

Conditioning • Fysieke voorbereiding • Preparação física • Försäsongsträning • Физическая подготовка

Stimulation intensities Stimulatie-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteten Интенсивности стимуляции																				
ENDURANCE Utholdingsvermogen • Endurance Uthållighet • выносливость																				
RESISTANCE Weerstand • Resistência Resistens • сопротивление																				
STRENGTH Kracht • Força Štyrka • силовая тренировка																				
EXPLOSIVE STRENGTH Explosief kracht • Força explosiva Explosiv styrka • взрывная сила																				
CROSS-TRAINING Cross training • Treino de cross Cross-training • кросс тренинг																				
CORE STABILIZATION Core stabiliteit • Estabilização central Core-träning • стабилизация кора																				
HYPERTROPHY Hypertrofi • Hipertrofia Hypertrofi • гипертрофия																				
MUSCLE BUILDING Bodybuilding • Modelação muscular Muskelbygging • мышечный рост																				
WARMING UP Opwarming • Aquecimento Uppvärmning • разогрев																				
CAPILLARISATION Capillaritas • Capillarização Cirkulatsjökning • капилляризация																				

Pain Management • Pijnstilling • Gestão da dor • Smärtlindring • болеутоление

Stimulation intensities Stimulatie-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteten Интенсивности стимуляции																																								
PAIN MANAGEMENT TENS Pijnstilling tens • Tens anti-dor Tens smärtlindring • болеутоление тенс																																								
REDUCE MUSCLE TENSION Decontractie • Descontrahante Decontractio • деоконтрактура																																								
MUSCLE PAIN Spierpijn • Dor muscular Muskelvärk • мышечная боль																																								
NECK PAIN Nekpain • Dor no pescoco Smärtlindring nacke • боль в шее																																								
BACK PAIN Ruggpin • Dor nas costas Smärtlindring rygg • боль в спине																																								
TENDINITIS Tendinitis • Tendinite Tendinit • тендинит																																								
HEAVY LEGS Zware benen • Pernas pesadas Trötta ben • тяжелые ноги																																								
CRAMP PREVENTION Kramppreventie • Prevenção de cãibras Krampprebyggning • предотвращение судорог																																								

Stimulation intensities Stimulatie-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteten Интенсивности стимуляции		Maximum stimulation intensities Maximale stimulatie-intensiteiten Intensidades máximas de estimulação Maximal stimuleringsintensiteten максимальные интенсивности стимуляции		Visible muscle twitches Spiertrekkingen duidelijk zichtbaar zijn Espasmos musculares evidentes Synliga muskeltvickningar видимые подергивания мышц		Tingling sensation Tintelend gevoel Formigueiro Stickningar покалывания	Body position Lichaamshouding Posição do corpo Kroppsposition положение тела		Comfortable position Comfortabele houding Posição confortável Position som är bekväm комфортную позу
---	--	---	--	---	--	--	---	--	---

EN - Cover the painful area with electrodes
NL - Bedek het pijnlijke gebied met de elektroden
PT - Cobrir a área dolorida com electrodos
SV - Täck det smärtsamma området med elektroder
RU - надо покрыть электродами болезненный участок

EN - Place the small electrode on the muscle painful point
NL - Plaats de kleine elektrode op het pijnlijke punt van de spier
PT - Coloque o pequeno electrodo no ponto doloroso muscular
SV - Placera den lilla elektroden på muskels smärtpunkt
RU - Поместите небольшую электрода на мышцы болевой точки

EN - MI-sensor location
NL - MI-sensor locatie
PT - Posição do MI-sensor
SV - MI-sensor läge
RU - расположение миль-сенсор

Rehabilitation • Revalidatie • Reabilitação • Rehab • реабилитация

	Stimulation intensities Stimule-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteiten Интенсивность стимуляции																				
MUSCLE ATROPHY Atrofi na imobil. • Atrofia depois de imobilização Atrofi efter immob. • атрофия после уменьшения подвижности																					
REINFORCEMENT Vestevking na imobil. • Reforço após imobilização Uppbyggnad efter immob. • восстановление после неподвижности																					

Recovery/Massage • Herstel-massage • Massagem de recuperação • Återhämtning-massage • восстановительный массаж

	Stimulation intensities Stimule-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteiten Интенсивность стимуляции																				
TRAINING RECOVERY Herstel na training • Recuperação após treino Återhämtning träning • восстановление после тренировки																					
COMPETITION RECOVERY Herstel na wedstrijd • Recuperação após competição Återhämtning tävling • восстановление после соревнования																					
RELAXING MASSAGE Relaxerende massage • Massagem relaxante Avslappande massage • расслабляющий массаж																					
REDUCE MUSCLE SORENESS Vermindert spierpijn • Redução da fadiga muscular Lindra träningsvärk • уменьшение мышечной боли																					
REVIVING MASSAGE Regenererende massage • Massagem revitalizadora Återhämtande massage • восстанавливающий массаж																					

Fitness • Fitness • Fitness • Fitness • фитнес

	Stimulation intensities Stimule-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteiten Интенсивность стимуляции																				
FIRM YOUR ARMS Verstevig uw armen • Firmar os seus braços Stärk armarna • сильные руки			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TONE YOUR THIGHS Verstevig uw dijen • Tonificar as coxas Stärk lårmusklerna • тонус бедер		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GET STRONGER QUADS Voor sterke bovenbenen • Obter quadriceps mais fortes Stärk lårmusklerna • четырехглавая мышца бедра		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GET A 6 PACK Voor een 6-pack • Esculpir os abdominais Träna magmusklerna • кубики пресса		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GET STRONGER BICEPS Voor een sterke biceps • Desenvolver os seus biceps Stärk dina biceps • сильные бицепсы		-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BUILD YOUR PECS Ontwikkel uw borstspier • Desenvolver os seus peitorais Bygga bröstmuskler • развивать грудные мышцы		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FIRM YOUR STOMACH Versteek uw buik • Realçar o estomago Stärk magmusklerna • упругий живот		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SHAPE YOUR BUTTOCKS Vorm uw bilien • Realçar as suas nádegas Träna slemmusklerna • упругость ягодиц		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MUSCLE BUILDING Bodybuilding • Modelação muscular muskelpöbyggnad • мышечный рост		-																			
CAPILLARISATION Capillaritate • Capilarização Cirkulationsökning • капилляризация			-	-	-			-													
LYMPHATIC DRAINAGE Lymfdrainage • Drenagem linfática Lymfdränering • лимфатический дренаж		-	-	-	-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Stimulation intensities Stimule-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteiten Интенсивность стимуляции		Maximum stimulation intensities Maximale stimule-intensiteiten Intensidades máximas de estimulação Maximala stimuleringsintensitet максимальная интенсивность стимуляции		Visible muscle twitches Spiertrikkingen duidlijk zichtbaar zijn Espasmos musculares evidentes Synliga muskeltvinkningar видимые подергивания мышц		Tingling sensation Titteland gevoel Formigação Stickningar покалывания	Body position Lichthouding Posição do corpo Kroppspostion положение тела		Comfortable position Comfortable houding Posição confortável Position som är bekväm комфортную позу
---	--	---	--	--	--	---	---	--	--

