1.-Entre 2 y 4 Hz obtendremos un efecto relajante del músculo o grupo de músculos sobre los que estamos trabajando.

2.-Entre 4 y 8 Hz Efecto relajante intenso sobre la zona, mejora de la circulación local, disminución de metabolitos tóxicos, mejora de la oxigenación.

3.-Entre 8 y 12 HZ lograremos un gran aumento de la circulación local.

4.-Entre 12 y 40 HZ pondremos en acción esencialmente fibras lentas, por poner un ejemplo equivaldría a un trabajo muscular de carrera continua.

5.-Entre 40 y 60 Hz Con este entrenamiento estaremos logrando un nivel mayor de carga que con el anterior, mayor resistencia muscular y entraríamos en el trabajo de fuerza, mejorando al mismo tiempo nuestro nivel de oxigenación.

6.-Entre 60 y 80 HZ Entramos ya de lleno en el trabajo de fuerza y de desarrollo de la musculatura.

7.-Entre 80 y 120 Hz Con este trabajo vamos a mejorar la fuerza, la velocidad, la combinación de ambas: la potencia muscular y todo ello sin una sensación de agotamiento físico o psicológico.

Performance: 2, 4, 1, 5.

Musculatura: 3, 6, 1, 7.