

EASYMOTIONSKIN STUDIO EDITION

OPIS PROGRAMU

Niniejszy opis programu stanowi część zakresu dostawy EasyMotionSkin Studio Edition.

Towarzyszący opis programu oraz cała dokumentacja producenta dotycząca zakupionych komponentów uzupełniają istniejącą dokumentację. Wszystkie dokumenty mają zastosowanie wyłącznie w połączeniu ze sobą.

Opis programu jest skierowany do trenera. Trener musi być w stanie przeczytać i zrozumieć informacje zawarte w opisie programu oraz w towarzyszących dokumentach.

Opis programu należy konsultować w przypadku jakichkolwiek wątpliwości. Opis programu, jako część dokumentacji, będzie przechowywany jako dokument weryfikacyjny u producenta przez co najmniej 10 lat.

Producent nie ponosi odpowiedzialności za szkody na osobach, zwierzętach, mieniu ani na produkcie, wynikające z niewłaściwego użytkowania, nieprzestrzegania lub niewystarczającego przestrzegania kryteriów bezpieczeństwa zawartych w niniejszym opisie programu, jak również za jakiegokolwiek zmiany w EasyMotionSkin lub użycie nieodpowiednich części zamiennych (nieoryginalnych części).

Klauzula ochronna – prawa autorskie zgodnie z DIN ISO 16016:2007-12 (Dokumentacja techniczna produktów – klauzule ochronne dotyczące ograniczenia użytkowania dokumentów i produktów). Prawa autorskie do istniejącej dokumentacji technicznej pozostają własnością firmy EMS GmbH. Niniejszy opis programu jest przeznaczony do użytku przez użytkownika (trenera) i osoby pod jego nadzorem.

Rozpowszechnianie lub powielanie tej dokumentacji, wykorzystywanie i komunikowanie jej treści nie są dozwolone, chyba że wyraźnie na to zezwolono. Wszelkie naruszenia będą skutkować roszczeniem o odszkodowanie.

SPIS TREŚCI

1. Informacje ogólne
2. Korzystanie z aplikacji EasyMotionSkin 2.0
3. Rejestracja
4. Parowanie
5. Rozgrzewka
6. Wybór programu treningowego
7. Tworzenie własnego programu treningowego (dla wersji komercyjnej)
8. Ekran startowy treningu
9. Trening
10. Postęp treningu
11. Zakończenie treningu
12. Podsumowanie treningu
13. Ustawienia / Pomoc
14. Trening wieloosobowy (dla wersji komercyjnej)
15. Programy treningowe



1) Informacje ogólne

Odpowiednie użytkowanie EasyMotionSkin Studio Edition jest warunkiem skutecznego i bezpiecznego użytkowania.

Bezpieczna obsługa EasyMotionSkin Studio Edition wymaga instrukcji od producenta. Niniejszy opis programu opisuje użycie aplikacji EasyMotionSkin StudioEdition.

2) Korzystanie z aplikacji EasyMotionSkin 2.0

Uruchom aplikację EasyMotionSkin 2.0, dotykając odpowiedniej ikony. Znajduje się ona na ekranie głównym Twojego tabletu/telefonu. To przeniesie Cię do ekranu logowania do aplikacji.



NIEBEZPIECZEŃSTWO

Ryzyko śmierci z powodu przeciwwskazań

Przeciwwskazania mogą spowodować obrażenia, a nawet śmierć.

- Przed każdą sesją treningową musisz sprawdzić instrukcje bezpieczeństwa i przeciwwskazania (instrukcja obsługi).
- Nie używaj EasyMotionSkin Studio Edition, jeśli istnieją jakiegokolwiek wątpliwości co do występowania przeciwwskazań.

UWAGA

Instrukcja obsługi

Aby uzyskać więcej informacji, w szczególności dotyczących bezpiecznego użytkowania EasyMotionSkin Studio Edition, proszę zapoznać się z oddzielną instrukcją obsługi.

3) Rejestracja

Po przeczytaniu i zaakceptowaniu „Warunków użytkowania” potwierdź, dotykając odpowiedniego przycisku.

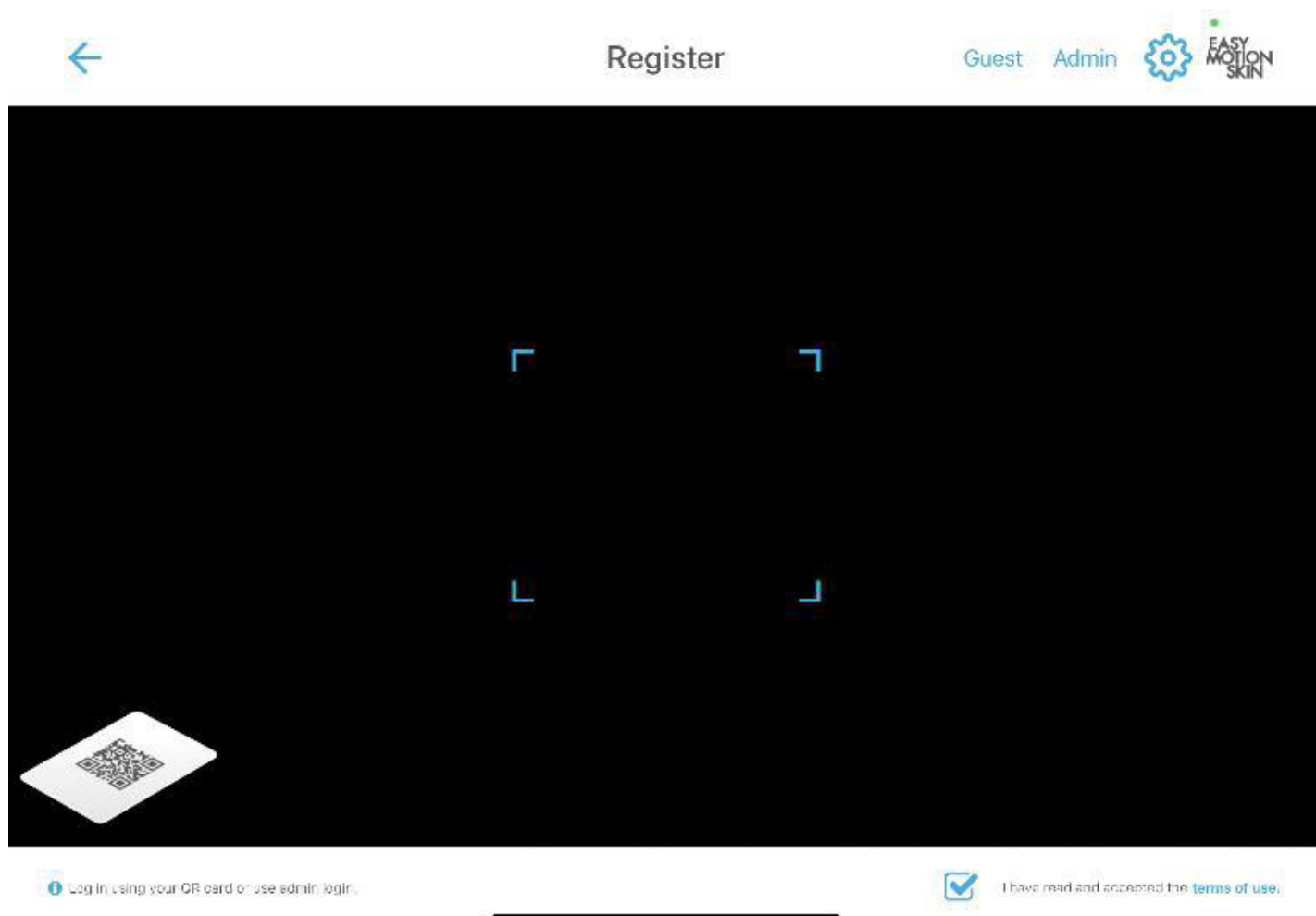
Podczas pierwszego użycia systemu zaloguj się jako administrator, korzystając z aktywnego połączenia internetowego oraz swojej nazwy użytkownika i hasła.

Przy ponownym użyciu systemu zaloguj się jako administrator, jeśli chcesz zmienić ustawienia aplikacji lub dostosować program treningowy.

Osoby, które chcą używać urządzenia i mają konto, mogą zalogować się, trzymając swój osobisty kod QR przed przednią kamerą iPada, aż zostanie on rozpoznany.

Osoby, które chcą używać urządzenia i nie mają osobistego konta, mogą zalogować się jako goście. Dane treningowe identyfikujące użytkownika nie są zapisywane dla gości.

To przenosi Cię do „ekranu parowania” aplikacji.



4) Parowanie

Jesteś na „ekranie parowania” w aplikacji, gdzie parujesz PowerBox z iPadem. PowerBox musi być włączony, aby możliwe było parowanie. Trzymaj kod QR znajdujący się na PowerBox przed kamerą iPada, aż zostanie on poprawnie rozpoznany przez aplikację.

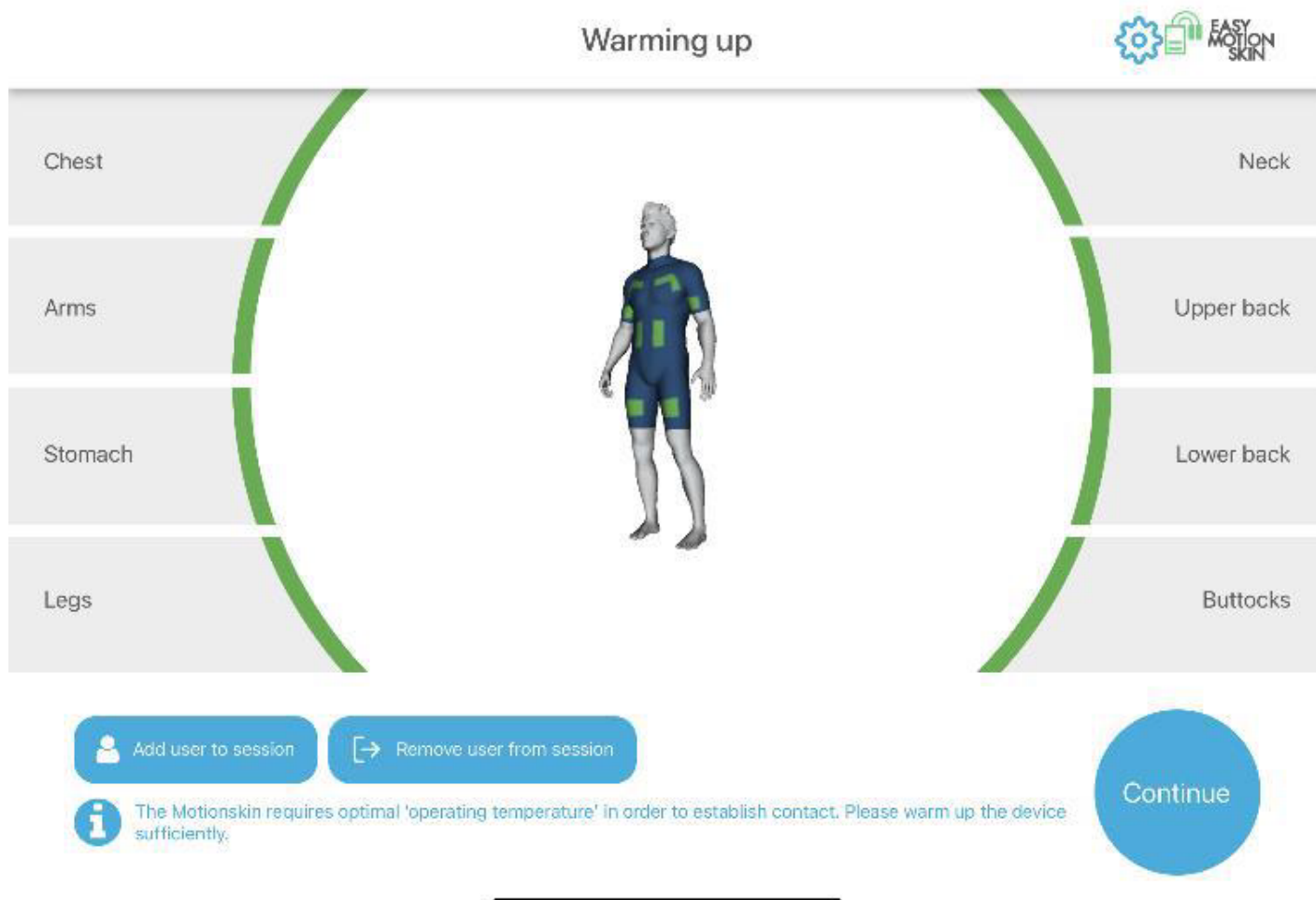
Aplikacja automatycznie rozpozna Twój PowerBox w ciągu kilku sekund i przejdzie do następnego ekranu. Jeśli Twój PowerBox nie zostanie rozpoznany automatycznie, kod QR na PowerBox nie jest poprawnie umieszczony przed kamerą i należy skorygować jego pozycję. Kod QR powinien być umieszczony centralnie i jak najprościej przed kamerą.



5) Rozgrzewka

Każda sesja treningowa powinna być poprzedzona odpowiednią rozgrzewką, w przeciwnym razie istnieje ryzyko naderwania lub naciągnięcia mięśni. Oprócz zmniejszenia ryzyka kontuzji mięśni rozgrzewka pomaga również poprawić kontakt między elektrodami na MotionSkin a skórą osoby trenującej. Jesteś w pełni rozgrzany, gdy pojawi się lekki pot. Rozgrzej się teraz, wykonując odpowiednie ćwiczenia.

W wirtualnym trenerze zobaczysz graficzne przedstawienie wszystkich elektrod MotionSkin. Elektrody są aktywnie mierzone podczas fazy rozgrzewki. Możesz sprawdzić, czy elektrody w MotionSkin są gotowe do sesji treningowej.



Czerwony - nie ma odpowiedniego połączenia między elektrodą a skórą. Odpowiednie elektrody nie są gotowe do treningu. Proces rozgrzewki powinien być kontynuowany lub należy sprawdzić, czy MotionSkin jest prawidłowo dopasowany.

Szary - jest połączenie z elektrodą. Aktywne połączenie jest stale sprawdzane przez dłuższy czas.

Zielony - jest odpowiednie połączenie między elektrodą a skórą. Odpowiednie elektrody są gotowe do treningu.

Kontynuuj rozgrzewkę, aż będziesz odpowiednio rozgrzany, a wszystkie elektrody będą wyświetlane na zielono. Sprawdź, czy elektrody MotionSkin utrzymują wystarczający kontakt podczas przyjmowania różnych pozycji treningowych. Dopasuj MotionSkin i upewnij się, że elektrody są ściśle przylegające, używając dodatkowych pasków napinających. Aby rozpocząć sesję treningową, naciśnij przycisk „Kontynuuj” w prawym górnym rogu ekranu.

6) Wybór programu treningowego

Ten ekran daje możliwość wyboru różnych programów treningowych.

Najpierw wybierz pożądaną grupę programów z lewej strony ekranu.

Informacje o aktualnie wybranej grupie programów znajdziesz w górnej prawej części ekranu.

Możesz wybrać poziom programu w dolnej prawej części ekranu.

Poziom jest określany przez rodzaj impulsu, częstotliwość, czas trwania, czas stymulacji i czas regeneracji. Dodatkowe informacje o poziomie programu można uzyskać, klikając strzałkę po lewej stronie danego poziomu.

Specyfikacje programów treningowych znajdziesz w tabeli przeglądowej od strony 16.

Rozpocznij trening, klikając na pożądaný poziom programu.

Training program

Power

Our power programs give priority to stimulating your glycolytic muscle fibres. These programs are used for controlled muscle building, body toning and shaping.

Program	Frequency	Pulse Width	Stimulation Time	Rest Time	Total Time
Power 1	85 Hz	3 sec	5 sec	20 min	
Learning by doing. Short stimulation followed by a long pause is perfectly suited to get to know the training.					
Power 2	85 Hz	4 sec	4 sec	20 min	
Power 3	85 Hz	6 sec	4 sec	20 min	
Power 4	85 Hz	6 sec	4 sec	30 min	
Power 5	85 Hz	8 sec	4 sec	30 min	

7) Tworzenie własnego programu treningowego (dla wersji komercyjnej)

Musisz być zalogowany jako administrator, aby tworzyć, zapisywać i usuwać własne programy treningowe.

Tworzenie niestandardowego programu: Ustaw nazwę i opis poziomu dla programu treningowego, który chcesz stworzyć. Następnie określ rodzaj impulsu, częstotliwość, czas trwania, czas stymulacji i czas regeneracji. Zapisz nowy program treningowy.

Usuwanie niestandardowego programu: Dodatkowe informacje o poszczególnych niestandardowych programach można uzyskać, klikając strzałkę po lewej stronie programów. Możesz usunąć program treningowy, klikając „Usuń”.

 **Training program**  

Power

Advanced

Endurance

Metabolism/Cellulite

Fat burning

Relax

Special training

Custom programs

Program name
Enter here

Level description
Enter here

Frequency		Stimulation	Recovery	Duration
7Hz		1 sec	1 sec	5 min
40Hz		2 sec	2 sec	10 min
65Hz		3 sec	3 sec	15 min
100Hz		4 sec	4 sec	20 min
85/7Hz		5 sec	5 sec	25 min

Back

Save

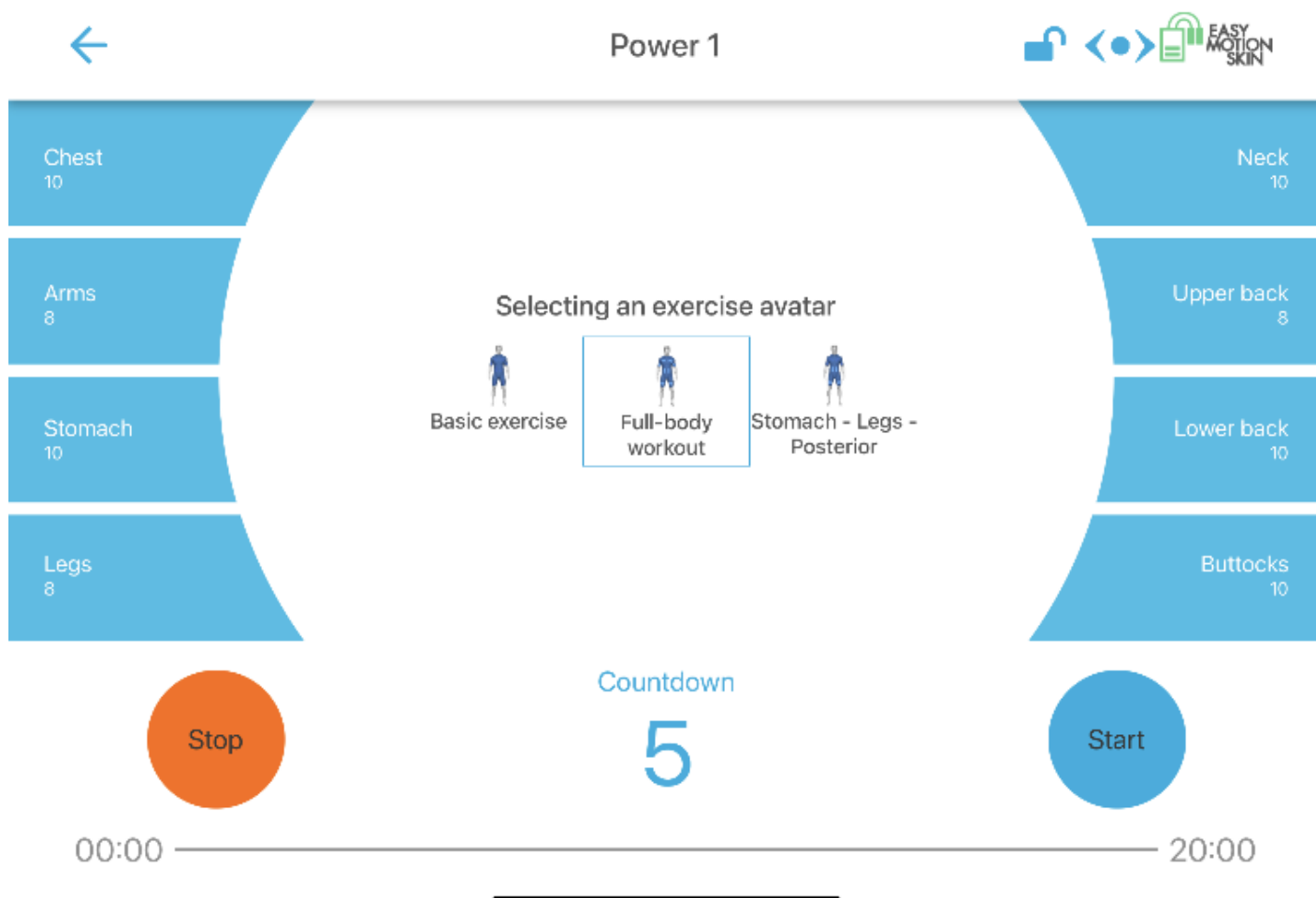
8) Ekran startowy treningu

Teraz znajdziesz się ponownie na ekranie startowym treningu.

Wybierz, które ćwiczenia wirtualny trener (awatar) ma wyświetlać podczas treningu, z górnej części ekranu.

Automatyczna regulacja intensywności: Funkcję tę można aktywować w ustawieniach, jeśli zalogowany użytkownik już wcześniej ukończył trening na tym samym poziomie programu. Jeśli trening zostanie powtórzony na tym samym poziomie, intensywność będzie stopniowo zwiększana od początku treningu do 60% intensywności z ostatniej sesji treningowej. Jeśli ręcznie zmienisz intensywność podczas automatycznej regulacji, ten tryb zostanie anulowany.

Kliknij „Start”, aby rozpocząć odliczanie do treningu.

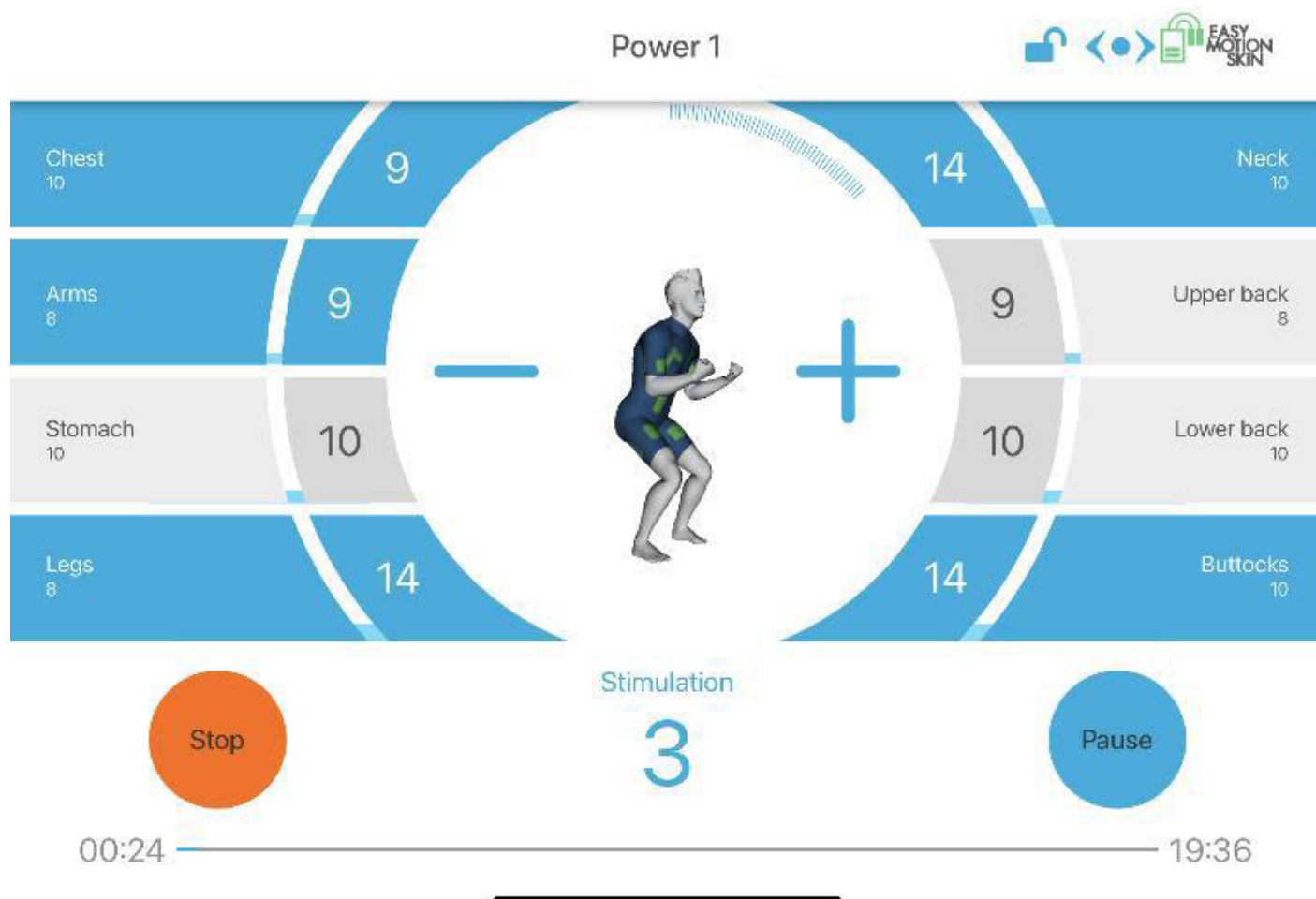


9) Trening

Przyciski wyboru dla poszczególnych elektrod w MotionSkin znajdują się po lewej i prawej stronie ekranu. Mogą one być wybierane lub odznaczane indywidualnie. Dwukrotne kliknięcie przycisku elektrody umożliwia zaznaczenie lub odznaczenie wszystkich elektrod jednocześnie. Jeśli elektroda jest wybrana, jest to wskazane niebieską krawędzią wokół odpowiedniego przycisku. Wybrane elektrody będą również przedstawione na wirtualnym trenerze. Jeśli kontakt między elektrodą a skórą zostanie utracony, będzie to wskazane na wirtualnym trenerze jako obszar podświetlony na czerwono. Siła stymulacji odpowiedniego kanału elektrody zostanie również automatycznie zmniejszona w przypadku utraty kontaktu, zgodnie z ustawieniami programu (patrz strona 12).

Przyciski pauzy i zakończenia treningu znajdują się w dolnej części ekranu. Przycisk „+” na środku ekranu zwiększa intensywność stymulacji wszystkich wybranych elektrod, a przycisk „-” zmniejsza intensywność stymulacji wszystkich wybranych elektrod.

Główny kontroler: Jeśli wszystkie kanały elektrod zostały wybrane, przyciski „+” i „-” będą działać jako główne kontrolery. Umożliwia to kontrolowanie intensywności wszystkich elektrod przy zachowaniu procentowego stosunku między ich intensywnością.



10) Postęp treningu

Trening rozpoczyna się po zakończeniu wyświetlanego odliczania. W większości programów treningowych fazy stymulacji i odpoczynku zmieniają się cyklicznie. Faza stymulacji jest sygnalizowana przez rosnący okrąg wokół wirtualnego trenera, a faza odpoczynku przez zmniejszający się okrąg wokół wirtualnego trenera.

Wybierz elektrody do stymulacji i ustaw pożądaną intensywność stymulacji za pomocą przycisków „+” lub „-”. Ustawiona intensywność jest wyświetlana w odpowiednim polu wyboru w procentach oraz za pomocą rosnących pasków. Czas trwania i pozostały czas programu treningowego są wyświetlane w dolnej części ekranu.

Po zakończeniu sesji treningowej wszystkie wartości stymulacji są automatycznie resetowane do 0%, a Ty zostaniesz przeniesiony do podsumowania treningu (patrz strona 11).

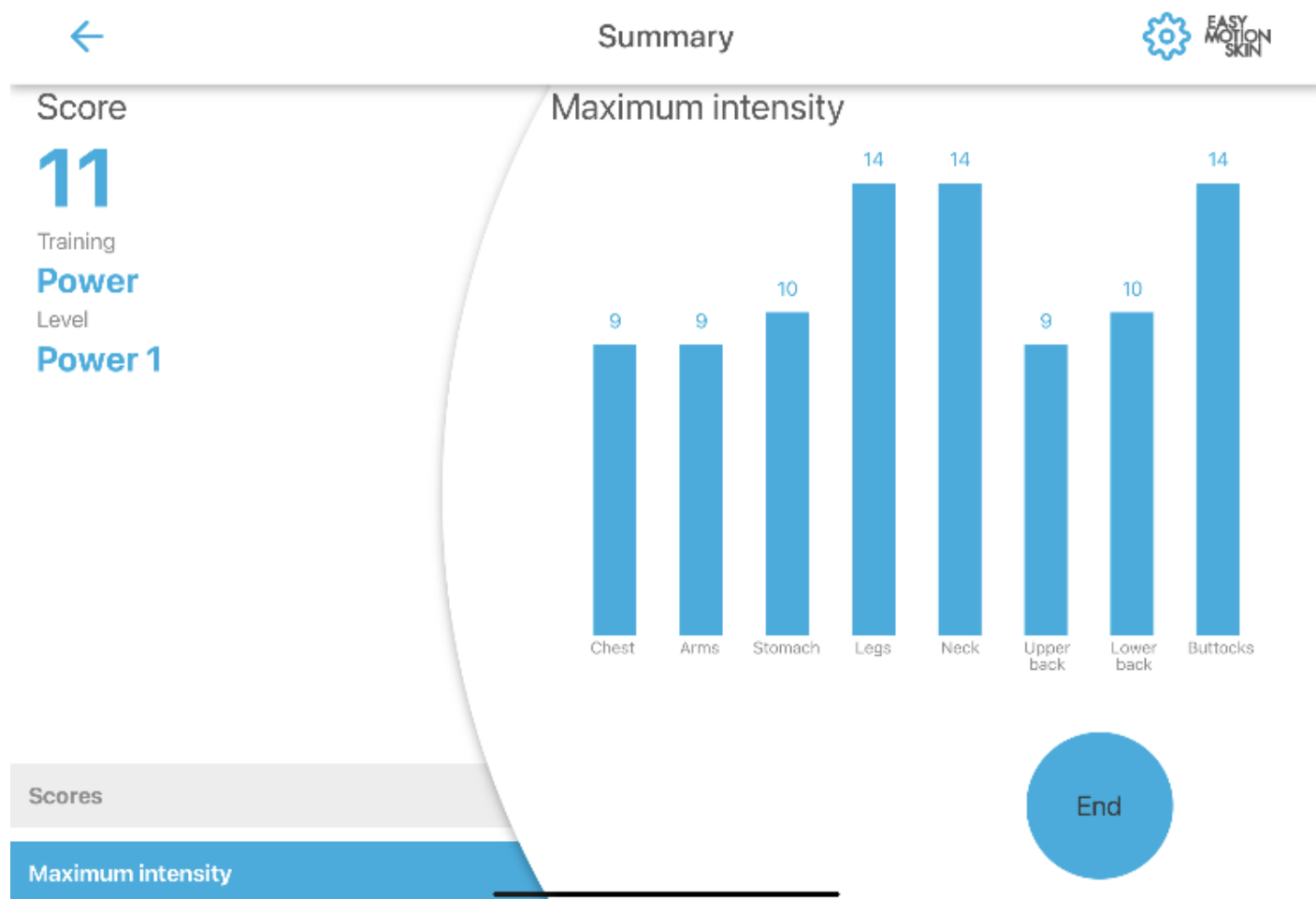
11) Zakończenie treningu

Możesz wstrzymać program treningowy w dowolnym momencie, klikając przycisk „Pauza” lub zakończyć program, klikając przycisk „Stop”.

Jeśli sesja treningowa została wstrzymana, można ją ponownie uruchomić za pomocą przycisku „Start”. Jeśli sesja treningowa została zakończona przyciskiem „Stop”, nie można jej kontynuować i zostaniesz automatycznie przeniesiony do podsumowania treningu (patrz strona 11).

Możesz zamknąć aplikację na każdym etapie, naciskając przycisk HOME na iPadzie lub przycisk wyłączenia. Ten ekran wyświetla podsumowanie treningu.

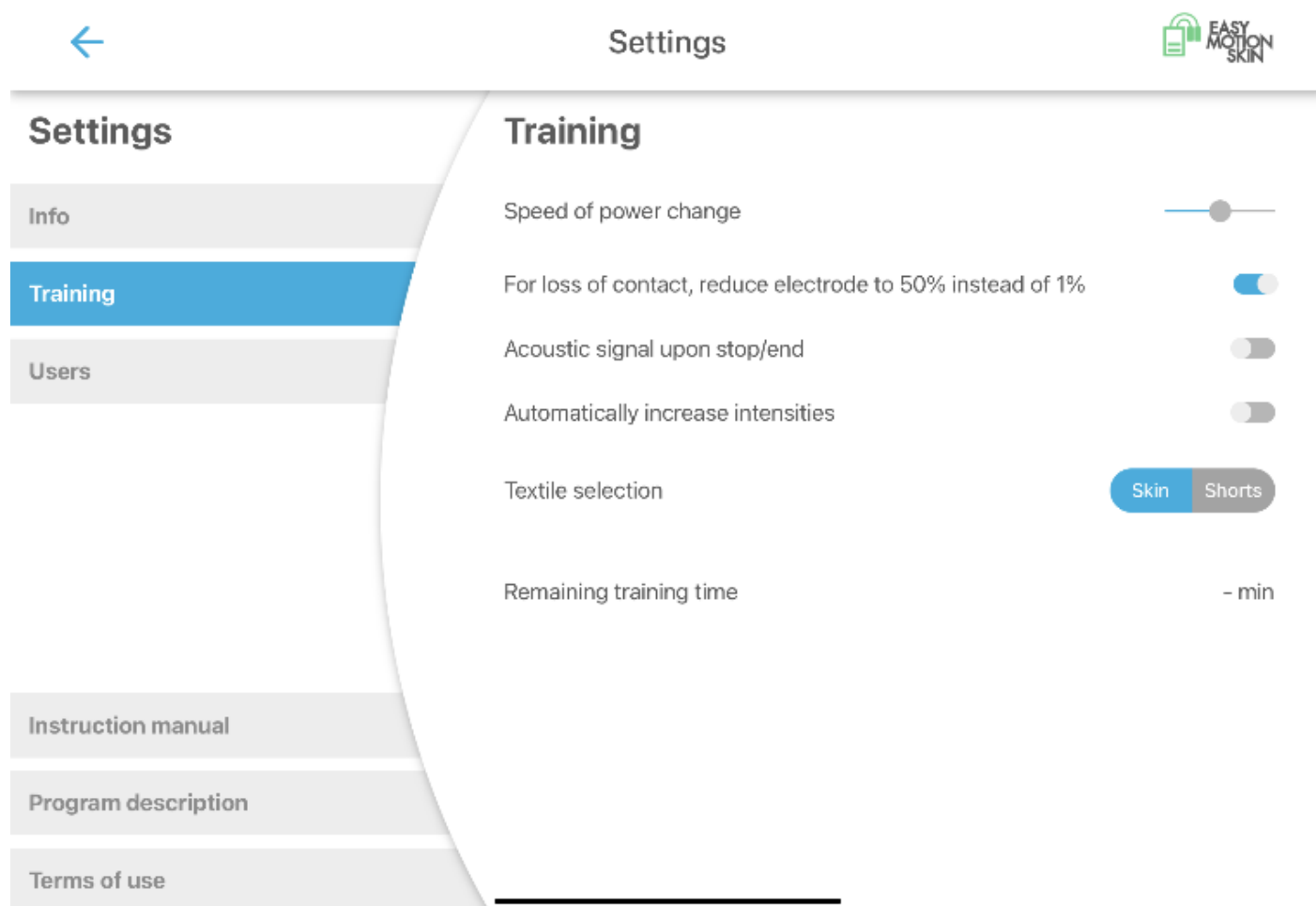
12) Podsumowanie treningu



Wyświetlany będzie uzyskany wynik punktowy z treningu oraz maksymalne intensywności poszczególnych kanałów elektrod.

13) Ustawienia/Pomoc

Możesz uzyskać dostęp do ustawień/pomocy, naciskając przycisk koła zębatego w prawym górnym rogu ekranu.



Możesz wyświetlić ogólne informacje i dokumentację dotyczącą EasyMotionSkin StudioEdition lub dokonać zmian w ustawieniach treningu na ekranie Ustawienia/Pomoc.

Aby to zrobić, wybierz odpowiednie podmenu, klikając je na lewej krawędzi ekranu. Naciśnięcie przycisku „<-“ na górnej krawędzi ekranu spowoduje zamknięcie ustawień/pomocy.

Informacje

Tutaj znajdziesz informacje o zainstalowanych wersjach oprogramowania oraz możliwość wysłania raportu o oprogramowaniu.

Trening

Szybkość zmiany mocy	Wartość domyślna 100%. Jeśli ta wartość zostanie zwiększona, zwiększa się czułość przycisków + i – na ekranie treningowym.
Dla utraty kontaktu zmniejsz elektrodę do 1% zamiast 50%	Jeśli elektroda straci kontakt podczas treningu, bieżąca wartość stymulacji zostanie zmniejszona do 50% lub 1%.
Sygnał dźwiękowy przy zakończeniu/anulowaniu	Jeśli ta funkcja jest aktywna, sygnał dźwiękowy zostanie odtworzony, gdy przycisk Stop zostanie aktywowany podczas treningu lub po zakończeniu czasu treningu.
Automatyczne zwiększanie intensywności	Jeśli aktywowana, intensywności elektrod zostaną automatycznie zwiększone na początku treningu do 60% z ostatniej sesji treningowej.
Wybór rodzaju kombinezonu	Możesz wybrać, czy trenujesz z EasyMotionSkin, czy z EasyMotionSkin Shorts. W zależności od Twojego wyboru, wyświetlanie na kolejnych ekranach zostanie dostosowane.

Użytkownicy

Tutaj wyświetlani są użytkownicy w bieżącej sesji. Dla każdego użytkownika wyświetlany jest podłączony PowerBox z adresem Mac, wersją i stanem baterii.

Pomoc

Tutaj możesz przeglądać dokumentację dotyczącą EasyMotionSkin.

14) Trening wieloosobowy

Podczas treningu wieloosobowego możliwe jest przeprowadzenie treningu dla maksymalnie 4 użytkowników jednocześnie. Na ekranie rozgrzewki można użyć przycisku „Dodaj użytkownika do sesji”, aby zarejestrować więcej uczestników na równoległy trening. Kolory zielony, żółty, fioletowy i czerwony są zawsze przypisywane indywidualnym uczestnikom w tej samej kolejności.

Przycisk „Usuń użytkownika z sesji” umożliwia usunięcie użytkowników z bieżącej sesji, klikając „X” obok ich nazwiska. Jeśli nie chcesz rejestrować więcej użytkowników, naciśnij „Dalej”. Po wybraniu programu treningowego można rozpocząć trening. Intensywności dla każdego użytkownika można kontrolować indywidualnie.



Wskaźnik baterii pokazuje PowerBox z najniższym poziomem naładowania. Symbol jest wyświetlany w kolorze odpowiadającym danemu PowerBox.

Po zakończeniu treningu wyświetlany jest podsumowanie treningu. Aby wybrać uczestnika, naciśnij przycisk w odpowiednim kolorze.



15) Programy treningowe

Program treningowy SIŁA

Nasze programy Power dają priorytet stymulacji włókien mięśniowych glikolitycznych. Programy te są używane do kontrolowanego budowania mięśni, tonowania ciała i modelowania sylwetki. Programy Power to programy budujące siłę, które można stosować z 2-dniową przerwą między sesjami, maksymalnie dwa razy w tygodniu.

Program	Czas trwania	Częstotliwość	Intensywność	Stymulacja	Przerwa	Opis
1	20 min	85 Hz	Delikatna	3 s	5 s	Nauka poprzez działanie. Krótka stymulacja, a następnie długa przerwa doskonale nadaje się do poznania treningu.
2	20 min	85 Hz	Delikatna	4 s	4 s	Uniwersalny program podstawowy. Stabilny, pozwala na pełną koncentrację na oddechu, napięciu ciała i zwiększaniu wydajności.
3	20 min	85 Hz	Delikatna	6 s	4 s	Moc i dynamika. Dłuższe okresy stymulacji umożliwiają delikatne i kontrolowane ruchy, poprawiające koordynację, stawy i ścięgna.
4	30 min	85 Hz	Delikatna	6 s	4 s	Program odpowiedni dla dobrze wytrenowanych użytkowników, mających dużo czasu na regenerację lub na rozgrzewkę przy niskiej intensywności.
5	30 min	85 Hz	Delikatna	8 s	4 s	Program odpowiedni dla dobrze wytrenowanych użytkowników, mających dużo czasu na regenerację lub na rozgrzewkę przy niskiej intensywności.
6	30 min	85 Hz	Delikatna	5 s	3 s	Moc dla profesjonalistów! Długi okres treningowy połączony z narastającą i nagle spadającą stymulacją oraz wymagającą proporcją między czasem stymulacji a przerwami.



Program treningowy ZAAWANSOWANY

Zaawansowane programy dla zaawansowanych użytkowników głównie stymulują szybkie, glikolityczne włókna mięśniowe (typ II), które odgrywają kluczową rolę w zwiększaniu siły i modelowaniu sylwetki. W zaawansowanych programach impuls jest silny i dodatkowo wspiera szybki trening siłowy. Programy zaawansowane to programy budujące siłę, które można stosować z 2-dniową przerwą między sesjami, maksymalnie dwa razy w tygodniu.

Program	Czas trwania	Częstotliwość	Intensywność	Stymulacja	Przerwa	Opis
1	20 min	85 Hz	Mocna	4 s	4 s	Wymagający program treningowy z równowagą między fazami stymulacji i przerwy.
2	20 min	85 Hz	Mocna	6 s	4 s	Wymagający program treningowy z wydłużoną fazą stymulacji.
3	20 min	85 Hz	Mocna	5 s	3 s	Wymagający program treningowy z wydłużoną fazą stymulacji i skróconą fazą przerwy.
4	20 min	85 Hz	Mocna	8 s	3 s	Intensywny program treningowy dla zaawansowanych użytkowników w stosunku 8 s do 3 s.
5	20 min	85 Hz	Mocna	4 s	2 s	Intensywny program treningowy dla zaawansowanych użytkowników w stosunku 4 s do 2 s.
6	30 min	85 Hz	Mocna	6 s	4 s	Intensywny program treningowy dla zaawansowanych użytkowników w stosunku 6 s do 4 s z wydłużonym czasem trwania treningu.
7	30 min	85 Hz	Mocna	8 s	3 s	Intensywny program treningowy dla zaawansowanych użytkowników w stosunku 8 s do 3 s z wydłużonym czasem trwania treningu.

Program treningowy WYTRZYMAŁOŚĆ

Niska częstotliwość 40 Hz szczególnie stymuluje wolne, aerobowo działające włókna mięśniowe (typ I). Te włókna mięśniowe odgrywają kluczową rolę w funkcji podtrzymywania i wspierania mięśni w układzie szkieletowym oraz są niezbędne w generowaniu wytrzymałości. Programy wytrzymałościowe są dostosowane do różnych poziomów zaawansowania, od początkującego do profesjonalisty.

Program	Czas trwania	Częstotliwość	Intensywność	Stymulacja	Przerwa	Opis
1	20 min	40 Hz	Delikatna	4 s	4 s	Podstawowy program wytrzymałościowy dla równomiernych ruchów podczas biegania, wchodzenia po schodach lub na cross-trainerze.
2	20 min	40 Hz	Delikatna	8 s	4 s	Program wytrzymałościowy z wydłużonym okresem stymulacji dla równomiernych ruchów podczas biegania, wchodzenia po schodach lub na cross-trainerze.
3	30 min	40 Hz	Delikatna	6 s	4 s	Program wytrzymałościowy dla zaawansowanych użytkowników z wydłużonym czasem treningu dla równomiernych ruchów podczas biegania, wchodzenia po schodach lub na cross-trainerze.
4	45 min	40 Hz	Delikatna	6 s	1 s	Program wytrzymałościowy dla profesjonalistów z wydłużonym czasem treningu dla równomiernych ruchów podczas biegania, wchodzenia po schodach lub na cross-trainerze. Maksymalne połączenie siły i wytrzymałości.

Program treningowy METABOLIZM / CELULIT

Program cellulit/metabolizm stymuluje krążenie krwi i utratę tkanki tłuszczowej podskórnej za pomocą niskiego prądu bipolarnego. To prowadzi do zwiększonego przepływu krwi oraz nasilenia spalania tłuszczu w warstwie podskórnej. Programy te są głównie stosowane w leczeniu nieestetycznych złogów tłuszczu i cellulitu. Można je stosować w pozycji statycznej, a ich efekty można dodatkowo wspierać poprzez regularne ruchy.

Program	Czas trwania	Częstotliwość	Intensywność	Stymulacja	Przerwa	Opis
1	20 min	7 Hz	Mocna	Bez przerwy	0 s	Podstawowy program cellulit/metabolizm.
2	30 min	7 Hz	Mocna	Bez przerwy	0 s	Program cellulit/metabolizm dla zaawansowanych użytkowników.
3	45 min	7 Hz	Mocna	Bez przerwy	0 s	Program cellulit/metabolizm dla zaawansowanych użytkowników z wydłużonym czasem treningu.
4	60 min	7 Hz	Mocna	Bez przerwy	0 s	Program cellulit/metabolizm dla profesjonalistów ze znacznie wydłużonym czasem treningu.

Program treningowy SPALANIE TŁUSZCZU

Program spalania tłuszczu łączy efekty silnej stymulacji mięśni, która wspomaga przepływ krwi i spalanie tłuszczu w warstwie podskórnej (patrz także Cellulit/Metabolizm). Zużycie energii przez całe ciało jest zatem zwiększone dzięki stymulacji mięśni oraz lokalnemu spalaniu tłuszczu w tkance podskórnej. Programy spalania tłuszczu są programami budującymi siłę, które można stosować z 2-dniową przerwą między sesjami, maksymalnie dwa razy w tygodniu.

Program	Czas trwania	Częstotliwość	Intensywność	Stymulacja	Przerwa	Opis
1	20 min	85/7 Hz	Delikatna	4 s	4 s	Program odpowiedni zarówno dla jednostek statycznych, jak i dynamicznych.
2	20 min	85/7 Hz	Delikatna	6 s	4 s	Program skierowany do zaawansowanych użytkowników, odpowiedni dla jednostek statycznych i dynamicznych.
3	30 min	85/7 Hz	Delikatna	4 s	4 s	Program odpowiedni dla jednostek statycznych i dynamicznych. Czas treningu jest wydłużony.
4	30 min	85/7 Hz	Delikatna	6 s	4 s	Program skierowany do zaawansowanych użytkowników, odpowiedni dla jednostek statycznych i dynamicznych. Czas treningu i okres stymulacji są wydłużone.
5	45 min	85/7 Hz	Delikatna	4 s	4 s	Program skierowany do profesjonalistów, odpowiedni dla jednostek statycznych i dynamicznych. Czas treningu jest znacznie wydłużony.
6	45 min	85/7 Hz	Delikatna	6 s	4 s	Program skierowany do profesjonalistów, odpowiedni dla jednostek statycznych i dynamicznych. Czas treningu i okres stymulacji są wydłużone.

Program treningowy RELAX

Program Body Relax osiąga niepełne skurcze tężcowe wszystkich typów włókien mięśniowych za pomocą wysokoczęstotliwościowej stymulacji bipolarnej z niezwykle krótkimi szerokościami impulsów. Jest to odpowiednik "schładzania" po intensywnym wysiłku fizycznym. Włókna mięśniowe pozostają aktywne na niskim poziomie – zużywają energię, ale nie produkują już mleczanu, a przepływ krwi jest utrzymywany na wysokim poziomie, co sprzyja usuwaniu mleczanu i metabolitów.

Program	Czas trwania	Częstotliwość	Intensywność	Stymulacja	Przerwa	Opis
1	10 min	100 Hz	Delikatna	2 s	2 s	Program pomaga zrelaksować się po intensywnym treningu. Statyczny, w pozycji siedzącej lub leżącej.
2	20 min	100 Hz	Delikatna	2 s	2 s	Program pomaga zrelaksować się po intensywnym treningu. Statyczny, w pozycji siedzącej lub leżącej. Czas trwania został zwiększony.
3	20 min	100 Hz	Mocna	1 s	1 s	Program pomaga zrelaksować się po intensywnym treningu. Statyczny, w pozycji siedzącej lub leżącej. Impuls stymulacyjny jest silniejszy.