ANTELOPE
by beurer

Antelope Evolution

DE **EMS Trainingssystem**
Gebrauchsanweisung

CE

DEUTSCH

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

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
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Verpackung umweltgerecht entsorgen		Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen
	Chargenbezeichnung		Artikelnummer
	Handwäsche Höchsttemperatur 40 °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)
	IP-Klasse Gerät geschützt gegen Fremdkörper ≥12,5 mm und gegen schräges Tropfwasser		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. Trifft 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°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 Ärzt*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*m 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*m 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 Beschnitt). 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*m Ärzt*in oder dem Notdienst.
- Antelope Produkte sind nicht dafür bestimmt, durch Kinder oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen (z. B. Schmerzunempfindlichkeit) 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

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen. Kontaktiere den Kundendienst. In keinem Fall das Produkt weiterverwenden.
- Schütze Akkus vor übermäßiger Wärme und Feuchtigkeit.
- ⚠ Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.

- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Lade den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf.
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, lade den Akku mindestens zweimal im Jahr vollständig auf.

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

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

Prüfe deine Telefoneinstellung

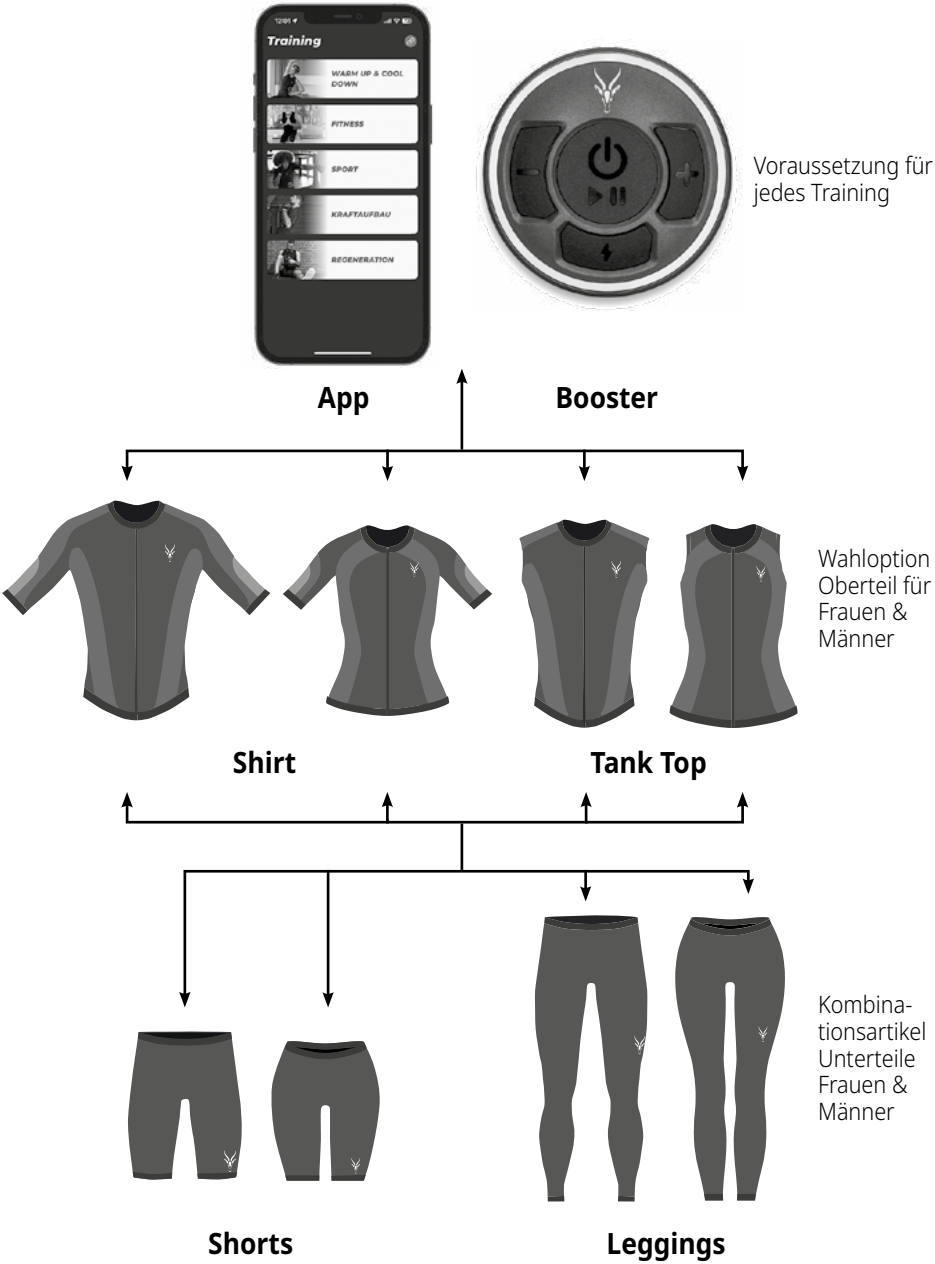
Stelle sicher, dass dein Bluetooth aktiviert ist. Als **Android-User** ist zusätzlich zu beachten, dass die Standortdaten deines Telefons aktiviert sind.

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“.

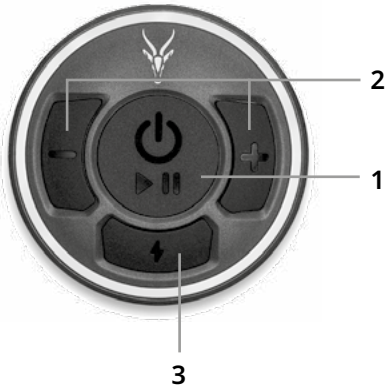
Hast du dich und deine Textilien registriert? Dann kann es jetzt mit deinem ersten Training losgehen. Wenn du nicht mehr warten willst, blättere gleich weiter zu Kapitel „Anwendung: Schnellstart“. Wir empfehlen dir aber, vorher die Gerätebeschreibung durchzulesen.

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 Schnellzugriff 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:

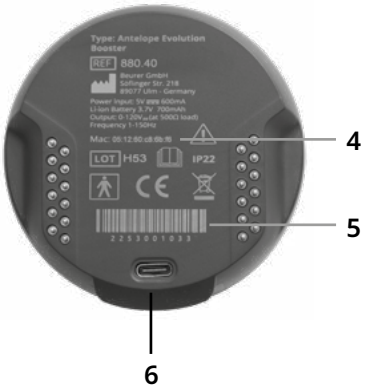
- Anschalten
- Ausschalten
- Pause/wieder starten

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.**		

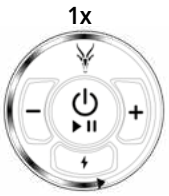
Training pausieren:

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:

1. Pausiere das laufende Programm durch ein kurzes Drücken der Power-Taste. Der LED-Ring beginnt zu pulsieren. 2. 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.

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.

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.

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.

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

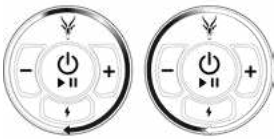
- Der Leuchtring zeigt an, welche Aktion der Booster gerade durchführt.
- Seitliche Integration für bessere Sichtbarkeit während des Trainings.

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

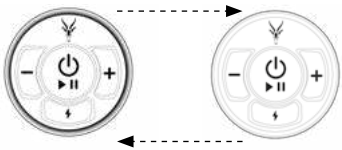
Anzeigen der Bluetooth-Verbindung:

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:

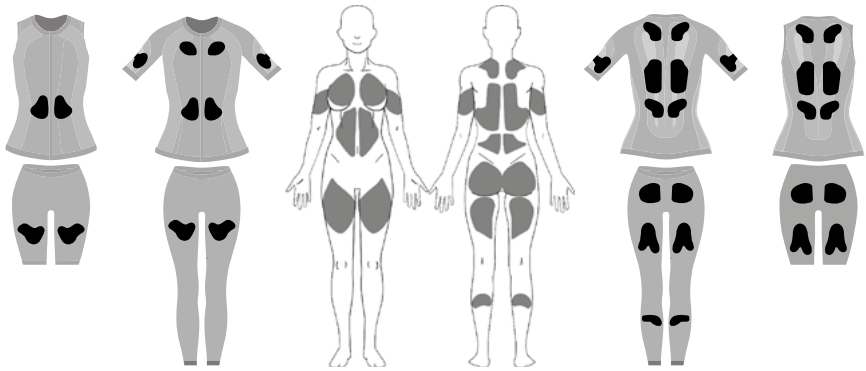
Sobald der Booster geladen wird, leuchtet der ganze LED-Ring in kurzen Intervallen auf.	
Ist der Booster vollgeladen, leuchtet der LED-Ring konstant.	

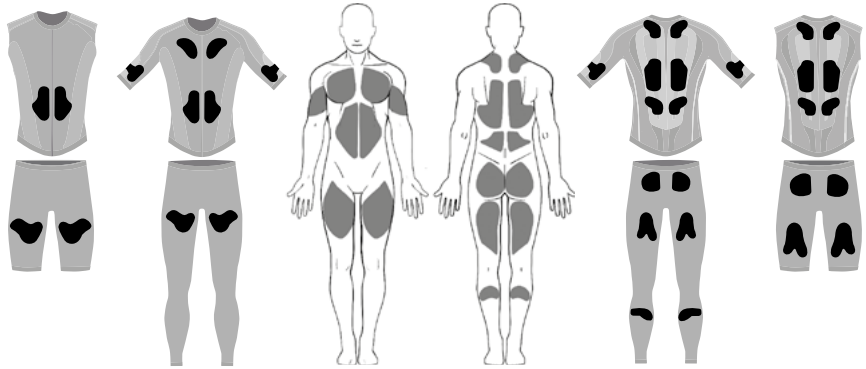
4.4 EMS Textilien

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.

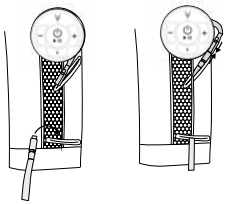
Magnetische Befestigung mit Snap-In-Effekt

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 Schnellkraft.

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".

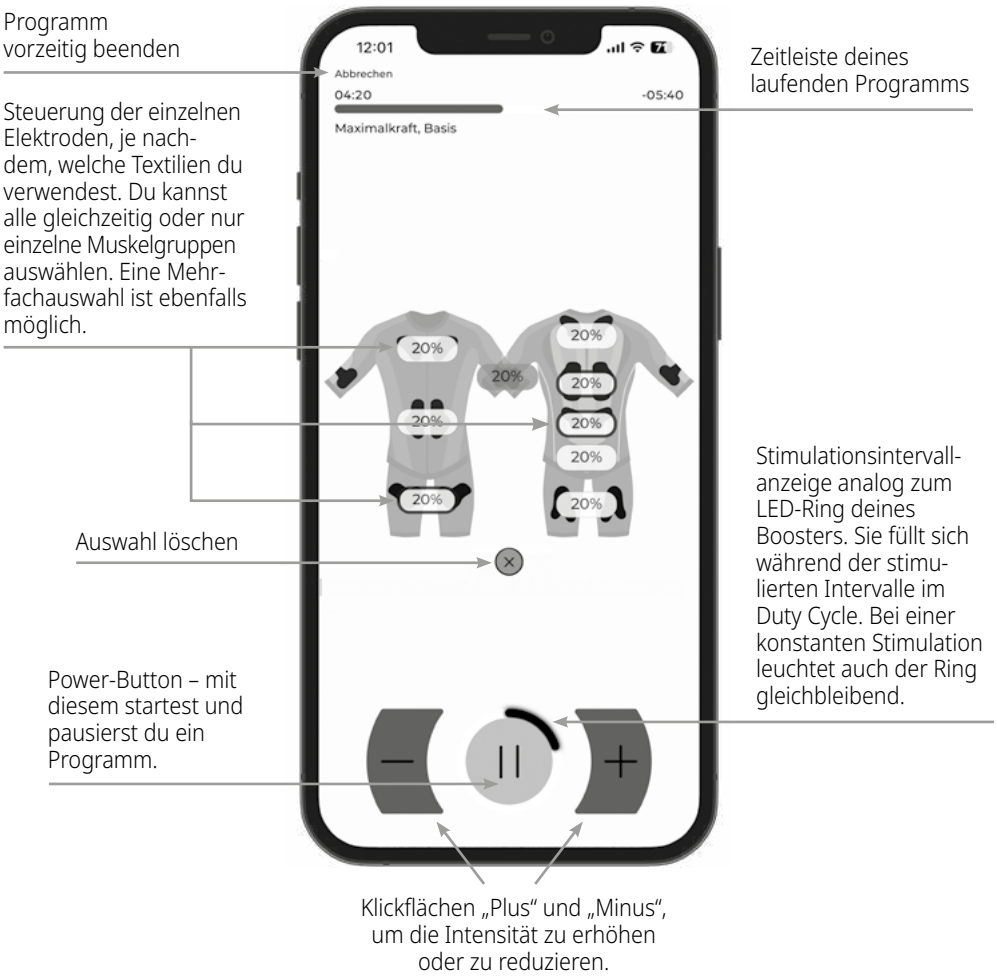
Anstiegsassistent

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



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.

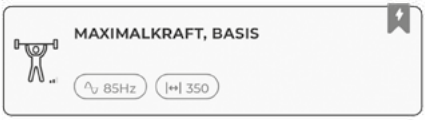
6.3 Favoriten-Programm

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".

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 Ausdauereinheiten. 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*	Impulslänge*	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
Beckenboden	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*	Impulslänge*	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 Vielfahl 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*	Impulslänge*	Duty Cycle*	Dauer (Min.)
Maximalkraft - Einstieg	Gut geeignet für EMS Einsteiger, die ihre Maximalkraft steigern möchten. Das Progamm 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
Maximalkraft - 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
Maximalkraft - 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
Maximalkraft - 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.)
Schnellkraft - 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
Schnellkraft - 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 Schnellkraft. 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
Kraftausdauer - 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
Kraftausdauer - 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
Kraftausdauer - 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.)
Regeneration 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 Muskel-kontraktionen 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 Regenera-tion“. Eine Welle der Entspannung und Regeneration für dich: Dieses einzigartige Programm steuert die Elektroden nachein-ander 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

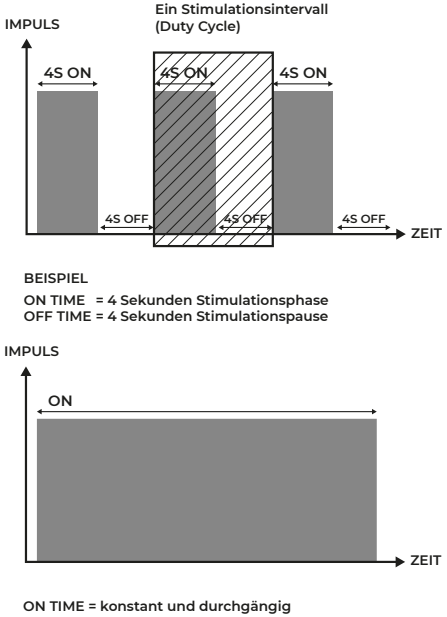
Die Frequenz bestimmt, wie oft ein elektrischer Impuls innerhalb einer bestimmten Zeit auftritt. Daraus ergibt sich, wie oft einzelne Muskelfasern kontrahieren. Diesen Wert kannst du bei den Antelope Programmen nicht ändern.

*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:



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 Texilien 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 Shirt Damen in den Größen XS–XL
- EMS Shirt Herren in den Größen S–XXL
- EMS Tank Top Damen in den Größen XS–XL
- EMS Tank Top Herren in den Größen S–XXL
- EMS Shorts Damen in den Größen XS–XL
- EMS Shorts Herren in den Größen S–XXL
- EMS Leggings Damen in den Größen XS–XL
- EMS Leggings Herren in den Größen S–XXL
- Elektrodenkontaktgel
- Elektrodenkontaktspray

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 Vertreiber zur unentgeltlichen Rücknahme von Altgeräten verpflichtet:

- Elektro-Fachgeschäfte, mit einer Verkaufsfläche für Elektro- und Elektronikgeräte von mindestens 400 Quadratmetern
- Lebensmittelläden 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 Vertreiber 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

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.

Irrtum und Änderungen vorbehalten

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

CE

712.179_Evolution_2023-12-01_01_IM1_Antelope_de