



FUNCTIONAL WB-EMS PROGRAMS

Combine either way. For you, for them.

Wiemspno à la Carte



CZYM SĄ PROGRAMY WB-EMS?

W Wiemspro zawsze staliśmy na stanowisku, że elektrostymulacja powinna adaptować się do trenera, jego klienta i jego celów; nie odwrotnie. Właśnie dlatego na podstawie nadań i analiz stworzyliśmy najlepszą metodę do wdrożenia WB-EMS.

W wyniku tego stworzyliśmy nowy koncept programów elektrostymulacji, którą nazwaliśmy "Funkcjonalny WB-EMS".

Podczas opracowywania tych programów wzięliśmy pod uwagę różnorodne czynniki fizjologiczne, zawsze respektując podstawowe aspekty nauki o sporcie.

EFEKTYWNOŚĆ

Programy zostały zaprojektowane tak by możliwe było ich zastosowanie w szerokiej gamie metod treningowych. Dzięki nim praca trenera jest łatwiejsza, a klient osiąga lepsze efekty.

WSZECHESTRONNOŚĆ

Każdy z programów ma za zadanie uzupełnić konkretną metodę lub typ treningu. Co więcej będziesz doskonale widział jaki typ programu nadaje się do jakiej części treningu.

PROSTOTA

Łamiemy stereotyp o nazywaniu elektrostymulacji celem klienta. Ten sam program może przynieść różne korzyści, w zależności od kombinacji programów, metod treningowych i ćwiczeń jakie zastosujemy.

Nadaliśmy naszym programom kolory od niebieskiego (mniej intensywne) do czerwonego (bardzo intensywne).



Relaks - Bardzo niska intensywność (niska częstotliwość i/lub mała szerokość impulsów)



Rozgrzewka - Umiarkowana intensywność (bardzo niska i niska częstotliwość).



Główna część - Umiarkowanie wysoka intensywność (niska i średnia częstotliwość).



Główna część - Wysoka intensywność (średnia częstotliwość).



Główna część - Bardzo wysoka intensywność (wysoka częstotliwość).

Kategorie oparte są o parametry fali w programie (głównie częstotliwości), intensywności oraz poziomu trudności wybranej dla klienta metody treningu.

Kod oparty na kolorach pomaga zakwalifikować obciążenia treningowe zastosowanie w systemie Wiemspro. Możesz łączyć różne kolory programów w czasie jednego treningu by zachować balans pomiędzy stymulacją przez ćwiczenia fizyczne oraz elektrostymulacją jako ich uzupełnieniem.

Trener, główny punkt naszego systemu.

Dzięki nowej koncepcji "Funkcjonalnego WB-EMS" wszystkie dla trenera stają się łatwiejsze. Upraszcza proces nauki tego jak używać elektrostymulacji dodatkowo zwiększa ład i bezpieczeństwo treningu.

"Funkcjonalny WB-EMS" nie tylko wspomaga Cię w zastosowaniu elektrostymulacji w najbardziej efektywny sposób, ale również sprawia, że praca trenera jest łatwiejsza i bardziej intuicyjna.



JAK DZIAŁAJĄ PROGRAMY FUNKCJONALNEGO WB-EMS?

Przykłady.

Dzięki wszechstronności systemu Wiemspro, z nowym konceptem "Funkcjonalnego WB-EMS" możesz pojmować trening jako układankę z puzzli różnych kolorów. Każdy kawałek niesie ze sobą konkretne obciążenia. Przez odpowiednie połączenie tych kawałków możesz stworzyć treningi o wystarczającej intensywności, ale nie takich, które powodują nadwyrężenie.

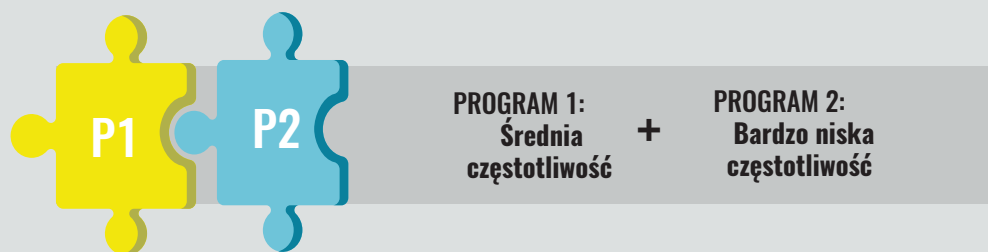
Każdy wykwalifikowany trener wie jak ważne jest dawkowanie obciążenia treningowego i, że nadmierne zmęczenie odsuwa nas od naszego celu.

Bardzo prosty trening może być złożony z dwóch programów (trening i relaks).

TRENING 1

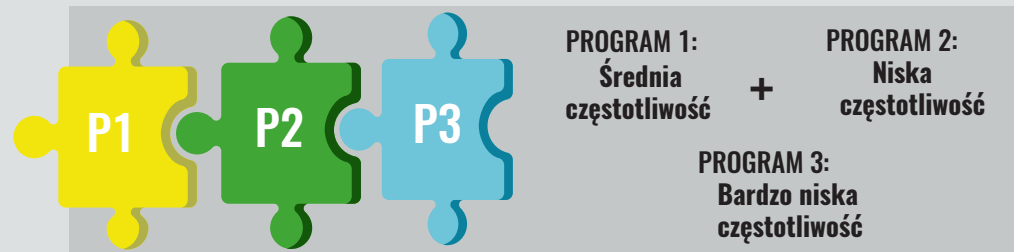


TRENING 2

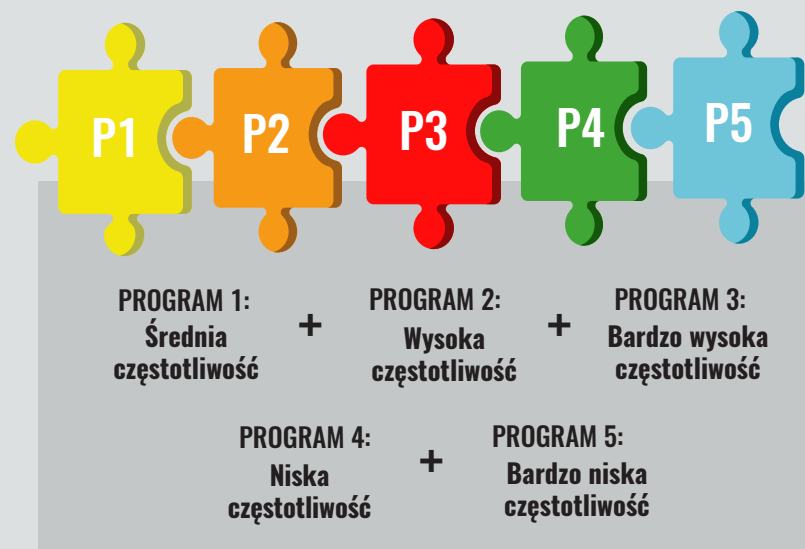


Jeden, bardziej kompleksowy trening może być złożony z 3 do 5 programów.

TRENING 3



TRENING 4



Ilość kombinacji jest nieskończona. Jeśli weźmiemy pod uwagę metody treningu, które możemy zastosować ta liczba rośnie jeszcze bardziej. Jedyną rzecz o której musisz pamiętać to podstawowe zasady jak połączyć różne części by uzyskać finalny efekt.



ZASADY KOMPONOWANIA FUNKCJONALNYCH TRENINGÓW WB-EMS

1

Początkujący nie powinni używać programów pomarańczowych i czerwonych w czasie pierwszego miesiąca regularnych treningów (1 - 2 sesji tygodniowo).

2

Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń fizycznych w czasie trwania impulsu elektrycznego (czas pracy) i robienie przerw kiedy nie ma impulsu (czas przerwy).

3

Na końcu treningu zawsze powinien się znaleźć niebieski program (relaks).

4

W programach rozgrzewkowych (zazwyczaj zielonych) intensywność impulsów powinna być stopniowo zwiększana w czasie pierwszych minut treningu.

5

Nie więcej niż 2 czerwone programy powinny być jeden za drugim. Pod żadnym pozorem nie używaj czerwonych programów przez ponad 10 minut bez przerwy.

6

Nie więcej niż 3 pomarańczowe programy mogą być jeden po drugim. Pod żadnym pozorem nie używaj pomarańczowych programów przez więcej niż 15 - 20 minut w ciągu.

7

Możemy używać zielonych lub żółtych programów jako łączników pomiędzy średniozaawansowanymi blokami pomarańczowymi lub czerwonymi.

8

Zalecamy zastosowanie takiej intensywności impulsów, które pozwalają na kontrolowanie ruchu.

9

Musimy robić progres w zastosowanych intensywnościach. Nie wszystkie ćwiczenia i nie wszyscy klienci wymagają wysokich intensywności.

10

Wszyscy trenerzy Wiemspro powinni skorzystać ze szkoleń i postępować zgodnie z zawartymi tam zasadami.



TABELA PROGRAMÓW WIEMSPRO

POZIOM UŻYTKOWNIKA	PROGRAM	OGÓLNE PARAMETRY FALI						SZEROKOŚĆ FALI (US)/MIĘDZYFAZA (US)								
		ŁĄCZNY CZAS	CZĘSTOTLIWOŚĆ	CZAS TRWANIA IMPULSU	RAMPA WEJŚCOWA	RAMPA WYJŚCIA	INTENSYWNOŚĆ	MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE	MIĘŚNIE DWUGŁOWE	POŚLADKI	ODCINEK ŁĘDŹIOWY	MIĘŚNIE PLEĆCÓW	BARKI	MIĘŚNIE BRZUCHA	KŁATKA PIERSIOWA	RĘCE
1	Relaks 1	2 min	5	25" - 5"	500 ms	500 ms	S.T. - M.T.1	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1	Relaks 2	1 min	100	1" - 1"	1000 ms	1000 ms	S.T. - M.T.1	100	100	100	100	100	100	100	100	100
1	Relaks 3	3 min	100	3" - 3"	1000 ms	1000 ms	S.T. - M.T.1	150/0	150/0	150/0	150/0	150/0	150/0	150/0	150/0	150/0
1	Rozgrzewka 1	5 min	7	30" - 15"	1000 ms	1000 ms	M.T.1	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	Rozgrzewka 2	5 min	15	30" - 10"	1000 ms	1000 ms	M.T.1	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2-3	Rozgrzewka 3	5 min	21	25" - 15"	500 ms	500 ms	M.T.1	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2-3	Rozgrzewka 4	5 min	33	30" - 15"	500 ms	500 ms	M.T.1	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1	HIRT 4 - niska częstotliwość	6 min	15	50" - 10"	200 ms	400 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1	Kardio - bez przerw 1	5 min	7	59" - 1"	1000 ms	1000 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1	Mięśnie core 1	4 min	21	30" - 10"	500 ms	500 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1	Obwód 1	15 min	21	30" - 15"	1000 ms	1000 ms	M.T. 1-2	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	Obwód 2	15 min	33	25" - 20"	500 ms	500 ms	M.T. 1-2	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	Funkcjonalny - opór 1	15 min	33	40" - 20"	300 ms	300 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1	HIIT 1 - niska częstotliwość	5 min	21	20" - 10"	400 ms	400 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	HIIT 2 - niska częstotliwość	5 min	33	30" - 15"	400 ms	400 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	HIRT 3 - niska częstotliwość	5 min	33	45" - 15"	200 ms	400 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	Kardio - bez przerw 2	8 min	21	59" - 1"	1000 ms	1000 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1	Kardio interwał 1	5 min	17	30" - 30"	400 ms	400 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	Kardio interwał 2	3 min	25	20" - 10"	400 ms	400 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1-2	Mięśnie core 2	4 min	33	25" - 15"	0 ms	0 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
2	Funkcjonalny - opór 2	15 min	40	30" - 15"	400 ms	400 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-4	Funkcjonalny - opór 3	15 min	50	25" - 20"	400 ms	400 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3	HIIT 3 - średnia częstotliwość	4 min	50	25" - 20"	400 ms	400 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-4	HIIT 4 - wysoka częstotliwość	4 min	66 / 70	15" - 15"	400 ms	400 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-2	HIRT 2 - średnia częstotliwość	5 min	45	20" - 40"	200 ms	400 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1-2	Mięśnie brzucha 2	4 min	45	20" - 20"	300 ms	300 ms	M.T. 2-3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
1-2	Mięśnie brzucha 4	4 min	50	20" - 20"	0 ms	0 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
4	HIIT 5 - wysoka częstotliwość	6 min	70	20" - 10"	400 ms	400 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
4	HIRT 1 - wysoka częstotliwość	5 min	75	15" - 30"	0 ms	300 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-4	Sila 1	5 min	80	9" - 51"	70 ms	300 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	250 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-4	Sila 2	5 min	80	9" - 51"	70 ms	300 ms	M.T. 3-4	400 / 0	400 / 0	400 / 0	300 / 0	350 / 0	250 / 0	400 / 0	350 / 0	300 / 0
3-4	Sila 3	6 min	85	6" - 24"	60 ms	300 ms	M.T. 3-4	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-4	Sila 4	6 min	85	6" - 24"	60 ms	300 ms	M.T. 3-4	400 / 0	400 / 0	400 / 0	300 / 0	350 / 0	250 / 0	400 / 0	350 / 0	300 / 0
3-4	Moc 1	6 min	90	3" - 17"	90 ms	300 ms	M.T.4 - PT	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-4	Moc 2	6 min	90	3" - 17"	80 ms	300 ms	M.T.4 - PT	400 / 0	400 / 0	400 / 0	300 / 0	350 / 0	250 / 0	400 / 0	350 / 0	300 / 0
3-4	Moc 3	6 min	100	6" - 24"	70 ms	300 ms	M.T.4 - PT	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
3-4	Moc 4	6 min	100	6" - 24"	60 ms	300 ms	M.T.4 - PT	400 / 0	400 / 0	400 / 0	300 / 0	350 / 0	250 / 0	400 / 0	350 / 0	300 / 0
3-4	Wytrzymałość i moc	6 min	95	5" - 10"	25 ms	0 ms	M.T.4 - PT - M.P.T	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0

PROGRAM	OGÓLNE PARAMETRY FALI						SZEROKOŚĆ IMPULSU (US)/MIĘDZYFAZA (US)								
	ŁĄCZNY CZAS	CZĘSTOTLIWOŚĆ	CZAS TRWANIA	RAMPA WEJŚCIA	RAMPA WYJŚCIA	INTENSYWNOŚĆ	MIĘŚNIE CZWOROGŁOWE	MIĘŚNIE DWUGŁOWE	POŚLADKI	ODCINEK ŁĘDŹIOWY	MIĘŚNIE PLEĆCÓW	BARKI	MIĘŚNIE BRZUCHA	KŁATKA PIERSIOWA	RĘCE
KLASYCZNY 1	15 min	21	6" - 4"	400 ms	400 ms	M.T.3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
KLASYCZNY 2	12 min	33	6" - 4"	400 ms	400 ms	M.T.3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
KLASYCZNY 3	10 min	50	5" - 5"	400 ms	400 ms	M.T.3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
KLASYCZNY 4	10 min	66	4" - 4"	400 ms	400 ms	M.T.3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0
KLASYCZNY 5	10 min	85	4" - 4"	400 ms	400 ms	M.T.3	350 / 0	350 / 0	350 / 0	350 / 0	300 / 0	200 / 0	350 / 0	300 / 0	250 / 0



CELE FIZJOLOGICZNE WEDŁUG KOLORÓW

RELAKS

- poprawa krążenia
- poprawa samopoczucia
- regulacja napięcia mięśni
- redukcja poziomu mleczanów

ROZGRZEWKA I POCZĄTKUJĄCY

- poprawa metabolizmu tlenowego
- wpływa na wolnokurczliwe włókna mięśniowe
- początkujący w treningu wytrzymałościowym
- trening z oporem

NISKA I ŚREDNIA CZĘSTOTLIWOŚĆ

- poprawia metabolizm tlenowy
- wpływa na wolnokurczliwe i mieszane włókna mięśniowe
- poprawia metabolizm anaerobowy
- trening oporowy i HIIT

ŚREDNIA CZĘSTOTLIWOŚĆ

- poprawia metabolizm anaerobowy
- trening oporowy i HIIT
- wpływa na mieszane włókna mięśniowe
- dla początkujących w treningach siły i mocy

WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

- wpływa na metabolizm anaerobowy
- do treningu siły i mocy
- oddziałuje na włókna szybkokurczliwe



OPIS PROGRAMÓW



RELAKS 1

Niska częstotliwość programu została zaprogramowana po to by mogła być wykorzystana podczas fazy wyciszania na końcu sesji treningowej. Zalecane jest użycie niskiej/średniej intensywności, na progu motorycznym 1.

Ten program pomaga regulować napięcie mięśniowe, redukuje poziom kinazy kreatynowej i mleczanów oraz poprawia samopoczucie po treningu.

RELAKS 2

Program o wysokiej częstotliwości i bardzo niską szerokością impulsów. Zalecane jest jego wykorzystanie z niską/średnią intensywnością (delikatne impulsy, próg motoryczny 1).

Pomaga zrelaksować mięśnie, zredukować punkty spustowe i skurcze.

RELAKS 3

Program o wysokiej częstotliwości i bardzo niskiej szerokości impulsów. Zalecane jest jego wykorzystanie z niską/średnią intensywnością (delikatne impulsy, próg motoryczny 1).

Pomaga zrelaksować mięśnie, zredukować punkty spustowe i skurcze.





ZIELONE PROGRAMY

ROZGRZEWKA 1

Program o niskiej częstotliwości oraz czasem pracy / przerwy zaprojektowanymi tak by zaznaczyć czas trwania każdego ćwiczenia podczas rozgrzewki (w trakcie czasu pracy) i czasu na zmianę ćwiczenia (czas przerwy). Bardzo przydatne podczas rozgrzewki (ćwiczenia podobne do tych, które będą wykonywane w czasie głównej części treningu) jest wykonywanie różnych wzorców ruchowych (obejmujących całe ciało) oraz włączenie ćwiczeń jednostawowych i pomocniczych.

**Ten program może być również wykorzystany w głównej części treningu by osiągnąć cele treningowe związane z poprawą wydatkowania energii, wytrzymałością aerobową, siłą, w treningu oporowym lub końcowych części treningu nastawionego na hipertrofię.*

ROZGRZEWKA 2

Program o niskiej częstotliwości oraz czasem pracy / przerwy zaprojektowanymi tak by zaznaczyć czas trwania każdego ćwiczenia podczas rozgrzewki (w trakcie czasu pracy) i czasu na zmianę ćwiczenia (czas przerwy). Bardzo przydatne podczas rozgrzewki (ćwiczenia podobne do tych, które będą wykonywane w czasie głównej części treningu) jest wykonywanie różnych wzorców ruchowych (obejmujących całe ciało) oraz włączenie ćwiczeń jednostawowych i pomocniczych.

**Ten program może być również wykorzystany w głównej części treningu by osiągnąć cele treningowe związane z poprawą wydatkowania energii, wytrzymałością aerobową, siłą, w treningu oporowym lub końcowych części treningu nastawionego na hipertrofię.*

ROZGRZEWKA 3

Program o niskiej częstotliwości (wyższej jednak niż w przypadku programu rozgrzewkowego 2) z czasem pracy / przerwy na poziomie 25" - 15". Bardzo przydatne podczas rozgrzewki (ćwiczenia podobne do tych, które będą wykonywane w czasie głównej części treningu) jest wykonywanie różnych wzorców ruchowych (obejmujących całe ciało) oraz włączenie ćwiczeń jednostawowych i pomocniczych. Podczas tego programu zalecane jest zastosowanie średnich intensywności.

**Może być wykorzystany w czasie treningu oporowego lub na zakończenie sesji treningowej nastawionej na hipertrofię.*



ROZGRZEWKA 4

Program rozgrzewkowy zaprogramowany w górnych granicach niskich częstotliwości (33Hz). Idealny do intensywnych sesji w czasie których wymagane jest wysokie zaangażowanie mięśni. Zalecane jest stopniowe podnoszenie poziomu intensywności w czasie trwania programu, aż do osiągnięcia maksymalnych wartości w jego ostatnich minutach.

HIRT 4 - NISKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Program o niskiej częstotliwości przeznaczony do wykorzystania podczas treningu ukierunkowanego na hipertrofię. Ten program został stworzony po to by możliwe było jego wykorzystanie w końcowej fazie treningu nastawionego na hipertrofię mięśni. Jego celem jest zainicjować stres metaboliczny poprzez połączenie serii o wysokich objętościach (duża liczba powtórzeń) z dodatkiem w postaci elektrostymulacji.

CARDIO - STAŁY IMPULS 1

Program o bardzo niskiej częstotliwości i ciągłym czasie pracy (59:1). Bardzo przydatny w czasie głównej części treningu by zwiększyć wydatek energetyczny, poprawić wydolność aerobową / wytrzymałościową. Może być stosowany w czasie treningu oporowego lub na końcu treningu nastawionego na stres metaboliczny (wykorzystując wysokie intensywności). Cykl pracy pozwala na dostosowanie początkowej intensywności w czasie rozgrzewki w wygodny sposób zarówno dla trenera jak i klienta. W tym przypadku zalecane jest używanie średnich intensywności by aktywować metabolizm przed treningiem.

MIĘŚNIE CORE 1

Program o niskiej częstotliwości (21Hz) i średnich początkowych i końcowych rampach, w którym czas pracy i przerwy pozwalają na wykonywanie serii ćwiczeń izometrycznych i dynamicznych ukierunkowanych na poprawę siły mięśni obszaru core.





OBWÓD 1

Program zaprojektowany w celu wykorzystania podczas treningów obwodowych, w szczególności fazy adaptacji użytkownika do elektrostymulacji. Jego częstotliwość pomaga zwiększyć stopień aktywacji oraz napięcie mięśni bez znaczącego zwiększania ich uszkodzenia w czasie wykonywania ćwiczeń. Czas pracy / przerwy (3:15) został zaplanowany by wyraźnie zaznaczyć początek i koniec ćwiczeń i odpoczynku pomiędzy nimi.

Zalecane jest zastosowanie średniej intensywności napięcia elektrycznego, co pozwala na wykonanie dynamicznych ćwiczeń płynnie bez blokowania stawów. Intensywność może być lekko zwiększana w czasie skurczów izometrycznych mięśni, bez wywoływania uczucia bólu.

**Zalecane jest zachowanie 2 do 4 minut przerwy pomiędzy seriami, szczególnie w czasie pierwszych sesji.*

OBWÓD 2

Naturalna progresja w stosunku do programu Adaptacja 1. Częstotliwość się zwiększa do granicy niskich intensywności sprawiając, że ten program jest bardzo przydatny również po fazie adaptacji do elektrostymulacji. W tym programie czas pracy to 25 sekund, a czas przerwy 15 sekund, który pozwala na zmianę rodzaju ćwiczenia i ogranicza przedwczesne zmęczenie mięśni.

Zalecane jest użycie tego programu w połączeniu ze zmiennymi wzorcami ruchowymi na główne grupy mięśniowe w każdym ćwiczeniu. Zalecane jest wykorzystanie średnich intensywności napięcia elektrycznego, które pozwala na płynny ruch bez blokowania stawów podczas wykonywania ćwiczeń dynamicznych.

**Zalecane jest zachowanie 2 do 4 minut przerwy pomiędzy seriami, szczególnie w czasie pierwszych sesji.*



FUNKCJONALNY - OPÓR 1

Program stworzony na potrzeby treningu ukierunkowanego na poprawę siły, zazwyczaj wykonywanego w postaci ćwiczeń funkcjonalnych. Czas pracy / przerwy pozwala na wykonanie wymaganych powtórzeń by osiągnąć odpowiednią objętość w każdej serii. Ten program służy również jako wstęp lub przygotowanie do metodologii HIIT. W przypadku osób, które przeszły już fazę adaptacyjną możemy zwiększać intensywność do progu motorycznego 3, generując tak ważne w treningu napięcie mięśniowe i wydatek energetyczny.

**Zalecane jest zachowanie 2 do 4 minut przerwy pomiędzy seriami, szczególnie w czasie pierwszych sesji.*

HIIT 1 - NISKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Program o niskiej częstotliwości i gęstości pracy (1:2). Pozwala na wykonanie ćwiczeń z maksymalną szybkością lub intensywnością w czasie pracy.

Ten program został stworzony z myślą o metodologii HIIT w następujących przypadkach:

- Użytkownicy zaczynający korzystać z elektrostymulacji lub początkujący w treningu HIIT.
- Bloki treningu HIIT wstawione w środku lub na końcu sesji treningowej.
- Uzupelnienie treningu blokiem HIIT po intensywnej sesji.

HIIT 2 - NISKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Program z częstotliwością 33Hz i średnią gęstością pracy (2:1), który jest bardzo przydatny w trakcie treningu osób średnio-zaawansowanych - z dobrą kondycją fizyczną. Ten typ treningu może być również bardzo przydatny dla sportowców uprawiających treningi oporowe.

HIRT 3 - NISKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Program o niskiej intensywności, który może być "wstawiany" w bloki treningu ukierunkowanego na hipertrofię. Ten program został zaprogramowany tak by możliwe było jego wykorzystanie w ostatniej fazie treningu na hipertrofię mięśni. Jego celem jest wywoływanie stresu metabolicznego poprzez połączenie wysokiej objętości serii (duża liczba powtórzeń) z dodatkowym obciążeniem elektrostymulacji. Po jego zakończeniu polecamy użyć programu HIRT 4.

KARDIO - BEZ PRZERW 2

Program o niskiej częstotliwości (22Hz) i ciągłym trybie (59" - 1"). Może być wykorzystany jako progresja do programu BEZ PRZERW 1. Jest przydatny zarówno podczas intensywnych treningów ukierunkowanych na poprawienie pracy układu sercowo - naczyniowego jak i w trybie pracy przerywanej. Zwiększa wydatek energetyczny w czasie treningu i poprawia siłę mięśni oraz wytrzymałość, skupiając się na włóknach mięśniowych typu 1 i 2a. Jeśli wykonywane ćwiczenia są dynamiczne i związane są z przemieszczaniem, należy dopasować intensywność tak by nie występowało blokowanie stawów.

KARDIO INTERWAŁ 1

Program o niskiej częstotliwości zaprojektowany tak by stymulował wolnokurczliwe włókna mięśniowe i zwiększał tętno w czasie treningu kardio. Z gęstością pracy 1 - 1 ten program jest idealny dla klientów nie zaznajomionych z treningiem oporowym. Może być wykorzystany na koniec treningu na siłę lub oporowego by zwiększyć tętno i wywołać stres metaboliczny.

KARDIO INTERWAŁ 2

Program o niskiej częstotliwości zaprojektowany tak by stymulował wolnokurczliwe włókna mięśniowe i zwiększał tętno w czasie treningu kardio. Z objętością pracy 2 - 1 jest bardzo przydatny dla klientów, którzy są zaznajomieni z treningiem oporowym. Może być wykorzystany na koniec treningu na siłę lub oporowego by zwiększyć tętno i wywołać stres metaboliczny.

MIĘŚNIE CORE 3

Program o niskiej częstotliwości (33Hz) i wysokiej gęstości czasu pracy - odpoczynku (25 - 15). Rampy zostały usunięte by przyspieszyć aktywację mięśni.



POMARAŃCZOWE PROGRAMY

FUNKCJONALNY - OPÓR 2

Wprowadzamy progresję w częstotliwości i cyklu pracy w bardziej zaawansowanym programie, który ukierunkowany jest na siłę lub trening funkcjonalny. Przeciętna częstotliwość i gęstość pracy 1:1 pomaga również przygotować użytkownika do treningu HIIT. Możemy używać intensywności w zakresie progu motorycznego 3, który zagwarantuje intensywną pracę mięśni. W przypadku jeśli chcemy zwiększyć objętość w obrębie serii możemy wybrać:

- Kontynuować wykonywanie ćwiczenia w czasie przerwy (np. 10 sekund).
- Wykonywanie ćwiczenia przez 2 pełne cykle.

**Zalecane jest zachowanie 2 do 4 minut przerwy pomiędzy seriami, szczególnie w czasie pierwszych sesji.*

FUNKCJONALNY - OPÓR 3

Ten program o średniej częstotliwości (50Hz) oraz wysokiej gęstości pracy (2:1) pomaga zwiększyć poziom produkcji mleczanów i zużycie zasobów energetycznych takich jak węglowodany i fosfageny. W zależności od sekwencji ćwiczeń i szybkości ich wykonania możemy wykonać trening oporowy lub HIIT.

**Zalecane jest zachowanie 2 do 4 minut przerwy pomiędzy seriami, szczególnie w czasie pierwszych sesji.*

HIIT 3 - ŚREDNIA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Program o średniej częstotliwości z wysoką gęstością pracy (2:1). Przydatny w przypadku bloków HIIT z osobami o dobrej kondycji fizycznej i najlepiej w czasie pierwszej połowy treningu. Ten program może być bardzo przydatny dla średnio-zaawansowanych sportowców.



HIIT 4 - WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Wysoka częstotliwość i gęstość pracy. Zalecany podczas wykonywania ćwiczeń na całe ciało lub wymagających technicznie z zachowaniem maksymalnej prędkości w czasie pracy. Jest to program mogący generować wysoki poziom zmęczenia w wysokich intensywnościach napięcia elektrycznego, dlatego jego użycie jest zalecane na początku treningu lub w jego pierwszej połowie.

Ten program może być przydatny do zapoznania klienta z treningiem mocy i wytrzymałości.

HIRT 2 - ŚREDNIA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Średnia częstotliwość programu została zaprogramowana tak by nadawał się do wykorzystania w treningu ukierunkowanym na hipertrofię. Może być wykorzystany jako środkowa część treningu ukierunkowanego na hipertrofię, gdzie zwiększamy napięcie mięśni i skupiamy się na mieszanych włóknach mięśniowych i chcemy wywołać początek stresu metabolicznego. Po jego zakończeniu zalecamy użycie programu HIRT 3.

MIĘŚNIE CORE 2

Medium frequency program (45 Hz) with a balanced work-rest time (20-20) that allows a progression in the work of the muscles of the core. The ramps are reduced to promote faster muscle activation.

MIĘŚNIE CORE 4

Program o średniej częstotliwości (50Hz) ze zbalansowanym czasem pracy/przerwy (20-20), w którym rampy początkowej i końcowe zostały wyeliminowane. Jego celem jest wykonanie izolowanych lub globalnych ćwiczeń, które skupiają się na mięśniach core.





HIIT 5 - WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Wydłużamy czas pracy i przerwy zachowując gęstość treningu, ale czyniąc go bardziej wymagającym. Program o wysokiej częstotliwości i gęstości pracy. Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń na całe ciało lub wymagających technicznie z maksymalną prędkością w czasie pracy. Jest to program, który generuje wysoki poziom zmęczenia na wysokich napięciach elektrycznych, dlatego jego zastosowanie jest zalecane na początku lub w pierwszej połowie treningu.

Może być przydatny by zapoznać użytkownika z treningiem mocy i wytrzymałości.

HIRT 1 - WYSOKA CZĘSTOTLIWOŚĆ

Program o wysokiej częstotliwości do zastosowania w czasie treningu ukierunkowanego na hipertrofię. Ten program został stworzony po to by zastosować go na początku treningu hipertrofii. Po jego zakończeniu polecamy rozpocząć program HIRT 2.

SIŁA 1

Program o wysokiej częstotliwości stworzony po to by poprawiać siłę maksymalną. Możesz w jego trakcie wykonywać różne ćwiczenia. Wykonaj 3 do 4 powtórzeń w trakcie czasu pracy wykorzystując wysoką intensywność w głównych partiach mięśni. Następnie, zmniejsz intensywność, w tych mięśniach i zwiększ w innych, które są wykorzystywane w nowym ćwiczeniu. Wykonując 3 różne ćwiczenia będziesz mieć prawie 3 minuty odpoczynku w przerwie między nimi. Poprawny czas odpoczynku pomiędzy ćwiczeniami pomaga uniknąć zmęczenia mięśni.

SIŁA 2

Progresja programu SIŁA 1. Wyższa częstotliwość i krótsze rampy pomagają maksymalnie przyspieszyć aktywację włókien mięśniowych. Wysoka częstotliwość programu sprawdza się w treningach poprawiających siłę maksymalną. Możesz wykonywać różne ćwiczenia w kolejnych seriach. Wykonaj 3 do 4 powtórzeń w czasie pracy używając wysokich intensywności dla trenowanych grup mięśniowych. Następnie zredukuj intensywność dla tych mięśni i zwiększ ją kolejnych (nowe ćwiczenie). Wykonując 3 różne ćwiczenia będziesz miał 3 minuty odpoczynku pomiędzy ćwiczeniami. Odpowiedni czas przerwy pomoże uniknąć zmęczenia.



SIŁA 3

Progresja programu SIŁA 2 gdzie zwiększona została częstotliwość i zmodyfikowano czas pracy/przerwy. Szerokość impulsów jest zmniejszona by zbalansować ładunki treningowe. Rampa początkowa została obniżona by uzyskać szybszą rekrutację włókien mięśniowych.

SIŁA 4

Zwiększona szerokość impulsu powoduje, że ten program jest idealną progresją programu SIŁA 3.

MOC 1

Program o wysokiej częstotliwości składający się z krótkich czasów pracy i długich przerw. Może być wykorzystany w treningach opartych na izometrii lub skurczach izotonicznych gdzie celem jest uzyskanie jak największej szybkości ruchu. Ten program zalecany jest osobom, które chcą poprawić lub zachować swój poziom mocy. Wykorzystanie wysokich intensywności jest zalecane, choć zawsze doradzamy wykorzystanie dwóch do czterech impulsów na progresywne podnoszenie intensywności (nie zaczynaj od najwyższej możliwej intensywności w pierwszym impulsie).

MOC 2

Progresja programu MOC 1, w którym zmniejszono rampę początkową i zwiększono szerokość impulsu by wywołać szybsze zrekrutowanie mięśni i zwiększyć częstotliwość pracy motoneuronów.

MOC 3

Progresja programu MOC 3, gdzie zwiększono częstotliwość i czas pracy. Rampa początkowa została skrócona by przyspieszyć aktywowanie mięśni.

MOC 4

Progresja programu MOC 3 w którym została skrócona rampa początkowa i zwiększona jest szerokość impulsu.

MOC I WYTRZYMAŁOŚĆ

Program o wysokiej częstotliwości ukierunkowany na poprawienie umiejętności powtarzania wzorców ruchowych z zachowaniem maksymalnej prędkości i z maksymalną mocą (wytrzymałość). Jego wykorzystanie zalecane jest po zapoznaniu się z programem MOC 1 i MOC 2.





FUNCTIONAL WB-EMS PROGRAMS

Combine either way. For you, for them.

Wiemsprow à la Carte