelma stimuloi verenkiertoa ja saa kehosi lämpimäksi suoritusta varten. Eri taajuudet varmistavat, että olet hyvin valmistautunut rasitukseen.	5-70Hz	300-350µs	[4,4]	10
 Kilpailun jälkeen	Kilpailun jälkeen on yhtä kuin ennen kilpailua: Tämä ohjelma edistää aktiivista palautumista. Näin pääset taas pian harjoittelemaan. Useat taajuudet rentouttavat lihaksia ja edistävät verenkiertoa. Vinkki: Valitse intensiteetti aiemman kilpailukuormituksesi mukaan.	5-100Hz	200-350µs	[1,1]	11
 Resistanssi	Lyhyt 9 minuutin jakso vastustuskyvyn parantamiseen ja valmistautumiseen. Ohjelman aikana käytetään kolmea eri taajuutta: 50, 60 ja 70 hertsiä aktivoivat lihaksiasi monipuolisesti. Impulssin pituus 300 µs takaa kohtalaisen vasteen.	5-70Hz	300µs	[4,4]	9

Voimaharjoittelu

Tue EMS:n avulla voimaharjoitteluasi: Olipa kyse maksimivoimasta, kestävyydestä tai nopeusvoimasta, jokaista tavoitetta varten löytyy sopiva ohjelma, johon sisältyy useita erilaisia Duty Cycle -vaihtoehtoja. Meillä on sopiva vaihtoehto kaikille suoritusasteille, vasta-alkajista ammattilaisiin. Ohjelman voimakkuuden tunnistat sen nimestä.

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Maksimivoima, aloitus	Sopii hyvin EMS-aloittelijalle, joka haluaa lisätä maksimivoimaansa. Ohjelma käynnistyy alhaisemmalla taajuudella kuin muut voima-ohjelmat – näin voit tottua stimulaatioon hitaasti.	75Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maksimivoima, perus	Voimakkaita lihassupistuksia EMS-klassikolla. Tämä perusohjelma tukee harjoitteluasi voimakkaalla syvävaikutuksella ja soveltuu hyvin erilaisiin harjoittelumuotoihin. Laaja valikoima käyttöjaksoja (Duty Cycles) helpottaa yhdistämistä kaikenlaisiin harjoittelusuunnitelmiin.	85Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Maksimivoima, tehokas	Tämä nimensä veroinen ohjelma on tarkoitettu edistyneille harjoittelijoille, jotka haluavat saavuttaa ylivoimaisen harjoitteluärsytyksen. Voimakas 95 hertsin lihasstimulaatio ja impulssin pituus 400 µs vievät kehosi ääriarajoille. Vinkki: Aloita harjoittelu maltillisesti ja mukauta voimakkuutta kuormituksen mukaan.	95Hz	400µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Maksimivoima, dynaaminen	Estä lihasten tottuminen rasitukseen – huolehtimatta EMS-ohjelmasta: Dynaaminen ohjelma muuttaa impulssitaajuutta satunnaisesti. 75–95 hertsin avulla harjoittelet tuttuun tapaan maksimivoimaa. Aseta vakaa harjoitteluärsyke ja pidä kiinni harjoittelusuunnitelmastasi. Anna meidän yllättää sinut ja pidä hauskaa hikoillessasi :)	75-95Hz	350µs	[2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6]	5, 10, 15, 20
 Nopeusvoima, aloitus	Alussa ja ensimmäisissä treeneissä: Tämä Nopeusvoima-ohjelma tarjoaa verrattain alhaisen 300 µs:n impulssipituuden, jolloin ärsykkeen syvyysvaikutus on pienempi. Se vähentää lihasten rasitusta.	100Hz	300µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Nopeusvoima, perus	Haluatko parantaa räjähtävää nopeusvoimaasi? Tämän ohjelman avulla otat askeleen oikeaan suuntaan. Tämä ohjelma soveltuu nimitään erilaisiin harjoitusmuotoihin, ja voit valita vapaasti eri käyttöjaksoista (Duty Cycles).	100Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Nopeusvoima, intensiivinen	Ohjelma edistyneille käyttäjille, jotka haluavat suorittaa todella intensiivisen harjoittelun. Voimakas lihassimulaatio, jonka impulssin pituus on 400 µs, saa aikaan voimakkaita supistuksia ja vie kehon äärirajoille. Vinkki: Aloita harjoittelu maltillisesti ja mukauta voimakkuutta kuormituksen mukaan.	100Hz	400µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Nopeusvoima, dynaaminen	Ehkäise lihasten tottuminen rasitukseen – huolehtimatta EMS-ohjelmasta: Dynaaminen ohjelma muuttaa impulssitaajuutta satunnaisesti. 100–110 hertsin avulla harjoittelet tuttuun tapaan nopeusvoimaa. Aseta vakaa harjoitteluärsyke ja pidä kiinni harjoittelusuunnitelmastasi. Anna meidän yllättää sinut ja pidä hauskaa hikoillessasi :)	100-110Hz	350µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	5, 10, 15, 20
 Kestävyys, aloitus	Aloittamiseen ja EMS-aloittelijalle, joka haluaa harjoitella kestävyttä. Suhteellisesti lyhyempi impulssipituus 250 µs ei rasita lihaksia kovin voimakkaasti. Sopii hyvin harjoittelun aloittamiseen sekä ensimmäisiin ja pidempiin harjoitteluihin.	40Hz	250µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Kestävyys, perustaso	Luotettava kumppanisi tehokkaaseen kestävyysharjoitteluun – tai suosikkiurheilujäsi: juoksu, pyöräily, nyrkkeily, soutu, melonta tai hiihto. Jatkuvat impulssit ovat ihanteellisia dynaamiseen liikuntaan, moniin urheilulajeihin ja kestävyysharjoituksiin. Ohjelma on erittäin suosittu erityisesti urheilijoiden ja kestävyysurheilun asiantuntijoiden keskuudessa.	40Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Kestävyys, intensiivinen	Ohjelma on suunniteltu hikisiin kestävyysharjoitteluihin. Impulssin pituus 400 µs saa aikaan voimakkaita lihassupistuksia – yksi suosituimmista Antelope-ohjelmista. Se sopii erityisesti edistyneille käyttäjille, koska rasitus on melko suuri. Vinkki: Aloita harjoittelu maltillisesti ja mukauta voimakkuutta kuormituksen mukaan.	40Hz	400µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Palautuminen

EMS auttaa sinua palautumaan harjoittelun tai treenin jälkeen. Nämä ohjelmat lähettävät rentouttavaa ja virkistävää stimulaatiota lihaksiin, mikä toimii hieronnan tavoin. Se tekee hyvää keholle ja mielelle ja edistää palautumista.

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Palautuminen aktiivinen, perustaso	Aktiivinen palautuminen tarkoittaa tuntuvaa ärsykettä, joka ei kuitenkaan rasita kehoa. Aktiivisen palautumisen perusohjelmalla on kaksi etua. Veri virtaa voimakkaammin lihaksissa, ja aineenvaihdunta pääsee vauhtiin. Mitä hyötyä siitä on sinulle? Lihaksesi palautuvat erityisen hyvin. Tehotaso on sen mukaisesti alhainen: 150 µs ja 100 hertsia.	100Hz	150µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25

Harjoittelu	Kuvaus	Taajuus*	Impulssin pituus*	Duty Cycle*	Kesto (min.)
 Palautuminen aktiivinen, intensiivinen	Palautuminen on tärkeä osa harjoittelua. Aktiivisen palautumisen intensiivinen ohjelma on teholtaan voimakkaampi kuin perusversio: Impulssin pituus 200 µs ja 100 Hz. Lihaksia aktivoidaan tällöin hieman voimakkaammin. Ohjelma tehostaa verenkiertoa ja edistää aineenvaihduntatuotteiden hajoamista.	100Hz	200µs	[1,1] [2,2]	5, 10, 15, 20, 25
 Palautuminen aktiivinen, lähtölaskenta	Ohjelma tukee palautumista samalla, kun harjoittelet kevyellä kuormituksella. Laskemme taajuutta jatkuvasti 100 hertsistä 60 hertsiiin saakka. Lihaksiasi stimuloidaan erilaisilla impulssitaajuuksilla. Lyhyt impulssipituus 200 µs ei laukaise liian voimakkaita lihassupistuksia ja voi edistää palautumista.	60-100Hz	200µs	[1,1]	5, 10, 15, 20
 Palautuminen passiivinen, perus	Ravistele ja rentoudu: Ohjelma tukee verenkiertoa ja aineenvaihduntaa niin kutsuttujen ravistelutaajuuksien avulla. Lihaksiasi stimuloidaan vaihtelevilla taajuuksilla (5–20 Hz). Koska ohjelma ei laukaise täydellisiä lihassupistuksia, se tuntuu pikemminkin hieronnalta. Emme suosittele harjoittelun suorittamista tämän ohjelman aikana. Rentoudu ja anna puvun tehdä työ puolestasi ;)	5-20Hz	200µs	–	2, 4, 6, 8
 Palautuminen passiivinen, intensiivinen	Ravistele kehoasi – ja hemmottele lihaksiasi: Tämä suhteellisen intensiivinen ja passiivinen palautumisohjelma on aivan omaa luokkaansa. Niin sanotut ravistelutaajuudet (5–20 Hz) edistävät verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Koska ohjelma ei laukaise täydellisiä lihassupistuksia, se tuntuu pikemminkin hieronnalta. Emme suosittele harjoittelun suorittamista tämän ohjelman aikana. Rentoudu ja anna puvun tehdä työ puolestasi ;)	5-20Hz	350µs	–	2, 4, 6, 8
 Palautuminen passiivinen, lähtölaskenta	Ravistele ja rentoudu: Tämä ohjelma mahdollistaa passiivisen palautumisen. Lihaksiasi stimuloidaan laskevilla taajuuksilla (40–7 Hz). Se edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Voit rentoutua täysin ohjelman aikana, harjoittelua ei suositella. Valitse ajanjaksoksi 3 tai 6 minuuttia.	7-40Hz	200µs	[1,1] [2,2] [4,2] [4,4] [6,4] [6,6] [8,2] [8,4]	3, 6
 Aineenvaihdunta	Aineenvaihdunta-ohjelmalla on kaksi toimintoa: Se toisaalta stimuloi aineenvaihduntaa, toisaalta ihon verenkiertoa ja sen alla olevaa rasvakerrosta. Tähän käytetään matalaa 7 Hz:n taajuutta.	7Hz	350µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Tietoinen palautuminen	Yhdistä tietoinen läsnäolo ja palautuminen ”Tietoisella palautumisella”. Rentoutumisen ja palautumisen aalto: Tämä ainutlaatuinen ohjelma ohjaa elektrodeja peräkkäin ja tarjoaa sinulle ainutkertaisen elämyksen. Vinkki: Kuuntele rentouttavaa musiikkia, tee hengitystai meditaatioharjoitus ja anna aaltoilevan stimulaation rentouttaa sinua.	50Hz	200µs	–	5, 10, 15, 20, 25
 Hieronta	Ota mukava asento ja nauti matalista taajuuksista Hieronta-ohjelman avulla. Se rentouttaa lihaksia ja edistää siten palautumista. Ohjelman aikana sinun ei tarvitse harjoitella, vaan voit keskittyä ärsykkeisiin.	1-5Hz	200µs	–	5, 10, 15, 20, 25

Voimakkuus

Voimakkuus määrittää impulssin voimakkuuden, eli kuinka paljon sähkövarausta kulkee tietyssä ajassa. Mitä intensiivisempi voimakkuus, sitä enemmän lihassäikeitä stimuloidaan.

*Taajuus

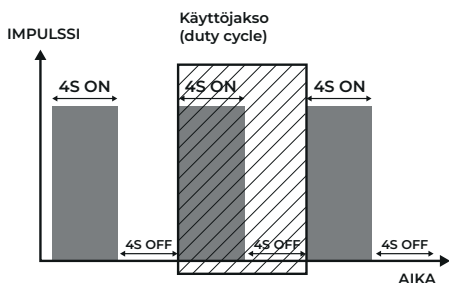
Taajuus määrittää, kuinka usein sähköimpulssi toistetaan tietyn ajan kuluessa. Tämä kertoo, kuinka usein yksittäiset lihaskuidut supistuvat. Et voi muuttaa tätä arvoa Antelope-ohjelmissa.

*Impulssin pituus (impulssin kesto)

Impulssin pituus tai impulssin kesto kuvaa aikaa, jonka sähköimpulssit virtaavat lihaksiin. Mitä pidempi impulssin pituus, sitä voimakkaammin ja syvemmältä lihasta stimuloidaan.

*Duty Cycle

Käyttöjakso eli Duty Cycle määrittää stimulaatiovaiheiden ja stimulaatiotaukojen välisen suhteen harjoittelun aikana. Jotkin EMS-ohjelmat vaativat näitä taukoja lihaksillesi. Sovelluksessa on kaksi vaihtoehtoa:



ESIMERKKI:
ON TIME = 4 sekunnin stimulaatiovaihe
OFF TIME = 4 sekunnin stimulaatiotaukojen



ON TIME = jatkuva ja yhtäjaksoinen

Ohjelmat, joissa on Duty Cycle:

Joissakin ohjelmissa käyttöjakso on pakollinen. Se voi näyttää tältä:

Esimerkki: Voit valita ohjelman, jonka käyttöjakso on "4 s ON, 4 s OFF". Tällöin ohjelmassa on toistuvasti neljän sekunnin stimulaatio ja neljän sekunnin tauko. Tänä aikana Boosterin LED-rengas täyttyy tai tyhjenee tauon aikana. Voit nähdä tämän myös sovelluksen ohjausnäytössä.

Joissakin ohjelmissa käyttöjakso on kiinteä ja toisissa voit valita sen. Kokeilemalla löydät itsellesi sopivan vaihtoehdon.

Ohjelmat, ilman Duty Cycle:

Joissakin ohjelmissa ei ole Duty Cycle. Näiden ohjelmien aikana lihaksiasi stimuloidaan jatkuvasti.

8. PUHDISTAMINEN JA HUOLTO

Noudata oheisia ohjeita ja vinkkejä, jotta tuotteesi toimisivat mahdollisimman pitkään.

Tekstiilien pesu- ja hoito-ohjeet

EMS-tekstiilien peseminen oikein:

- EMS-tekstiilit voidaan pestä käsin tai pesukoneessa.
- Pesukoneen pitää olla mahdollisimman täynnä. Tämä estää Boosterin pidikkeen iskeytymistä rumpua vasten.
- Valitse hienopesuohjelma, jonka lämpötila on enintään 30 °C. Linkousnopeuden tulee olla enintään 800.

- Älä käytä huuhteluainetta. Tekstiilejä ei saa kuivata kuivausrummussa, pestä kemiallisesti eikä valkaista.
- Älä missään tapauksessa pese Boosteria!
- Suojaa vaatteesi mukana toimitetulla pesupussilla.
- Pesupussiin on kiinnitetty vihreät pesusuojuukset. Aseta ne USB-C-liitäntöihin ennen pesua. Muista irrottaa ne pesun jälkeen.

Huomio! Tekstiilit voivat värjätä!

Pesun jälkeen:

- Tekstiilejä ei saa kuivata kuivausrummussa.
- Älä kierrä tekstiilejä kuivaksi.
- Älä silitä tekstiilejä.
- Älä säilytä EMS-tekstiilejä ja Boosteria suorassa auringonpaisteessa, vaan mieluiten kaapissa suojattuna.



Boosterin puhdistus ja huolto

Näin pidät huolta boosterista:

- Puhdista Booster ainoastaan ohuella mikrokuituliinalla.
- Älä käytä puhdistamiseen kemiallisia puhdistusaineita tai hankausaineita.
- Älä koskaan laita Boosteria tai latauskaapelia pesukoneeseen.
- Säilytä sitä aina viileässä ja kuivassa paikassa sille tarkoitettussa pussissa.

9. LISÄVARUSTEET JA VARAOSAT

Tarvitsetko varaosan vai haluatko hankkia lisää Antelope-varusteita? Voit ostaa meiltä seuraavia tuotteita:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Antelope Evolution Booster • Naisten EMS-paita, koot XS–XL • Miesten EMS-paita koot S–XXL • Naisten EMS-toppi, koot XS–XL • Miesten EMS-toppi, koot S–XXL • Naisten EMS-shortsit, koot XS–XL | <ul style="list-style-type: none"> • Miesten EMS-shortsit, koot S–XXL • Naisten EMS-leggingsit, koot XS–XL • Miesten EMS-leggingsit, koot S–XXL • Elektrodikontaktigeeli • Elektrodikontaktisuihke |
|---|---|

Löydät kaikki tuotteet verkkokaupastamme osoitteesta www.antelope-shop.com.

10. HÄVITTÄMINEN

Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristösyistä hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Hävitä laite EU:n sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Saat lisätietoja jätteiden hävittämisestä paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.



Hävitä käytetyt, täysin tyhjat akut viemällä ne paikalliseen keräys- tai ongelmajätepisteeseen tai toimittamalla ne elektroniikkaliikkeeseen hävitettäväksi. Laki velvoittaa sinua huolehtimaan akkujen hävittämisestä.

Huomautus: Ympäristölle haitallisissa paristoissa on seuraavia merkintöjä:

- Pb = paristo sisältää lyijyä
- Cd = paristo sisältää kadmiumia
- Hg = paristo sisältää elohopeaa



11. TEKNISET TIEDOT

Tyyppi	Antelope Evolution
Säilytys-/kuljetusolosuhteet	Lämpötila (-10~50 °C) Ilmankosteus (15-98 %)
Käyttöolosuhteet	Lämpötila (10-40 °C) Ilmankosteus (15-65 %)
Mitat	Ø 7,8 cm x 2 cm (vain Booster)
Paino	86g (vain Booster)
Teho	Säätöväli 0-100
Lähtökäyrän muoto	Lähtökäyrän muoto
Lähtöjännite	Maks. 120 V pp ±10 % (500 ohmia)
Lähtöjännite	Maks. 240 mA pp ±10 % (500 ohmia)
Impulssitaajuus	1-150Hz
Impulssin kesto	50-500µs
Tiedonsiirto	Taajuusalue: 2 402 MHz – 2 480 MHz Lähetysteho maks. < 8 dBm Laitte käyttää Bluetooth® low energy -teknologiaa Yhteensopiva Bluetooth® 4.0 -älypuhelin ja -tablettien kanssa
Akku	Kapasiteetti: 700 mAh Nimellisjännite: 3,7 V Tyyppi: Litiumpolymeeri
Tekstiilin koostumus	54 % polyamidia, 36 % polypropeenaa ja 10 % elastaania

Pidätämme oikeuden teknisiin muutoksiin.
Vahvistamme täten, että tämä tuote vastaa eurooppalaista RED-direktiiviä 2014/53/EU. Löydät tämän tuotteen CE-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen osoitteesta: <https://www.beurer.com/conformity>

12. HUOLTO JA KORJAUKSET

Korjaa, älä heitä pois:

Toivomme, että voit nauttia Antelope-tuotteistasi mahdollisimman pitkään. Vauriot, jotka eivät kuulu takuun piiriin, voidaan korjata lisämaksusta, sillä Antelope-tuotteidesi tulee kestää mahdollisimman pitkään myös takuajan jälkeen. Siksi tarjoamme korjauspalvelua edulliseen hintaan. Laitteen korjauskustannukset määritetään tilannekohtaisesti, ja niistä tiedotetaan asiakkaalle.

Haluatko tehdä Antelope-tuotteista yksilöllisiä, säätää elektrodin muotoa tai kokoa? Se ei ole ongelma – neuvomme mielellämme, miten pukuasi voidaan räätälöidä tai mukauttaa paremmin sinulle sopivaksi.

Jos sinulla on kysyttävää mahdollisista räätälöintimahdollisuuksista, puutteista, takuusta tai palveluhinnoista, ota yhteyttä Antelope-asiakaspalveluun.



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

