

COMPEX® 

INTEGRARE COMPEX

ALLA PREPARAZIONE DI UNA MARATONA



TESTIMONIANZE



DOTTOR THIERRY LAPORTE

Specialista in Cardiologia dello sport a Bordeaux

Responsabile del Polo attività sanitarie dell'Hôpital Bagatelle www.umapsanté.fr

Come Cardiologo dello Sport, effettuo da quasi 20 anni test di valutazione del VO2max (massimo consumo di ossigeno) e delle soglie di allenamento su corridori e ciclisti. Sulla base dei dati individuali, vengono loro proposti programmi personalizzati di allenamento.

Consiglio spesso l'impiego dell'elettrostimolazione muscolare come utile integrazione alle sessioni classiche di allenamento, in particolare in tre casi specifici:

In primo luogo, durante le **sessioni** intense definite **qualitative**, come l'interval training (ripetute) o al termine di una sessione di soglia anaerobica. In entrambi i casi, l'integrazione di una sessione di elettrostimolazione in modalità "Recupero post allenamento" consente di accelerare il processo di recupero dei muscoli sollecitati e di effettuare un'altra sessione qualitativa o quantitativa il giorno dopo, evitando di portarsi dietro l'affaticamento del giorno prima e prevenendo, quindi, il rischio di sovrallenamento.

Il programma "Resistenza" non sostituisce un'uscita qualitativa classica come l'uscita lunga del maratoneta. Questa sessione di stimolazione, realizzata parzialmente, può essere effettuata prima di un'uscita lunga per preparare i muscoli alla sessione attiva, abbreviando così la durata di quest'ultima di una buona mezz'ora e dunque limitando l'affaticamento osteo-articolare, pur conservando lo stesso carico di sollecitazione muscolare. In casi eccezionali (ad esempio pessime condizioni meteorologiche), la sessione di resistenza completa può addirittura scongiurare le conseguenze nefaste della cancellazione della sessione.

In prossimità di una gara: in questa fase si consiglia solitamente la riduzione del carico di allenamento, pertanto suggerisco di utilizzare il programma "Capillarizzazione" per una durata di 20 minuti ogni due giorni negli ultimi 10 giorni che precedono la gara. Questa sessione consente di aumentare il numero di piccoli vasi che forniscono ossigeno ai muscoli e di migliorare il rendimento muscolare sotto resistenza. Se ne trarranno eccellenti benefici, senza affaticare le fibre muscolari. La sessione di "Capillarizzazione" può anche essere integrata a un programma settimanale, per esempio alternata a sessioni di rinforzo muscolare. Nei giorni che seguono, si produce un indiscutibile miglioramento della falcata e il miglioramento è facile da verificare con il cardiofrequenzimetro, grazie al quale il corridore osserverà un incremento della velocità di corsa per la stessa frequenza cardiaca.

Compex stimolazione rappresenta un aiuto prezioso **durante la riabilitazione**, ad esempio nel caso di immobilizzazione prolungata a seguito di una malattia, una lesione muscolare o un trauma accidentale. In tutti i casi, l'immobilizzazione e in particolar modo l'allettamento, causeranno in brevissimo tempo una notevole atrofia muscolare, che giocherà un ruolo significativo nel decondizionamento fisico. L'elettrostimolazione precoce in modalità rinforzo muscolare (o in modalità atrofia se l'atrofia muscolare è già in atto) consentirà, se praticata quotidianamente, di ridurre l'atrofia e limitare al massimo le conseguenze dell'arresto dell'allenamento e del decondizionamento sportivo. Bisogna ricordarsi che è necessario almeno il doppio del tempo di arresto per ritrovare la forma fisica precedente.



QUANDO INIZIARE LA PREPARAZIONE

- Si consiglia di cominciare i programmi di allenamento a inizio settimana.
- I prerequisiti sono una buona forma fisica e la pratica regolare di un'attività fisica o sportiva nel corso dei mesi precedenti (ricordati che è necessario presentare il certificato medico per iscriversi ad una gara competitiva).
- Per i corridori che non hanno mai praticato l'elettrostimolazione e in particolare le sedute qualitative (resistenza, resistenza muscolare) è vivamente consigliato un periodo di iniziazione di 2-3 settimane prima di iniziare la preparazione di 11 settimane.

PROGRAMMI SIMILI SU DIFFERENTI MODELLI COMPEX

I modelli Complex possono avere nomi differenti per riferirsi allo stesso tipo di programma. Di seguito, troverete degli esempi per identificare il programma corretto:

- Capillarizzazione = ossigenazione = sovracompensazione = ottimizzazione lunga distanza
- Core stability = rafforzamento busto
- Recupero post-allenamento = recupero attivo

LA REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ DI STIMOLAZIONE È LA CHIAVE DEL SUCCESSO

Per le sedute di Sviluppo (Resistenza, Forza, Cross-Training, Core stability)

- Utilizzare sempre la massima intensità tollerabile: si tratta di un elemento fondamentale, perché è l'intensità a determinare direttamente il numero di fibre muscolari da attivare. Poiché solo le fibre che lavorano possono fare progressi, è essenziale cercare di attivarne il maggior numero possibile.

Qualche suggerimento:

- Rispettare il posizionamento degli elettrodi indicato e la loro polarità (+ e -).
Per gli apparecchi wireless: il + è il luogo dove si colloca il pulsante On/Off; per gli apparecchi con fili: il + è il luogo dove si colloca l'anello colorato*
- Cambiate regolarmente gli elettrodi (un elettrodo con lo strato di gel deteriorato conduce in modo meno efficace la corrente e non sarà possibile raggiungere livelli di stimolazione elevati).
- Cercate sempre di aumentare progressivamente l'intensità di stimolazione:
 - Nel corso di ciascuna sessione aumentare leggermente l'intensità ogni 3, 4 o 5 contrazioni
 - Tra una sessione all'altra, fissare come obiettivo quello di superare il livello di intensità raggiunto nella sessione precedente
 - Contraendo volontariamente i muscoli in maniera sincronizzata alla stimolazione, la stimolazione risulta più confortevole

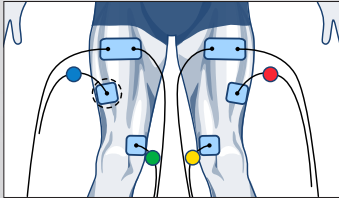
Per le sessioni Recupero Attivo e Capillarizzazione

Aumentate gradualmente l'intensità fino a ottenere una contrazione ben visibile dei muscoli.

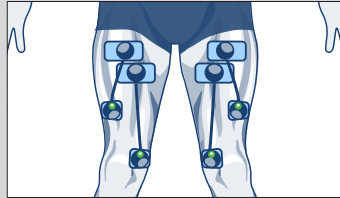
*Nei dispositivi di vecchia generazione + è dove si trova il connettore rosso

DOVE POSIZIONARE GLI ELETTRODI?

PER LO SVILUPPO MUSCOLARE (RESISTENZA, FORZA, CROSS-TRAINING):

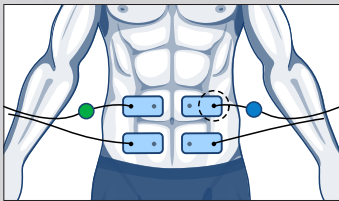


MODELLI COMPEX
CON FILI

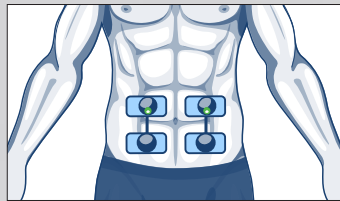


MODELLI COMPEX
WIRELESS

PER IL RAFFORZAMENTO BUSTO:

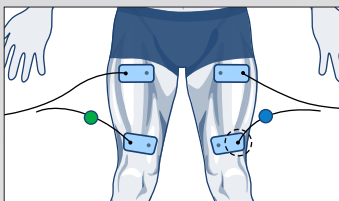


MODELLI COMPEX
CON FILI



MODELLI COMPEX
WIRELESS

PER IL RECUPERO ATTIVO E LA CAPILLARIZZAZIONE:



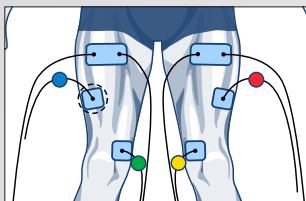
MODELLI COMPEX
CON FILI



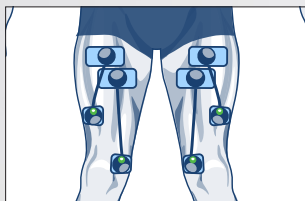
MODELLI COMPEX
WIRELESS

POSIZIONE DEL CORPO DURANTE LE SEDUTE

QUADRICIPITI: FORZA O CROSS-TRAINING



POSIZIONAMENTO CON FILI



POSIZIONAMENTO WIRELESS



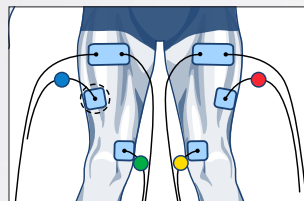
0

- Seduti con le ginocchia piegate a circa 90°
- Caviglie bloccate per evitare l'estensione delle ginocchia durante le contrazioni potenti

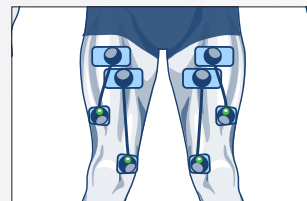


- Seduti
- Alzatevi in posizione di mezzo squat all'avvio della contrazione
- Tornate seduti al termine della contrazione
- Tenete il busto eretto e lo sguardo dritto davanti a voi

QUADRICIPITI: RESISTENZA



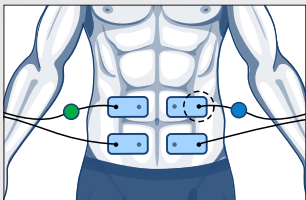
POSIZIONAMENTO CON FILI



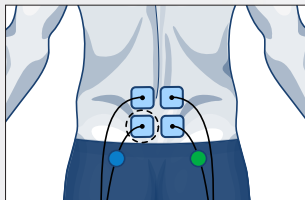
POSIZIONAMENTO WIRELESS

- Posizione del corpo indifferente: seduti o sdraiati con le ginocchia più o meno distese
- Scegliete la posizione che trovate più comoda
- Data la lunghezza di questo programma, è possibile cambiare posizione durante la sessione

ADDOMINALI E MUSCOLI LOMBARI: RAFFORZAMENTO BUSTO



POSIZIONAMENTO CON FILI



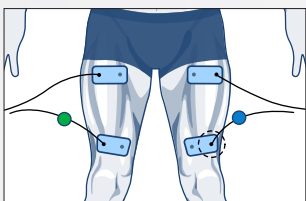
POSIZIONAMENTO WIRELESS



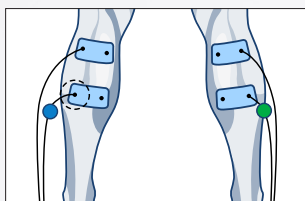
- Seduti con la schiena dritta, non appoggiata a uno schienale

A ogni contrazione, si consiglia di espirare lentamente per svuotare i polmoni, per tutta la durata della contrazione

RECUPERO ATTIVO E CAPILLARIZZAZIONE



POSIZIONAMENTO CON FILI



POSIZIONAMENTO WIRELESS



- Posizione comoda
- Sdraiato/a con le gambe sollevate

PIANO DI ALLENAMENTO

OBIETTIVO: 5 ORE O TERMINARE LA MARATONA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 1	RIPOSO	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 30s/30s 15min relax <i>Recupero post-allenamento Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 2	RIPOSO	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 45s/45s 15min relax <i>Recupero post-allenamento Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 3	RIPOSO	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 2x (8x 30s/30s) 15min relax <i>Recupero post-allenamento Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 4	RIPOSO	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 2x (10x 30s/30s) 15min relax <i>Recupero post-allenamento Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	CORSA 1h	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	RIPOSO	CORSA 15 KM <i>Recupero post-allenamento Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 5 SETTIMANA DI TRANSIZIONE	RIPOSO	RIPOSO	ALLENAMENTO FARTLEK 1h <i>Recupero post-allenamento Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO	RIPOSO <i>Resistenza 1 Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione Cosce/Polpacci</i>

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 6	RIPOSO	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 2km 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h30min	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 7	RIPOSO	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 2,5km 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h15min + 8 allunghi <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 2h15min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 8	RIPOSO	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 3km 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h30min + 10 allunghi <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 2h15min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 9	RIPOSO	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 4x 2,5km 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h30min + 12 allunghi <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 10	RIPOSO	CORSA 45min	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 30min optional <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	MARATONA

Facoltativo: 3 volte a settimana programma CORE STABILITY martedì, venerdì e sabato, nelle settimane dalla 1 alla 4 e dalla 6 alla 9.

PIANO DI ALLENAMENTO

OBIETTIVO: 4 ORE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 1	RIPOSO	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 30s/30s 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 2	RIPOSO	ALLENAMENTO FARTLEK 1h <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 45s/45s 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h15min	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 3	RIPOSO	CORSA 1h + 10 allunghi	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 2x (8x 30s/30s) 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h20min	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 4	RIPOSO	ALLENAMENTO FARTLEK 1h15min <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 2x (10x 30s/30s) 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h + 12 allunghi <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	RIPOSO	CORSA 15 KM <i>Recupero attivo</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 5 SETTIMANA DI TRANSIZIONE	RIPOSO	RIPOSO	ALLENAMENTO FARTLEK 1h <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO	RIPOSO <i>Resistenza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 6	RIPOSO	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Cross training 1</i> <i>Quadricipiti</i>	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 2km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Cross training 1</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h + 10 allunghi	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 7	RIPOSO	ALLENAMENTO FARTLEK 1h <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 4x 2km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Cross training 1</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h + 10 allunghi	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 8	RIPOSO	ALLENAMENTO FARTLEK 1h15min <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 3km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Cross training 1</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h30min di cui 30min ad andatura maratona	USCITA LUNGA 2h15min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 9	RIPOSO	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 4x 2,5km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Resistenza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	CORSA 1h30min + 12 allunghi <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Cross training 1</i> <i>Quadricipiti</i>	RIPOSO	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 10	RIPOSO	CORSA 45min	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Capillarizzazione Cosce/Polpacci</i>	CORSA 30min (facoltativo) <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	MARATONA

Facoltativo: 3 volte a settimana programma CORE STABILITY martedì, venerdì e sabato, nelle settimane dalla 1 alla 4 e dalla 6 alla 9.

PIANO DI ALLENAMENTO

OBIETTIVO: 3 ORE O MENO DI 3 ORE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 1	RIPOSO	CORSA 1h <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 30s/30s 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 45s/45s 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	USCITA LUNGA 1h30min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 2	RIPOSO	CORSA 1h <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 45s/45s 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 8x 60s/60s 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 3	RIPOSO	CORSA 1h <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 60s/60s 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 2x (8x 30s/30s) 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 4	RIPOSO	CORSA 1h15min <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 2x (10x 30s/30s) 15min relax <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	ALLENAMENTO FARTLEK 1h	RIPOSO	CORSA 15 KM <i>Recupero post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 5 SETTIMANA DI TRANSIZIONE	RIPOSO	CORSA 1h15min	RIPOSO	RIPOSO 1h <i>Forza 1</i> <i>Quadricipiti</i>	ALLENAMENTO FARTLEK 1h	RIPOSO	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SETTIMANA 6	RIPOSO	CORSA 1h <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 2km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h15min	RIPOSO <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 3km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 7	RIPOSO	CORSA 1h15min <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 10x 30s/30s 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h15min di cui 30min andatura maratona	RIPOSO <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	SEDUTA DI SOGLIA Riscaldamento 30min 3x 3km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 8	RIPOSO	CORSA 1h15min <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 3x 4km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h15min di cui 30min andatura maratona	RIPOSO <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	ALLENAMENTO FARTLEK 1h15min <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	USCITA LUNGA 2h <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 9	RIPOSO	CORSA 1h <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	VMA (VELOCITÀ MASSIMA AEROBICA) Riscaldamento 30min 3x 2,5km 15min relax <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 1h di cui 20min andatura maratona	RIPOSO <i>Forza 2</i> <i>Quadricipiti</i>	ALLENAMENTO FARTLEK 1h <i>Recupero</i> <i>post-allenamento</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	USCITA LUNGA 1h45min <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>
SETTIMANA 10	RIPOSO	CORSA 45min	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	CORSA 30min (facoltativo) <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	RIPOSO <i>Capillarizzazione</i> <i>Cosce/Polpacci</i>	MARATONA

Facoltativo: 3 volte a settimana programma CORE STABILITY martedì, venerdì e sabato, nelle settimane dalla 1 alla 4 e dalla 6 alla 9.

GAMMA TUTORI SPORTIVI

GENOU



TRIZONE Knee

LIVELLO DI SOSTEGNO

- Ginocchiera a basso profilo con zone a compressione differenziata
- Fasce in silicone per un sostegno mirato simile al taping

CONSIGLIATO PER

Sintomi associati al sovraccarico o a movimenti ripetitivi, lievi distorsioni, infiammazioni, gonfiore e per ridurre il carico sull'articolazione del ginocchio



WEBTECH Patella

LIVELLO DI SOSTEGNO

- La membrana in silicone circonda e stabilizza la rotula
- Il silicone assorbe gli urti e aiuta a ridistribuire la tensione a carico del ginocchio
- Design leggero, a basso profilo

CONSIGLIATO PER

Dolori alla parte anteriore del ginocchio, instabilità del ginocchio, sintomi associati al sovraccarico e per ridurre lo stress sull'articolazione



PINPOINT Knee Strap

LIVELLO DI SOSTEGNO

- La tecnologia Pinpoint offre un sostegno confortevole e mirato per alleviare il dolore
- Cinturino sottorotuleo regolabile

CONSIGLIATO PER

Tendinite rotulea, tendinite cronica



WEBTECH Patella Strap

LIVELLO DI SOSTEGNO

- Cinturino in silicone che fornisce una compressione mirata per alleviare il carico sul tendine rotuleo
- Fascia posteriore imbottita per un maggiore comfort

CONSIGLIATO PER

Alleviare la pressione intorno alla rotula





TRIZONE Calf

LIVELLO DI SOSTEGNO

- 3 zone di compressione strategicamente posizionate intorno a tibia e polpaccio
- Le fasce in silicone offrono un sostegno muscolare mirato

CONSIGLIATO PER

Sintomi associati al sovraccarico, lievi infiammazioni, gonfiore, dolore e rigidità muscolare



LACE-UP Ankle

LIVELLO DI SOSTEGNO

- Cavigliera leggerissima e facile da indossare, con strappi di chiusura a 8
- Stabilizza il tallone e previene le distorsioni della caviglia.

CONSIGLIATO PER

Strappi e distorsioni alla caviglia, instabilità della caviglia



TRIZONE Ankle

LIVELLO DI SOSTEGNO

- Tessuto elastico compressivo che offre sostegno e stabilità
- Fasce in silicone per un maggiore sostegno

CONSIGLIATO PER

Sintomi associati al sovraccarico o a movimenti ripetitivi, instabilità di caviglia, distorsioni o strappi di lieve entità ai legamenti e ai tendini





COMPEX TAPE

Il tape kinesiologico Compex è un tape elastico adesivo non contenente farmaci, realizzato in cotone di alta qualità, con un sottile strato adesivo acrilico. Può essere indossato per molti giorni di seguito, è privo di lattice e resistente all'acqua.

FUNZIONI PRINCIPALI

- Sostegno muscolare
- Aiuto nell'eliminazione della congestione dei fluidi linfatici
- Correzione degli allineamenti articolari e miglioramento della propriocezione
- Sollievo dal dolore muscoloscheletrico



NERO



AZZURRO



ROSA



BEIGE

CONSIGLIATO PER

- Alleviare il dolore
- Aumentare la consapevolezza del proprio corpo, propriocezione
- Stimolare la circolazione sanguigna e attivare il sistema linfatico
- Attivare i naturali processi di guarigione dell'organismo
- Accrescere le funzioni e i movimenti muscolari
- Fornire un supporto strutturale alle articolazioni e ai muscoli

CARATTERISTICHE COMUNI



SOSTENITIVO



TENUTA
FORTE



LEGGERO



RESISTENTE
ALL'ACQUA

INCREMENTA LE TUE PRESTAZIONI*

SVILUPPO DELLA FORZA

+27%

SVILUPPO DELL'ESPLOSIVITÀ

+15%

SVILUPPO DEL SALTO VERTICALE

+14%

INCREMENTO DEL VOLUME MUSCOLARE

+8%

RIDUZIONE DELL'ACIDO LATTICO

-25 %

** Studi scientifici disponibili su compex.info*


20 min
CON COMPEX

=

350 x



160 x



WWW.COMPEX.INFO

FOLLOW US



@COMPEX_IT



COMPEX ITALIA



COMPEXINTER



COMPEX_ITA

I prodotti Compex SP sono dedicati alla stimolazione dei neuroni motori e devono essere utilizzati da soggetti sani per migliorare la performance muscolare, il recupero muscolare e incrementare il flusso sanguigno nelle fibre muscolari. Sono prodotti destinati alla stimolazione dei nervi sensoriali per ottenere effetti analgesici. Sono prodotti medicali registrati e a marchio CE.