



Easy Motion Skin®

Descrizione dei programmi

IT

Versione 2.0.0

05 / 2020

La presente descrizione dei programmi è parte della fornitura dell'Easy Motion Skin®. Le istruzioni per l'uso allegate e tutti i documenti del produttore relativi ai componenti d'acquisto supplementari completano la presente documentazione. Tutti i documentari sono esclusivamente correlati.

La descrizione dei programmi è destinata al cliente finale.

Questo deve essere in grado di leggere e comprendere le informazioni contenute nella descrizione dei programmi e nei documenti allegati.

La descrizione dei programmi deve essere consultata anche in caso di minimo dubbio. La descrizione dei programmi, come parte integrante della documentazione, viene conservata come documento di prova nei confronti del produttore per almeno 10 anni.

Il produttore non si assume alcuna responsabilità per danni causati a persone, animali, cose o al prodotto stesso, derivanti da un uso improprio, dalla mancata o scarsa osservanza delle norme di sicurezza contenute in questa descrizione dei programmi o da modifiche apportate all'Easy Motion Skin®, o dall'impiego di parti di ricambio non idonee (non originali).

Menzione di riserva - copyright secondo la norma DIN ISO 16016:2007-12 (documentazione tecnica del prodotto - menzioni di riserva per le limitazioni di utilizzo dei documenti e dei prodotti)

Il copyright della presente documentazione tecnica resta di proprietà dell'azienda EMS GmbH. La presente descrizione dei programmi è destinata all'utente (cliente finale).

La distribuzione e la duplicazione della presente documentazione, l'utilizzo e la comunicazione del suo contenuto sono severamente vietati qualora non espressamente autorizzati. I trasgressori saranno obbligati al risarcimento danni.

Ultimo aggiornamento: 05 / 2020

EMS GmbH

Windscheidstr. 21-23

04277 Lipsia

GERMANIA

www.easymotionskin.com

info@easymotionskin.com

Indice

Generale Indicazioni.....	1
Utilizzo della App di Easy Motion Skin®	1
Primo utilizzo.....	2
Registrazione	2
Schermata riassuntiva	3
Collegamento Powebox.....	4
Riscaldamento	6
Scelta del programma di allenamento	8
Schermata iniziale allenamento.....	9
Allenamento	10
Svolgimento dell'allenamento	11
Simple Screen.....	11
Interruzione dell'allenamento.....	12
Riepilogo dell'allenamento.....	12
Impostazioni/ Aiuto	13
Osservazioni	23

Generale
Indicazioni

Il presupposto per un utilizzo efficace e sicuro è un approccio consapevole all'Easy Motion Skin®. Le condizioni per un funzionamento sicuro dell'Easy Motion Skin® è uno studio approfondito del manuale d'istruzioni. Qualora abbiate domande in merito, o se non avete la certezza che l'Easy Motion Skin® sia adatto a voi, vi preghiamo di rivolgervi al produttore.

Il produttore consiglia di acquistare l'Easy Motion Skin® presso un rivenditore personalmente istruito.

La presente descrizione dei programmi descrive l'utilizzo della App di Easy Motion Skin®.

Utilizzo della
App di Easy
Motion Skin®

Toccando l'icona corrispondente si avvia la App di Easy Motion Skin®. Questa si trova sullo schermo iniziale dell'iPad.



Qui viene visualizzata la finestra di login della app.

PERICOLO

Pericolo di vita da controindicazioni



Le controindicazioni possono causare lesioni personali e anche la morte.

- Prima di ogni singolo allenamento è strettamente necessario controllare le avvertenze di sicurezza e le controindicazioni (manuale d'istruzioni).
- Non utilizzare l'Easy Motion Skin® se avete dubbi sulla presenza di qualche controindicazione.

AVVERTENZA



Istruzioni per l'uso

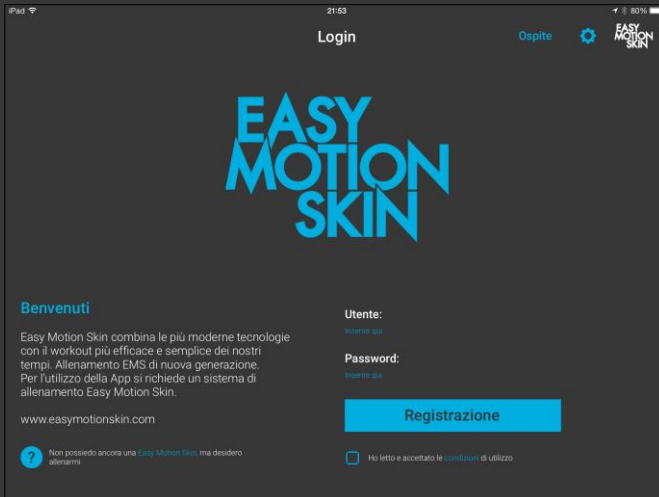
Ulteriori informazioni, soprattutto circa un approccio sicuro all'Easy Motion Skin®, sono disponibili sul manuale d'istruzioni separato.

Per garantire la maggiore sicurezza possibile durante l'utilizzo del sistema, le prestazioni del dispositivo di allenamento sono limitate durante i primi utilizzi dello stesso.

Primo utilizzo

1 Utilizzo	Intensità massima del 25%
2 Utilizzo	Intensità massima del 35%
3. Utilizzo	Intensità massima del 45%
4. Utilizzo	Intensità massima del 55%

Per motivi di sicurezza il sistema viene poi bloccato al 75% per gli utenti finali.



Registrazione

Dopo aver letto e accettato le "condizioni di utilizzo", confermarle toccando il tasto.

Effettuare il login con il vostro nome utente e password. Riceverete i vostri dati di accesso all'acquisto dell'Easy Motion Skin®.

Se non disponete dei dati di accesso personali, potrete ugualmente eseguire il training mediante l'accesso ospiti. In quanto utenti ospiti avrete a disposizione solo determinate funzioni dei programmi.

Visualizzerete innanzitutto la schermata riassuntiva della App.

Vi trovate ora sulla “schermata riassuntiva” della App.

Schermata riassuntiva



Qui vengono visualizzati gli allenamenti effettuati finora, i nuovi obiettivi da raggiungere e il vostro punteggio finale. È possibile accedere ai dettagli dei vostri allenamenti completati o ottenere una panoramica degli obiettivi ancora da raggiungere.

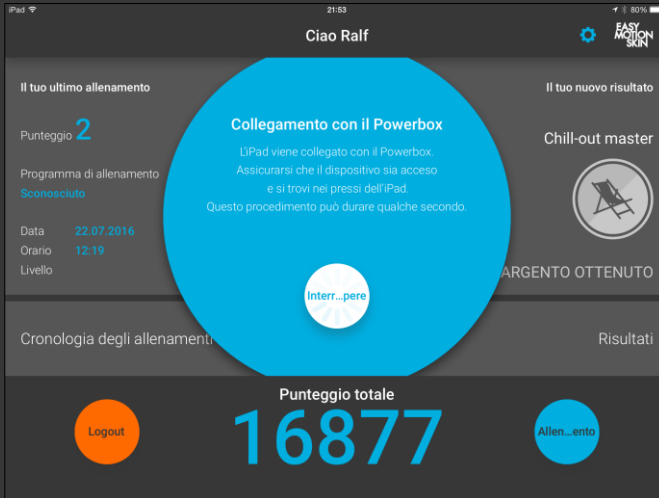
In quanto utenti registrati potete effettuare il logout, cliccando sul simbolo della ruota dentata avrete accesso a tutte le impostazioni.

In quanto utenti ospiti avrete a disposizione solo determinate funzioni dei programmi.

Selezionando “Allenamento” visualizzerete il collegamento al Powebox.

Ora il Powerbox viene collegato all' Tablet o Smartphone. Per il collegamento il Powerbox deve essere acceso.

Collegamento
Powerbox



Per collegare il Powerbox come utenti registrati attendere che il Powerbox sia riconosciuto e collegato. La App identifica il vostro Powerbox automaticamente entro pochi secondi e passa alla schermata successiva.

Se siete utenti ospiti tenere il codice QR, che si trova sul Powerbox, davanti alla telecamera frontale dell' Tablet o Smartphone affinché questo non venga riconosciuto dalla App.

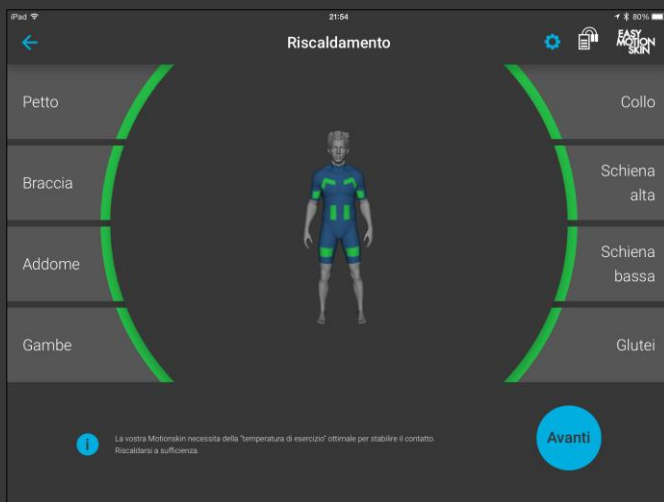


La App identifica il vostro Powerbox automaticamente entro pochi secondi e passa alla schermata successiva.

Qualora il Powerbox non venga riconosciuto automaticamente significa che il codice QR del Powebox non si trova in posizione corretta davanti alla telecamera e che questa deve quindi essere corretta. Il codice QR deve trovarsi in posizione centrale e dritta davanti alla telecamera frontale.

Ogni allenamento dovrebbe essere preceduto da una fase di riscaldamento adeguato per prevenire il rischio di strappi o stiramenti muscolari. Oltre a ridurre la probabilità di disturbi muscolari, il riscaldamento serve anche a migliorare il contatto della pelle di chi si allena con gli elettrodi della MotionSkin. Quando si inizia a notare una leggera sudorazione significa che il riscaldamento è stato efficace.

Riscaldamento



Iniziare ora il riscaldamento con gli esercizi appropriati. Sull'allenatore virtuale vedrete una rappresentazione grafica di tutti gli elettrodi della MotionSkin. Durante la fase di riscaldamento gli elettrodi vengono misurati in maniera attiva. Il display indica se gli elettrodi della MotionSkin sono pronti per l'allenamento.

Sono possibili le seguenti schermate:

rossa	Il collegamento tra elettrodi e pelle non è ottimale. I rispettivi elettrodi non sono pronti per l'allenamento. È necessario continuare la fase di riscaldamento o controllare la corretta vestibilità della MotionSkin.
Grigia	Gli elettrodi sono collegati. La connessione attiva esistente viene monitorata costantemente per un periodo di tempo prolungato.
Verde	Il collegamento tra elettrodi e pelle è ottimale. I rispettivi elettrodi sono pronti per l'allenamento.

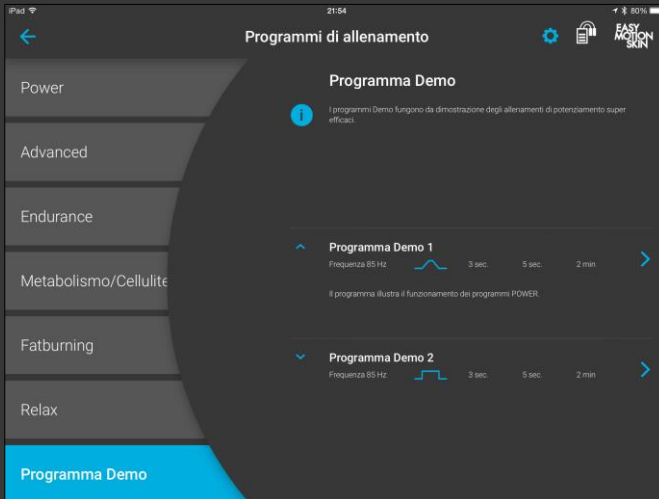
Continuare la fase di riscaldamento fino a raggiungere un livello ottimale di riscaldamento e finché tutti gli elettrodi si illuminano di verde.

Assumendo le diverse posizioni durante l'allenamento verificare che tutti gli elettrodi della MotionSkin mantengano un contatto sufficiente. Regolare la vestibilità della MotionSkin e la giusta aderenza degli elettrodi utilizzando eventualmente delle cinghie di fissaggio supplementari.

Per iniziare l'allenamento premere il tasto "continua" nell'angolo in basso a destra della schermata.

In questa schermata avrete la possibilità di scegliere tra i diversi programmi di allenamento.

Scelta del programma di allenamento



Sul lato sinistro della schermata scegliere innanzitutto il gruppo di programmi desiderato. Sulla zona in alto a destra della schermata si ottengono le informazioni relative al gruppo di programmi attualmente selezionato.

Sulla zona in basso a destra potete selezionare il livello di programma desiderato. Il livello è specificato dall'onda sfigmica, frequenza, durata, tempo di stimolazione e tempo di recupero. Cliccando sulla freccia a sinistra di ogni livello, è possibile ottenere maggiori informazioni sul livello del programma.

Per ragioni mediche, tutti i programmi di potenziamento muscolare devono essere eseguiti solo con un intervallo di 2 giorni tra gli allenamenti, per un massimo di due volte a settimana. Un allenamento iniziale di potenziamento muscolare della durata di 2 minuti vale come allenamento completo.

Le specifiche dei programmi di allenamento si trovano nelle tabelle da pagina 15.

Schermata ini-
ziale allena-
mento

Iniziare l'allenamento cliccando sul livello di programma desiderato.
Vi trovate sulla schermata iniziale dell'allenamento.



Sulla zona in alto selezionare quale esercizio l'allenatore virtuale (Avatar) deve visualizzare durante l'allenamento.

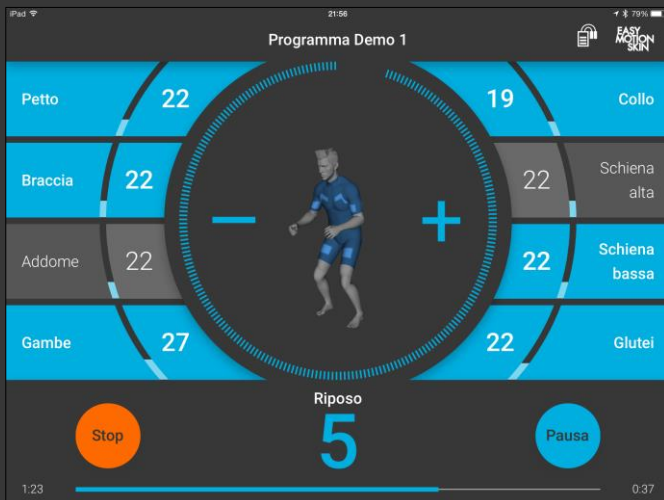
Restrizione: Per motivi di sicurezza il sistema viene bloccato al 75% per gli utenti finali.

Potenziamento automatico: La funzione può essere attivata nelle impostazioni e presuppone un allenamento già completato nello stesso livello del programma. Se vi allenete più volte allo stesso livello di programma, l'intensità all'inizio dell'allenamento aumenta gradualmente del 60% rispetto all'allenamento precedente. Azionando manualmente un tasto durante l'aumento automatico la suddetta modalità viene interrotta.

Iniziare il conto alla rovescia per l'allenamento cliccando su "Avvio".

L'allenamento viene monitorato da questa schermata.

Allenamento



Sul lato destro e sinistro della schermata si trovano i tasti per la selezione dei diversi elettrodi della Motion Skin. Questi possono essere selezionati e deselezionati singolarmente. Con un doppio clic sul tasto di selezione degli elettrodi tutti gli elettrodi vengono selezionati o deselezionati contemporaneamente.

Se viene selezionato un elettrodo questo viene indicato da un segnale blu del tasto di selezione corrispondente. Inoltre gli elettrodi selezionati vengono rappresentati sull'allenatore virtuale.

Se si verifica una perdita di contatto tra gli elettrodi e la pelle, questo viene indicato da un tasto di selezione rosso e sull'allenatore virtuale. Inoltre in caso di perdita di contatto, l'intensità di stimolazione del canale degli elettrodi corrispondente viene automaticamente ridotta in base alle impostazioni dei programmi (vedi pagina 13).

In basso alla schermata si trova la superficie di controllo per interrompere e arrestare l'allenamento.

Al centro dello schermo, tramite il tasto **+**, è possibile aumentare l'intensità di stimolazione di tutti gli elettrodi selezionati, con il tasto **-** invece l'intensità di stimolazione di tutti gli elettrodi selezionati diminuisce.

Regolatore di intensità Se vengono selezionati tutti i canali degli elettrodi, i tasti **+** e **-** fungono da regolatori di intensità. In questo modo è possibile regolare l'intensità di tutti gli elettrodi mentre il rapporto percentuale delle intensità rimane invariato.

Svolgimento dell'allenamento

Al termine del conto alla rovescia indicato ha inizio l'allenamento. Nella maggior parte dei programmi di allenamento le fasi di stimolazione e di riposo si alternano ciclicamente. La fase di stimolazione viene segnalata da un cerchio che si forma attorno al trainer virtuale, aumentando sempre di più, mentre la fase di riposo da un cerchio attorno al trainer virtuale che pian piano diminuisce.

Selezionare gli elettrodi da stimolare e impostare l'intensità di stimolazione desiderata mediante **+** o **-**. L'intensità impostata viene visualizzata nel rispettivo campo di selezione in percentuale e mediante la barra crescente.

In fondo alla schermata viene visualizzata la durata attuale dell'allenamento e il tempo residuo del programma di allenamento selezionato.

Al termine dell'allenamento tutti i valori di stimolazione vengono automaticamente azzerati e viene visualizzato un riepilogo dell'allenamento svolto (vedi pagina 12).

Simple Screen

Se si utilizza un Tablet o Smartphone potete passare all'utilizzo facile sul Simple Screen.

Durante l'allenamento toccare quindi il simbolo **<->** sul bordo superiore della schermata o scorrete con il dito dall'esterno della schermata.

Nel Simple Screen vengono visualizzate solo le funzioni "Stop", "Pausa", **+** e **-**. I tasti **+** e **-** funzionano in modalità regolatore di intensità.

Scorrendo nuovamente il dito sullo schermo o toccando il simbolo **<->** si torna alla schermata iniziale.

Il programma di allenamento può essere messo in pausa in qualsiasi momento con il tasto “Pausa” o interrotto premendo il tasto “Stop”.

Interruzione
dell'allenamento

Se l'allenamento è stato messo in pausa, può essere ripreso in qualsiasi momento toccando nuovamente il tasto “Start”. Se l'allenamento è stato interrotto mediante il tasto “STOP” non può più essere ripreso e la schermata visualizza automaticamente il riepilogo dell'allenamento (vedi pagina 12).



Su questa schermata vedrete il riepilogo di tutto l'allenamento svolto.

Riepilogo
dell'allenamento



Qui viene visualizzato il punteggio ottenuto al termine dell'allenamento e l'intensità massima dei singoli canali degli elettrodi.

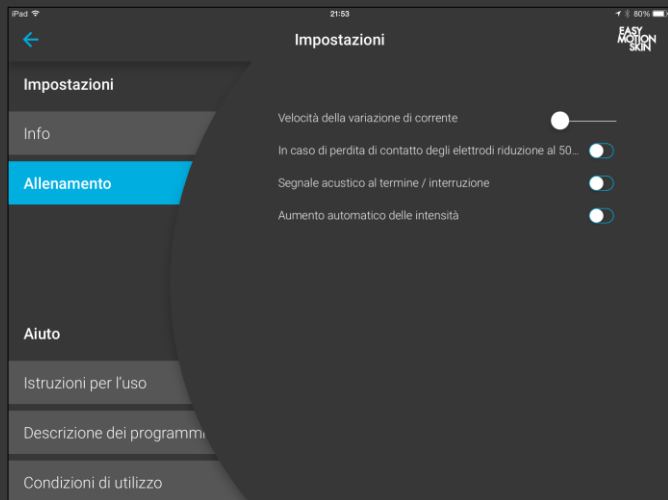
Cliccando sul simbolo sul bordo superiore della schermata è possibile condividere il risultato ottenuto.

Impostazioni/ Aiuto

Mediante il tasto (⚙️), sul bordo in alto a destra della schermata, è possibile visualizzare le impostazioni/aiuto.

Nelle Impostazioni/ Aiuto è possibile visualizzare le informazioni e i documenti generali dell'Easy Motion Skin® o apportare modifiche alle impostazioni dell'allenamento. Per far ciò selezionare il sottomenu corrispondente a sinistra dello schermo.

Premendo il tasto "←", sul bordo superiore dello schermo, si uscirà dal menu delle Impostazioni /Aiuto.



Info

Qui potrete ottenere le informazioni sulle versioni dei software installate e le informazioni generali sul vostro Powerbox.

Allenamento

Velocità della variazione di corrente	Valore standard 100% Aumentando il valore, aumenta anche la sensibilità dei tasti + e - nella schermata dell'allenamento.
In caso di perdita di contatto degli elettrodi riduzione al 50% o all'1%	In caso di perdita di contatto di un elettrodo, l'attuale valore di stimolazione durante l'allenamento viene ridotto al 50% o all'1%.
Segnale acustico al termine / interruzione	Quando la funzione è attiva, se durante l'allenamento viene premuto il tasto stop o la durata dell'allenamento è terminata, il dispositivo emette un segnale acustico.
Aumento automatico delle intensità	Se la funzione è attiva, all'inizio dell'allenamento le intensità degli elettrodi vengono aumentate automaticamente del 60% rispetto all'ultimo allenamento.

Aiuto

Qui è possibile visualizzare tutti i documenti dell'Easy Motion Skin®.

Programma di allenamento "Power"

I nostri programmi Power stimolano principalmente le fibre muscolari glicolitiche. Questi programmi incentivano il potenziamento muscolare controllato, la tonificazione e il modellamento del corpo. I programmi Power sono programmi di potenziamento muscolare, da eseguire con un intervallo di 2 giorni tra un allenamento e l'altro, per un massimo di due volte alla settimana.

Programma	Durata dell'allenamento	Frequenza	Svolgimento	Stimolazione	Pausa	Descrizione
1	20 min.	85 Hz	leggero	3 s	5 s	Learning by Doing. Una breve stimolazione con una pausa prolungata è l'ideale per prendere confidenza con l'allenamento.
2	20 min.	85 Hz	leggero	4 s	4 s	Programma di base universale. Omogeneo, per la pura concentrazione su respirazione, contrazione corporea e aumento delle prestazioni.
3	20 min.	85 Hz	leggero	6 s	4 s	Power & Dynamic. Tempi più lunghi di stimolazione consentono movimenti calmi e controllati per la coordinazione, le articolazioni e i tendini.
4	30 min.	85 Hz	leggero	6 s	4 s	Il programma è consigliato agli utenti bene allenati con sufficiente tempo di recupero o per il riscaldamento a bassa intensità.
5	30 min.	85 Hz	leggero	8 s	4 s	Il programma è consigliato agli utenti bene allenati con sufficiente tempo di recupero o per il riscaldamento a bassa intensità.
6	30 min.	85 Hz	leggero	5 s	3 s	Power per esperti! Durata di allenamento prolungata abbinata ad una stimolazione che aumenta lentamente e diminuisce bruscamente, in un rapporto di stimolazione/riposo alquanto impegnativo.

Programma di allenamento “Advanced”

Con i programmi Advanced, per gli utenti di livello avanzato, vengono stimulate in particolare le fibre muscolari glicolitiche che lavorano rapidamente (di tipo II), fondamentali per il potenziamento e il modellamento corporeo. Nei programmi Advanced la frequenza cardiaca aumenta e di conseguenza aumenta anche l'allenamento di forza veloce. I programmi Advanced sono programmi di potenziamento muscolare, da eseguire con un intervallo di 2 giorni tra un allenamento e l'altro, per un massimo di 2 volte alla settimana.

Programma	Durata dell'allenamento	Frequenza	Svolgimento	Stimolazione	Pausa	Descrizione
1	20 min.	85 Hz	forte	4 s	4 s	Un programma di allenamento efficace che alterna fasi bilanciate di stimolazione e riposo.
2	20 min.	85 Hz	forte	6 s	4 s	Un programma di allenamento efficace con fase di stimolazione prolungata.
3	20 min.	85 Hz	forte	5 s	3 s	Un programma di allenamento efficace con fase di stimolazione più lunga rispetto alla fase di riposo.
4	20 min.	85 Hz	forte	8 s	3 s	Il programma Hardcore-Workout per esperti con un rapporto di 8 s per 3 s.
5	20 min.	85 Hz	forte	4 s	2 s	Il programma Hardcore-Workout per esperti con un rapporto di 4 s per 2 s.
6	30 min.	85 Hz	forte	6 s	4 s	Il programma Hardcore-Workout per esperti con un rapporto di 6 s per 4 s. con durata di allenamento prolungata.
7	30 min.	85 Hz	forte	8 s	3 s	Il programma Hardcore-Workout per esperti con un rapporto di 8 s per 3 s. con durata di allenamento prolungata.

Programma di allenamento “Endurance”

Con una bassa frequenza di 40 Hz vengono soprattutto stimulate le fibre muscolari che lavorano lentamente in modalità aerobica. Queste fibre muscolari svolgono un ruolo di rilievo nella funzione di tenuta e sostegno della muscolatura sul sistema scheletrico e sono fondamentali nell'aumento delle prestazioni di resistenza. I programmi Endurance sono suddivisi in diversi livelli di difficoltà e per questo adatti sia ai principianti che agli sportivi professionisti.

Programma	Durata dell'allenamento	Frequenza	Svolgimento	Stimolazione	Pausa	Descrizione
1	20 min.	40 Hz	leggero	4 s	4 s	Programma base Endurance per l'esecuzione uniforme dei movimenti durante la camminata, le scale o l'allenamento sul Crosstrainer.
2	20 min.	40 Hz	leggero	8 s	4 s	Programma Endurance con durata di stimolazione crescente, per l'esecuzione uniforme dei movimenti durante la camminata, le scale o l'allenamento sul Crosstrainer.
3	30 min.	40 Hz	leggero	6 s	4 s	Programma Endurance per gli utenti di livello avanzato con durata di allenamento crescente, per l'esecuzione uniforme dei movimenti durante la camminata, le scale o l'allenamento sul Crosstrainer.
4	45 min.	40 Hz	leggero	6 s	1 s	Programma Endurance per professionisti con durata di allenamento crescente, per l'esecuzione uniforme dei movimenti durante la camminata, le scale o l'allenamento sul Crosstrainer. Massima combinazione di forza e resistenza.

Programma di allenamento “Metabolismo/Cellulite”

I programmi Metabolismo/Cellulite, grazie al loro flusso di corrente bipolare a bassa frequenza, stimolano la circolazione sanguigna e la riduzione del grasso sottocutaneo. Si verifica quindi un aumento del flusso sanguigno e un aumento del consumo di grassi nel tessuto sottocutaneo. I programmi sono particolarmente adatti per il trattamento degli strati adiposi e della cellulite. Questi programmi sono applicabili in maniera statica e possono essere implementati ulteriormente dall'esecuzione di movimenti uniformi.

Programma	Durata dell'allenamento	Frequenza	Svolgimento	Stimolazione	Pausa	Descrizione
1	20 min.	7 Hz	forte	continuo	0 s	Programma base Cellulite / Metabolismo
2	30 min.	7 Hz	forte	continuo	0 s	Programma Cellulite / Metabolismo per utenti di livello avanzato.
3	45 min.	7 Hz	forte	continuo	0 s	Programma Cellulite / Metabolismo per utenti di livello avanzato con durata di allenamento prolungata.
4	60 min.	7 Hz	forte	continuo	0 s	Programma Cellulite / Metabolismo per professionisti con durata di allenamento molto prolungata.

Programma di allenamento “Fatburning”

Il programma di allenamento Fatburning combina gli effetti di una potente stimolazione della muscolatura con quelli della stimolazione della circolazione sanguigna / consumo di grassi nei tessuti sottocutanei (vedi anche Cellulite). Mediante la “centrale elettrica” dei muscoli aumenta quindi il consumo energetico di tutto l’organismo e la riduzione locale del grasso sottocutaneo. I programmi Advanced sono programmi di potenziamento muscolare, da eseguire con un intervallo di 2 giorni tra un allenamento e l’altro, per un massimo di due volte alla settimana.

Programma	Durata dell'allenamento	Frequenza	Svolgimento	Stimolazione	Pausa	Descrizione
1	20 min.	85/7 Hz	leggero	4 s	4 s	Il programma è adatto a unità di allenamento statiche e dinamiche.
2	20 min.	85/7 Hz	leggero	6 s	4 s	Il programma si rivolge agli utenti di livello avanzato ed è adatto ad unità di allenamento statiche e dinamiche.
3	30 min.	85/7 Hz	leggero	4 s	4 s	Il programma è adatto ad unità di allenamento statiche e dinamiche. La durata di allenamento è aumentata.
4	30 min.	85/7 Hz	leggero	6 s	4 s	Il programma si rivolge agli utenti di livello avanzato ed è adatto ad unità di allenamento statiche e dinamiche. La durata di allenamento e la durata di stimolazione sono aumentate.
5	45 min.	85/7 Hz	leggero	4 s	4 s	Il programma si rivolge ai professionisti ed è adatto ad unità di allenamento statiche e dinamiche. La durata di allenamento è notevolmente aumentata.
6	45 min.	85/7 Hz	leggero	6 s	4 s	Il programma si rivolge ai professionisti ed è adatto ad unità di allenamento statiche e dinamiche. La durata di allenamento e la durata di stimolazione sono aumentate.

Programma di allenamento “Relax”

Il programma Body Relax, grazie ad una stimolazione bipolare ad alta frequenza con larghezze di impulso estremamente brevi, raggiunge una contrazione tetanica incompleta di tutti i tipi di fibre muscolari. Ciò corrisponde alla cosiddetta fase di “defaticamento” o “cooling-down” dopo un grande sforzo fisico. Le fibre muscolari continuano a rimanere attive ad un livello basso, consumano energia ma non producono più acido lattico, la circolazione sanguigna viene mantenuta ad un livello alto per favorire l’eliminazione dei metaboliti e dell’acido lattico.

Pro-gramma	Durata dell’allena-mento	Fre-quenza	Svolgi-mento	Stimola-zione	Pausa	Descrizione
1	10 min.	100 Hz	leggero	2 s	2 s	Si tratta di un programma di rilassamento dopo un duro allenamento. Statico, in posizione da seduti o sdraiati.
2	20 min.	100 Hz	leggero	2 s	2 s	Si tratta di un programma di rilassamento dopo un duro allenamento. Statico, in posizione da seduti o sdraiati. La durata è aumentata.
3	20 min.	100 Hz	forte	1 s	1 s	Si tratta di un programma di rilassamento dopo un duro allenamento. Statico, in posizione da seduti o sdraiati. La frequenza di stimolazione viene avviata in maniera intensa.

Programma di allenamento "Demo"

Il programma Demo funge da introduzione all'Easy Motion Skin®.

Pro-gramma	Durata dell'allena-mento	Fre-quenza	Svolgi-mento	Stimola-zione	Pausa	Descrizione
1	2 min.	85 Hz	leggero	3 s	5 s	Una breve stimolazione con una pausa prolungata è l'ideale per prendere confidenza con l'allenamento.
2	2 min.	85 Hz	forte	3 s	5 s	Un programma di allenamento intenso con fase di stimolazione breve e riposo prolungato è ideale per prendere confidenza con l'allenamento.

EASY MOTION SKIN

EMS GmbH
Windscheidstr. 21-23
04277 Lipsia
www.easymotionskin.com
info@easymotionskin.com