

Programme	Wirkungen	Anwendungen	Stimulationsenergie	Funktion mi falls mi-Sensor-Kabel angeschlossen (separat erhältlich)
Sprunggelenkstärkung	Erhöhung der Kontraktions-Geschwindigkeit und der Stärke der seitlichen Wadenmuskeln	Zur Verhinderung eines Rückfalls nach einer Knöchelverstauchung, deren Behandlung die Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität erlaubt	Maximal erträgliche Energie (0-999)	m-3
Krampfvorbeugung	Verbesserung der Durchblutung zur Vorbeugung von Krämpfen während der Nacht oder bei Belastungen	Die Krämpfe betreffen hauptsächlich die Muskeln der unteren Gliedmaße, u.a. die Wadenmuskeln	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Vorbeugung Lumbalgie	Verbesserung der Rumpfmuskulatur durch Bauch- und Rückenmuskeln	Zur Verringerung des Risikos schmerzhafter Episoden im Lendenwirbelbereich	Maximal erträgliche Energie (0-999)	m-3
Akute Tendinitis	Schmerzlinderung durch Blockierung der Schmerzweiterleitung	Einmal bis mehrmals am Tag in der akuten Entzündungsphase	Erhöhen Sie die Stimulationsintensität schrittweise, bis Sie ein deutliches Kribbeln spüren	m-5
Chronische Tendinitis	Verbesserte Erholung der Sehnen durch lokale Erhöhung des Blutflusses und Schmerzbekämpfung durch Freisetzung von Endorphinen	Nach Abklingen der Entzündungs-Symptome, während der chronischen Phase der Erkrankung	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Lumbalgie	Schmerzstillende Wirkung durch Freisetzung von Endorphinen Steigerung der Durchblutung	Spezifisch an anhaltende Schmerzen im unteren Rückenbereich (Lendengegend) angepasster schmerzstillender Strom	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Knöchelverstauchung	Schmerzlinderung durch Blockierung der Schmerzweiterleitung	Mehrere Sitzungen täglich, unterbrochen durch wiederholtes Kühlen	Erhöhen Sie die Stimulationsintensität schrittweise, bis Sie ein deutliches Kribbeln spüren	m-5
Akuter Schmerz	Verminderung der Muskelspannung Lockernde, entspannende Wirkung	Gegen kürzlich aufgetretene und örtlich begrenzte Schmerzen	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Rumpfstabilisation	Verbesserung der Rumpfstabilität	In einer Vorbereitungsphase oder als Fitnessstraining über die gesamte Saison	Maximal erträgliche Energie (0-999)	m-3
Aerobe Ausdauer	Erhöhung des Sauerstoffverbrauchs im Muskel Leistungssteigerung bei andauernden Belastungen	Für Läufer mit einem individuellen Trainingspensum von weniger als 5 Sitzungen pro Woche	Maximal erträgliche Energie (0-999)	m-3
Kraft	Steigerung der Maximalkraft, die der Muskel entwickeln kann Verbesserung des Laufstils und bessere Laufökonomie	Für Läufer mit einem individuellen Trainingspensum von mehr als 4 Sitzungen pro Woche	Maximal erträgliche Energie (0-999)	m-3

Trail-spezifische Kraft	Steigerung der Muskelkontraktionskraft Verbesserung des Laufs in hügeligem und unebenem Gelände	Für Läufer, die sich auf einen Wettkampf auf stark unebenem Gelände vorbereiten	Maximal erträgliche Energie (0-999)	m-3
Langlaufoptimierung	Massive Steigerung der lokalen Durchblutung Entwicklung der Kapillargefäße im stimulierten Muskel	Nach der Langlauf-Trainingssitzung zur Steigerung der Erfolge, ohne die Gelenke zusätzlich zu belasten	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Überkompensierung	Erhöhung der Durchblutung im stimulierten Muskel Entwicklung der Kapillargefäße im stimulierten Muskel	2 Sitzungen pro Tag in den 4 Tagen vor dem Wettkampf	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Speedplay	Training und Vorbereitung der Muskeln auf jegliche Art der Muskelarbeit (aerobe Ausdauer, anaerobe Ausdauer, Kraft, Schnellkraft) dank unterschiedlicher Arbeitssequenzen	Zu Beginn der Saison, um die Muskeln nach einer Pause zu reaktivieren, sowie vor intensiveren und spezifischeren Trainingsperioden Während der Saison für Personen, die nicht einen einzigen Leistungstyp bevorzugen wollen und es vorziehen, ihre Muskeln unterschiedlichen Arbeitsbeanspruchungen zu unterziehen	Maximal erträgliche Energie (0-999)	m-3
Aktive Erholung	Massive Steigerung der Durchblutung Beschleunigter Abtransport von Stoffwechselprodukten Endorphineffekt Lockernde, entspannende Wirkung	Verbesserung und Beschleunigung der Muskelerholung nach intensiver Anstrengung Innerhalb von 3 Stunden nach intensivem Training oder einem Wettkampf anzuwenden	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Erholung nach intensiver Belastung	Deutliche Steigerung des Blutflusses für ein verbessertes Ausschwemmen der durch Belastung entstandenen organischen Abfallprodukte Schmerzlindernde, lockernde Wirkung	Zur Erzielung der best- und schnellstmöglichen Muskelerholung nach intensiver Belastung Durch den besonderen Rhythmus der Sitzung lässt sich das Risiko von Muskelkrämpfen reduzieren	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6
Linderung Muskelkater	Aktivierung der Durchblutung Schmerzlinderung durch Endorphineffekt Verringerung der Muskelspannung	Reduzierung der Dauer und Intensität von Muskelkater Anwendung in den 2-3 Tagen nach dem Wettkampf	Erhöhen Sie die Stimulationsenergie allmählich, bis gut ausgeprägte Muskelzuckungen auftreten	m-3 m-6