

**COMPEX®** 

INTEGRARE COMPEX  
ALLA PRATICA DEL  
FITNESS

LIVELLO 1



## PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO

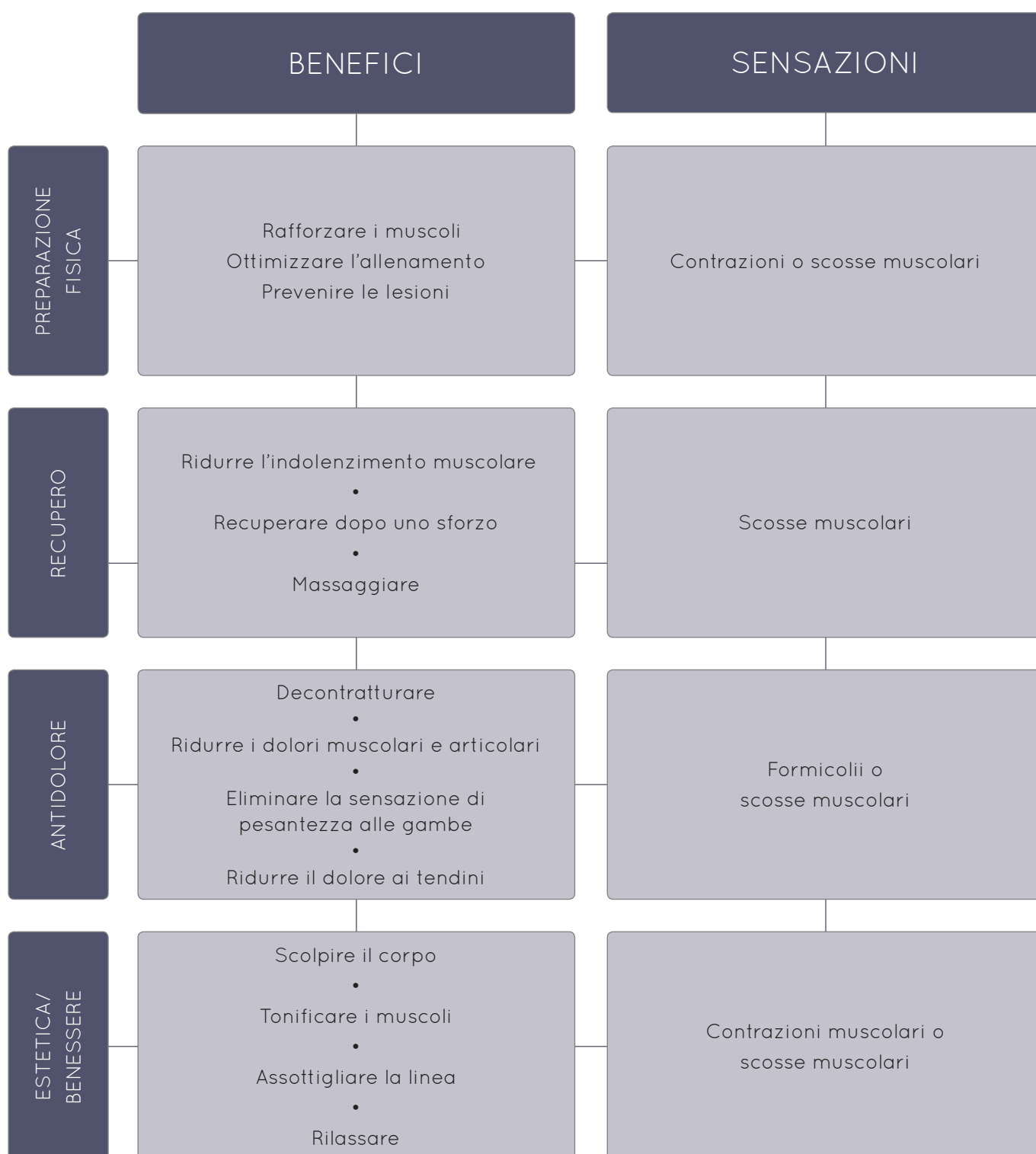


Compex si sostituisce al nostro cervello e invia un'informazione al nostro corpo grazie alla corrente.

La corrente si propaga attraverso gli elettrodi posti sulla pelle, la penetra e si diffonde alle nostre fibre nervose.

Lo stesso vale per i muscoli: un elettrostimolatore Compex® riproduce gli sforzi muscolari volontari.

## SCOPRI COSA COMPLEX® PUO' FARE PER TE



Tutti desiderano un corpo armonioso e si preoccupano del benessere e dell'aspetto fisico. Tuttavia, la sedentarietà, un'alimentazione non sufficientemente equilibrata e uno stile di vita stressante possono nuocere all'armonia della figura. Gli effetti mirati dei programmi FITNESS vi sosterranno nei vostri sforzi per mantenere uno stile di vita sano e beneficiare degli effetti positivi di un'attività muscolare intensa: muscoli tonici, una linea modellata e un corpo sodo. Utilizzati regolarmente, questi programmi vi aiuteranno a ritrovare o a conservare la linea.



## LA REGOLARITÀ... LA CHIAVE DEL SUCCESSO!

Avete in mano uno strumento straordinario... il vostro migliore alleato per modellare il corpo, tonificare e scolpire i muscoli. La nostra esperta coach Complex®, Patricia Soave, vi guiderà per ottenere risultati visibili, come fa con i suoi clienti.

Perché possiate beneficiare dei suoi programmi, basterà seguire tre regole d'oro:

1. **Regolarità** => un muscolo che non viene stimolato regolarmente non si trasforma.  
Per ottenere effetti visibili, bisogna prevedere un minimo di 3 sessioni settimanali per gruppo muscolare, per 4-6 settimane
2. **Intensità** => bisogna raggiungere la massima intensità tollerabile, per sollecitare il maggior numero possibile di fibre muscolari. All'inizio, le contrazioni potrebbero sorprendervi e, nei giorni seguenti, sentirete i muscoli indolenziti. È normale, perché l'elettrostimolazione permette di ingaggiare una quantità di fibre muscolari decisamente maggiore rispetto a una sessione di muscolazione classica.
3. **Combinazione di esercizi durante le fasi di contrazione** => ciò vi permetterà di eseguire sessioni più brevi con il massimo dell'efficacia, senza sollecitare le articolazioni con carichi pesanti. La potenza dell'elettrostimolazione abbinata alle contrazioni volontarie va a moltiplicare gli effetti della sessione. Ne sentirete l'effetto sui muscoli!



### PATRICIA SOAVE

Direttrice di Vertigo Diffusion e di Wellness Attitude, con base a Losanna (Svizzera). Educatrice del Dipartimento dello Sport dell'Università di Losanna dal 1993, dove ha formato oltre 1.300 fitness coaches.

Personal Trainer dal 1995.

È stata invitata in oltre 20 Paesi in qualità di International Gymstick Master, Presenter, speaker e giudice e collabora con imprese prestigiose.

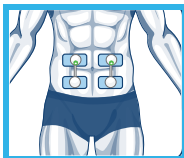




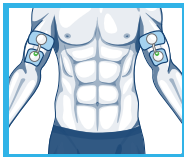
## QUALCHE SUGGERIMENTO

- Rispettate il posizionamento degli elettrodi indicato.
- Cambiate regolarmente gli elettrodi (un elettrodo con lo strato di gel deteriorato conduce in modo meno efficace la corrente).
- 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 e l'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.

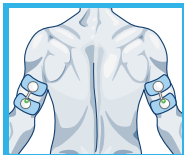
## DOVE POSIZIONARE GLI ELETTRODI?



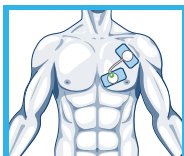
PROGRAMMA 'SCOLPIRE GLI ADDOMINALI'



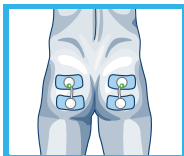
PROGRAMMA 'SVILUPPARE I BICIPITI'



PROGRAMMA 'RASSODARE LE BRACCIA'



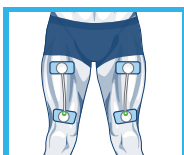
PROGRAMMA 'SVILUPPARE I PETTORALI'



PROGRAMMA 'SCOLPIRE I GLUTEI'



PROGRAMMA 'TONIFICARE LE COSCE' (ADDUTTORI)



PROGRAMMA 'TONIFICARE LE COSCE' (QUADRICIPITI)

## PROGRAMMA DI 6 SETTIMANE PER GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

QUESTO PROGRAMMA INTEGRA I PROGRAMMI COMPEX® ILLUSTRATI NELLE PAGINE CHE SEGUONO.

### RISVEGLIO MUSCOLARE - Settimane 1, 3 e 5

Nelle settimane 3 e 5, è importante aumentare l'intensità.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>CRUNCH STATICO</b>  SCOLPIRE I GLUTEI <b>FLUTTER KICK</b>		TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) <b>ADDUTTORI IN POSIZIONE SEDUTA</b>  TONIFICARE LE COSCE (QUADRICIPITI) <b>LEG EXTENSION</b>		SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>CRUNCH CON MOVIMENTI LATERALI</b>  SCOLPIRE I GLUTEI <b>PONTE STATICO</b>		TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) <b>ADDUTTORI IN POSIZIONE SDRAIATA SULLA SCHIENA</b>  TONIFICARE LE COSCE (QUADRICIPITI) <b>SQUAT A MURO</b>

### TONIFICAZIONE - Settimane 2, 4 e 6

Nelle settimane 4 e 6, è importante aumentare l'intensità.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>PLANK FRONTALE</b>  TONIFICARE LE COSCE (QUADRICIPITI) <b>SQUAT IN POSIZIONE SEDUTA</b>		SCOLPIRE I GLUTEI <b>PONTE STATICO</b>  TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) <b>ADDUTTORI IN MEZZO SQUAT</b>		SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>CRUNCH CON GAMBA TESA IN APPOGGIO AL SUOLO</b>  TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) <b>ADDUTTORI IN POSIZIONE SDRAIATA SULLA SCHIENA</b>	



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Per il mantenimento muscolare, si consiglia di effettuare minimo due sessioni settimanali, aumentando l'intensità fino al massimo tollerabile e variando gli esercizi proposti.
- Potete effettuare una sessione di recupero sui muscoli sollecitati appena dopo la sessione di esercizi, se quest'ultima vi è sembrata difficile.

## PROGRAMMA SPECIALE DI 6 SETTIMANE PER IL RICONDIZIONAMENTO MUSCOLARE GENERALE

QUESTO PROGRAMMA INTEGRA I PROGRAMMI COMPLEX® ILLUSTRATI NELLE PAGINE CHE SEGUONO.

### RISVEGLIO MUSCOLARE GENERALE - Settimane 1, 3 e 5

Nelle settimane 3 e 5, è importante aumentare l'intensità.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>CRUNCH STATICO</b>  SCOLPIRE I GLUTEI <b>LEG EXTENSION</b>		RASSODARE LE BRACCIA <b>PRESSIONE DELLE MANI, ELETTRODI SUI BICIPITI</b>  SCOLPIRE I GLUTEI <b>PONTE STATICO</b>		SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>CRUNCH CON MOVIMENTI LATERALI</b>  TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) <b>ADDUTTORI IN POSIZIONE SEDUTA</b>		SVILUPPARE I PETTORALI <b>PRESSIONE DELLE MANI, ELETTRODI SUI PETTORALI</b>  TONIFICARE LE COSCE (QUADRICIPITI) <b>SQUAT A MURO</b>

### TONIFICAZIONE - Settimane 2, 4 e 6

Nelle settimane 4 e 6, è importante aumentare l'intensità.

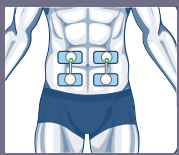
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>PLANK FRONTALE</b>  TONIFICARE LE COSCE (QUADRICIPITI) <b>SQUAT IN POSIZIONE SEDUTA</b>		SVILUPPARE I PETTORALI <b>FLESSIONI SULLE BRACCIA</b>  TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) <b>ADDUTTORI IN MEZZO SQUAT</b>		SCOLPIRE GLI ADDOMINALI <b>CRUNCH CON GAMBA TESA IN APPOGGIO AL SUOLO</b>  RASSODARE LE BRACCIA <b>DIP</b>	



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Per il mantenimento muscolare, si consiglia di effettuare minimo due sessioni settimanali, aumentando l'intensità fino al massimo tollerabile e variando gli esercizi proposti.
- Potete effettuare una sessione di recupero sui muscoli sollecitati appena dopo la sessione di esercizi, se quest'ultima vi è sembrata difficile.





## PROGRAMMA 'SCOLPIRE GLI ADDOMINALI'

OBBIETTIVO: MIGLIORARE IL MANTENIMENTO MUSCOLARE DELLA CINTURA ADDOMINALE

DURATA: 20 MINUTI (riscaldamento e recupero esclusi)

MATERIALE: TAPPETINO, FASCE ELASTICHE COMPEX®

Questo programma è composto da 4 esercizi differenti:

### ESERCIZIO N°1 : CRUNCH STATICI

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiati sulla schiena
- Talloni poggiati su una sedia
- Gambe a 90°
- Mani dietro le cosce



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sollevare il busto e la testa
- Staccare le scapole
- Tenere le mani dietro le cosce
- Mantenere questa posizione per tutta la durata della contrazione



#### || PAUSA/RECUPERO

Poggiare la schiena e la testa al suolo



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Prima di iniziare l'esercizio, espirare e tirare in dentro il ventre
- Durante la contrazione, respirare senza gonfiare il ventre
- Mantenere la posizione finale per tutta la durata della contrazione
- Mantenere la testa dritta nel naturale prolungamento del collo e della schiena

### ESERCIZIO N°2 : CRUNCH CON MOVIMENTI LATERALI

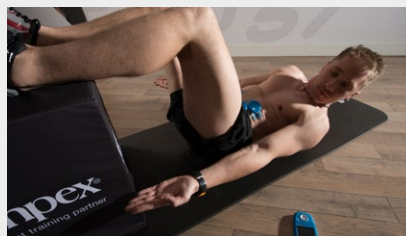
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiati sulla schiena
- Talloni poggiati su una sedia
- Gambe a 90°
- Braccia lungo il corpo



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sollevare il busto e la testa
- Staccare le scapole
- Staccare da terra le braccia
- Flettere il busto lateralmente alternativamente a destra e a sinistra



#### || PAUSA/RECUPERO

Poggiare la schiena e la testa al suolo



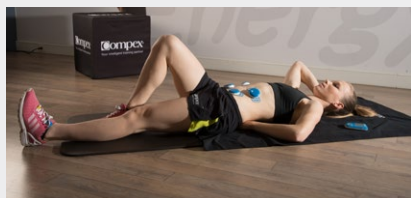
#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Prima di iniziare l'esercizio, espirare e tirare in dentro il ventre
- Durante la contrazione, respirare senza gonfiare il ventre
- Mantenere la posizione finale per tutta la durata della contrazione
- Mantenere la testa dritta nel naturale prolungamento del collo e della schiena

### ESERCIZIO N°3 : CRUNCH CON GAMBA TESA IN APPOGGIO AL SUOLO

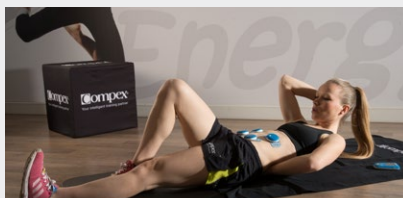
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiati sulla schiena
- una gamba flessa, con il piede e il tallone poggiati a terra, l'altra gamba distesa al suolo
- Posizionare una mano sotto la zona lombare e l'altra dietro la testa



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sollevare il busto sostenendo la testa
- Staccare le scapole



#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Poggiare la schiena e la testa al suolo

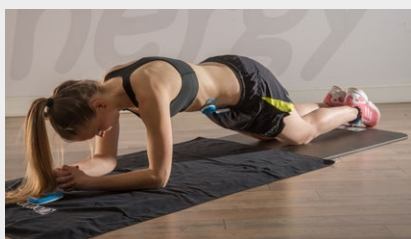
#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Prima di iniziare l'esercizio, espirare e tirare in dentro il ventre
- Durante la contrazione, respirare senza gonfiare il ventre
- Mantenere la posizione finale per tutta la durata della contrazione
- Evitare di tendere il collo

### ESERCIZIO N°4 : PLANK FRONTALE

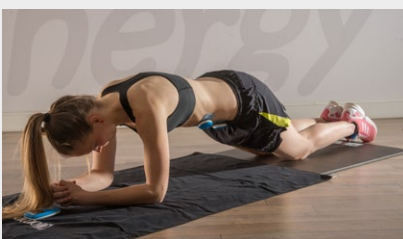
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Appoggiati sugli avambracci, a faccia in giù
- Ginocchia a terra



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sulle ginocchia (livello 1) o sulle dita dei piedi, gambe tese (livello 2)
- Immobilizzare il corpo nella posizione selezionata

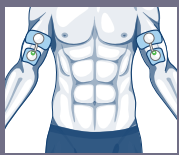


#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Riposare le ginocchia al suolo, sedersi sulle ginocchia, distendersi

#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Prima di iniziare l'esercizio, espirare profondamente
- Durante la contrazione, respirare normalmente a livello clavicolare o toracico senza gonfiare il ventre
- Mantenere la testa nel prolungamento delle spalle
- In caso di tensione nella parte inferiore delle spalle, mantenere le ginocchia a terra



## PROGRAMMA 'SVILUPPARE I BICIPITI'

OBIETTIVO: AUMENTARE IL VOLUME MUSCOLARE DEI BICIPITI  
 DURATA: 8 MINUTI (riscaldamento e recupero esclusi)  
 MATERIALE: MANUBRI O BOTTIGLIETTE D'ACQUA

Questo programma è composto da 2 esercizi differenti:

### ESERCIZIO N°1 : PRESSIONE DELLE MANI - ELETTRODI SUI BICIPITI

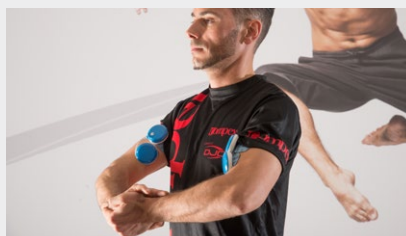
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiati a terra



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Posizionare le braccia all'altezza del petto
- Premere le mani l'una contro l'altra
- Mantenere una pressione costante per tutta la durata della contrazione



#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Allentare la tensione



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare il collo senza sollevare il mento
- Avvicinare le scapole abbassando le spalle
- Tirare in dentro il ventre
- Respirare normalmente

### ESERCIZIO N°2 : CURL BICIPITI

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti o in piedi
- Schiena dritta
- Braccia lungo il corpo
- Tenere un manubrio o una bottiglietta d'acqua piena in ciascuna mano



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Flettere l'avambraccio a livello del gomito
- Può essere eseguito flettendo entrambe le braccia simultaneamente o unilateralmente, alternando il braccio destro il sinistro



#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Allentare la tensione



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare il collo senza sollevare il mento
- Avvicinare le scapole abbassando le spalle
- Tirare in dentro il ventre
- Espirare durante la flessione dei gomiti





## PROGRAMMA 'RASSODARE LE BRACCIA'

OBIETTIVO: RASSODARE LE BRACCIA

DURATA: 7 MINUTI (riscaldamento e recupero esclusi)

MATERIALE: SEDIA/PANCA/TAVOLO

Questo programma è composto da 2 esercizi differenti:

### ESERCIZIO N°1 : DIP

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiati a terra
- Mani sul bordo della sedia
- Dita rivolte verso il basso



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sollevare il bacino
- Flettere e allungare le braccia senza modificare la posizione del corpo (flessione ed estensione dei gomiti)



#### ▮▮ PAUSA/RECUPERO

Sedersi durante il periodo di recupero



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Bloccare la sedia contro la parete affinché non scivoli
- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare il collo senza sollevare il mento
- Avvicinare le scapole abbassando le spalle
- Tirare in dentro il ventre
- Espirare durante lo sforzo (all'estensione dei gomiti)

### ESERCIZIO N°2 : PRESSIONE DELLE MANI – ELETTRODI SUI TRICIPITI

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiati a terra



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Posizionare le braccia a livello dello stomaco
- Premere le mani l'una contro l'altra
- Mantenere una pressione costante per tutta la durata della contrazione
- Alternare la posizione della mano che esercita la pressione



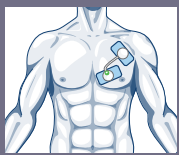
#### ▮▮ PAUSA/RECUPERO

Allentare la tensione



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare il collo senza sollevare il mento
- Avvicinare le scapole abbassando le spalle
- Tirare in dentro il ventre
- Respirare normalmente per tutta la durata della contrazione



## PROGRAMMA 'SVILUPPARE I PETTORALI'

OBIETTIVO: AUMENTARE IL VOLUME MUSCOLARE DEI PETTORALI

DURATA: 17 MINUTI (riscaldamento e recupero esclusi)

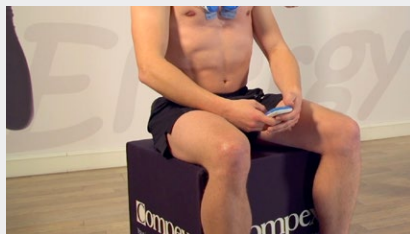
MATERIALE: TAPPETINO, MANUBRI O BOTTIGLIETTE D'ACQUA

Questo programma è composto da 4 esercizi differenti:

### ESERCIZIO N°1 : PRESSIONE DELLE MANI - ELETTRODI SUI PETTORALI

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiati a terra



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Posizionare le braccia a livello del petto
- Premere le mani l'una contro l'altra
- Mantenere una pressione costante per tutta la durata della contrazione



#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Allentare la tensione

#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare il collo senza sollevare il mento
- Avvicinare le scapole abbassando le spalle
- Tirare in dentro il ventre
- Respirare normalmente

### ESERCIZIO N°2 : PRESSIONE CON BRACCIA APERTE

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiati a terra



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Tenere le braccia incrociate all'altezza del petto
- spingere le braccia all'indietro con un movimento di apertura seguendo un ritmo di circa un movimento al secondo



#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Distendere le braccia lungo il corpo

#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare il collo senza sollevare il mento
- Abbassare le spalle
- Tirare in dentro il ventre per evitare di inarcare la schiena
- Respirare normalmente

### ESERCIZIO N°3 : PRESSIONE CON BRACCIA CHIUSE

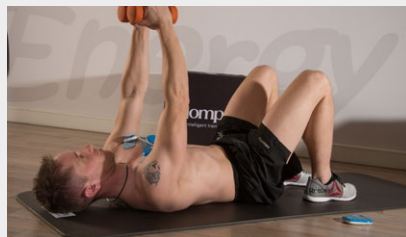
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiati sulla schiena
- Ginocchia flesse, piedi e talloni poggiati a terra
- Braccia tese, aperte a livello delle spalle
- Tenere una bottiglietta d'acqua piena o un manubrio in ciascuna mano



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Chiudere le braccia davanti al petto fino a far toccare le mani al di sopra del petto



#### || PAUSA/RECUPERO

Allentare la tensione, distendere le braccia lungo il corpo

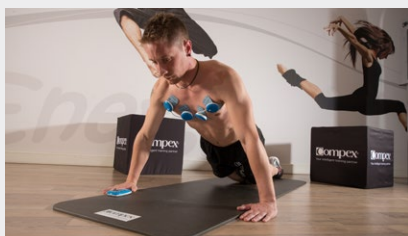
#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Tirare in dentro il ventre per evitare di inarcare la schiena
- Espirare durante la chiusura

### ESERCIZIO N°4 : PUSH-UP - MURO, TAVOLO, SEDIA O SUOLO

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sulle ginocchia
- Mani divaricate poggiate al suolo, più larghe rispetto alle spalle
- Dita che guardano in avanti



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Flettere i gomiti per portare il petto verso il suolo



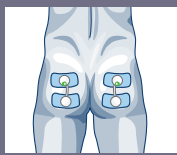
#### || PAUSA/RECUPERO

- Allentare la tensione
- Tornare alla posizione di partenza

#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Livello 1: contro la parete, su una panca, un tavolo o una sedia
- Livello 2: a terra
- Mantenere un buon allineamento del dorso
- Tirare in dentro il ventre per evitare di inarcare la schiena
- Espirare durante lo sforzo (estensione delle braccia)





## PROGRAMMA 'SCOLPIRE I GLUTEI'

OBIETTIVO: RIPRISTINARE E MIGLIORARE LA TONICITÀ DEI GLUTEI

DURATA: 11 MINUTI (riscaldamento e recupero esclusi)

MATERIALE: TAPPETINO, ASCIUGAMANO, PALLA

Questo programma è composto da 2 esercizi differenti:

### ESERCIZIO N°1 : FLUTTER KICK

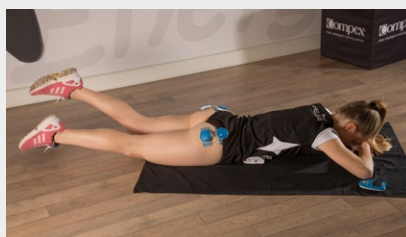
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiati sul ventre
- Mani sotto la fronte
- Gambe tese



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sollevare entrambe le gambe
- Battuta di gambe alternata, sdraiati sul ventre



#### || PAUSA/RECUPERO

Riposare le gambe al suolo



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Mettere un asciugamano piegato sotto il ventre
- Mantenere la contrazione addominale per tutto l'esercizio
- Dinamizzare le gambe durante le battute
- Nuca e spalle distese
- Mantenere un ritmo sostenuto

### ESERCIZIO N°2 : PONTE STATICO

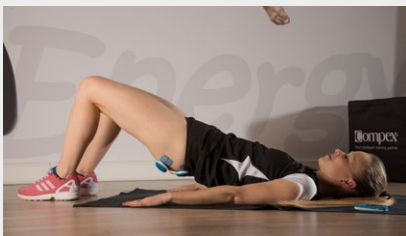
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiati sulla schiena
- Ginocchia flesse, piedi e talloni poggiati a terra
- Braccia lungo il corpo



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sollevare il bacino contraendo i glutei
- Mantenere la posizione durante la contrazione
- Opzione: posizionare una palla tra le ginocchia, premere sulla palla durante la contrazione



#### || PAUSA/RECUPERO

Riposare il bacino al suolo



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Mettere un asciugamano piegato sotto la schiena
- Espirare durante la salita tirando in dentro il ventre
- Tenere le ginocchia parallele
- Braccia e spalle distese al suolo
- Evitare di sollevare il bacino troppo in alto e di inarcare il dorso



## PROGRAMMA 'TONIFICARE LE COSCE' (ADDUTTORI)

OBIETTIVO: AUMENTARE LA TONICITÀ MUSCOLARE DELLE COSCE

DURATA: 12 MINUTI (riscaldamento e recupero esclusi)

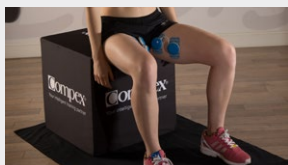
MATERIALE: TAPPETINO, ASCIUGAMANO

Questo programma è composto da 3 esercizi differenti:

### ESERCIZIO N°1 : ADDUTTORI IN POSIZIONE SEDUTA

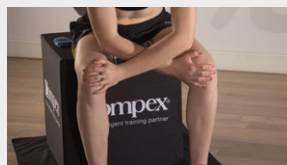
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti sul bordo di una sedia
- Schiena dritta, inclinata in avanti
- Piedi e talloni poggiati a terra
- Braccia incrociate, mani a contatto con l'interno delle ginocchia



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Durante la contrazione, premere le mani contro le ginocchia



#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Allentare la tensione muscolare

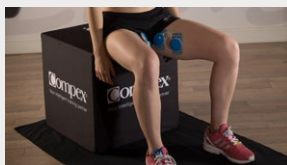
#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Mantenere una pressione costante durante la contrazione
- Continuare a respirare a livello clavicolare/toracico
- Tirare il ventre in dentro

### ESERCIZIO N°2 : ADDUTTORI IN MEZZO SQUAT

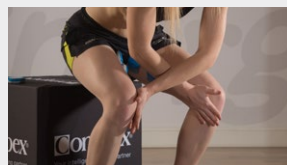
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti sul bordo di una sedia
- Schiena dritta, inclinata in avanti
- Piedi e talloni poggiati a terra
- Braccia incrociate, mani a contatto con l'interno delle ginocchia



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Durante la contrazione, premere le mani contro le ginocchia
- Sollevare i glutei dalla sedia di qualche centimetro



#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Sedersi e allentare la tensione muscolare

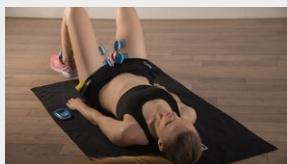
#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Mantenere una pressione costante durante la contrazione
- Continuare a respirare a livello clavicolare/toracico
- Tirare il ventre in dentro

### ESERCIZIO N°3 : ADDUTTORI IN POSIZIONE SDRAIATA SULLA SCHIENA

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Sdraiati sulla schiena
- Gambe flesse davanti al corpo
- Braccia incrociate, mani posizionate all'interno delle cosce



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Durante la contrazione, premere le mani contro le ginocchia

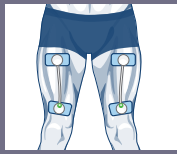


#### ▬ PAUSA/RECUPERO

Riposare la schiena e la testa al suolo

#### 🕒 IL CONSIGLIO DEL COACH

- Mantenere una pressione costante durante la contrazione
- Tirare in dentro il ventre
- Respirare normalmente
- Per sollecitare contemporaneamente gli addominali, sollevare la testa mantenendo la distanza di una palla da tennis tra il mento e lo sterno



## PROGRAMMA 'TONIFICARE LE COSCE' (QUADRICIPITI)

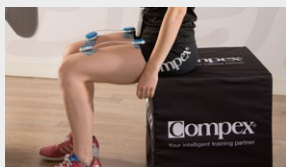
**OBIETTIVO:** AUMENTARE LA TONICITÀ MUSCOLARE DELLE COSCE  
**DURATA:** 13 MINUTI (riscaldamento e recupero esclusi)  
**MATERIALE:** FASCE ELASTICHE COMPEX®

Questo programma è composto da 3 esercizi differenti:

### ESERCIZIO N°1 : LEG EXTENSION

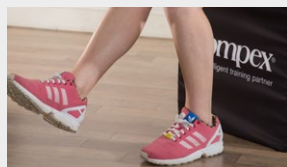
#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiati a terra



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Estensione del ginocchio alternando gamba destra e sinistra



#### ■ PAUSA/RECUPERO

Poggiare i piedi a terra, allentare la tensione



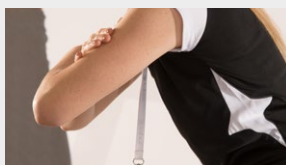
#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Mantenere sempre le ginocchia leggermente piegate
- Mantenere un'intensità moderata per evitare l'estensione completa del ginocchio
- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare la nuca senza sollevare il mento
- Abbassare le spalle
- Tirare in dentro il mento
- Respirare normalmente
- Mantenere un ritmo sostenuto

### ESERCIZIO N°2 : SQUAT SEDUTI

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti sul bordo di una sedia, schiena dritta
- Piedi e talloni poggiati a terra
- Braccia incrociate sul petto o dietro il dorso



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Sollevarsi dalla sedia mantenendo le ginocchia piegate



#### ■ PAUSA/RECUPERO

Restare seduti o in piedi



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Inclinare il busto leggermente in avanti senza staccare i talloni da terra
- Allungarsi, immaginando che un cavo tiri il corpo verso l'alto
- Allineare la nuca senza sollevare il mento
- Abbassare le spalle
- Tirare in dentro il ventre
- Respirare normalmente
- Mantenere la posizione finale durante la contrazione o flettere/estendere leggermente le ginocchia

### ESERCIZIO N°3 : SQUAT AL MURO

#### ► POSIZIONE DI PARTENZA

- Schiena contro il muro, ginocchia leggermente piegate
- Piedi e talloni poggiati a terra
- Divaricare le gambe alla larghezza del bacino
- Mani sulle cosce o braccia lungo il corpo



#### ■ POSIZIONE FINALE

- Posizione seduta
- Ginocchia flesse a 90°
- Schiena al muro



#### ■ PAUSA/RECUPERO

Raddrizzare il corpo stendendo le gambe



#### IL CONSIGLIO DEL COACH

- Mantenere la posizione seduta durante la contrazione
- Espirare, mantenere il dorso e le spalle a contatto con il muro durante la contrazione
- Per aumentare l'intensità dell'esercizio, flettere le ginocchia fino a 90°



## GAMMA COMPEX®

Compex®, una gamma completa per liberare l'energia naturale di ogni sportivo...

### SWISS TECHNOLOGY

Tecnologia	
	<b>Canali</b>
	<b>Tecnologia MI</b>
	<b>Connessione web</b>
	<b>Programmi</b>

## GAMMA FITNESS

Per aumentare la forza, scolpire la muscolatura, tonificare e massaggiare i muscoli.



NEW  
**Fit 1.0**



NEW  
**Fit 3.0**



NEW  
**Fit 5.0**

Con cavi	Con cavi	Wireless
4	4	2 (estensibili a 4)
-	MI-scan	MI-scan MI-range Su tutti i canali
-	-	Backup della cronologia dei dati
- Gestione dolore 1 Recupero 1 - Fitness 8 <b>TOTALE: 10</b>	- Gestione dolore 8 Recupero 2 Riabilitazione 1 Fitness 9 <b>TOTALE: 20</b>	- Gestione dolore 10 Recupero 4 Riabilitazione 2 Fitness 14 <b>TOTALE: 30</b>

E una gamma di accessori per semplificare l'utilizzo del vostro Compex®:



### ELETTRODI PERFORMANCE

- Restituzione ottimale dell'energia per sedute di elevata intensità.
- Durata di vita prolungata.



### GEL COMPEX®

- Migliora il comfort e l'efficacia della stimolazione.
- Raccomandato per pelli secche o con molti peli.



### PENNA PUNTO MOTORE

- Per posizionare correttamente gli elettrodi e migliorare il comfort e l'efficacia della stimolazione.

## GAMMA SPORT

Per aumentare la potenza, migliorare le prestazioni e recuperare più velocemente.



NEW SP 2.0



NEW SP 4.0



NEW SP 6.0



NEW SP 8.0

Con cavi	Con cavi	Wireless	Wireless
4	4	4	4
MI-scan	MI-scan MI-range MI-tens	MI-scan MI-range <i>Su tutti i canali</i>	MI-scan MI-autorange MI-tens MI-action <i>Su tutti i canali</i>
-	-	Backup della cronologia dei dati	Backup della Cronologia dei dati e download obiettivi
Allenamento 7 Gestione dolore 6 Recupero 3 - Fitness 4 <b>TOTALE: 20</b>	Allenamento 10 Gestione dolore 8 Recupero 5 Riabilitazione 2 Fitness 5 <b>TOTALE: 30</b>	Allenamento 10 Gestione dolore 8 Recupero 5 Riabilitazione 2 Fitness 5 <b>TOTALE: 30</b>	Allenamento 13 Gestione dolore 10 Recupero 5 Riabilitazione 2 Fitness 10 <b>TOTALE: 40</b>



### FASCE ELASTICHE

- Per mantenere elettrodi e moduli nella posizione corretta durante l'esercizio attivo.



### MODULI WIRELESS AGGIUNTIVI

- Per trasformare il modello FIT 5.0 in un dispositivo a 4 canali.



### GUAINA PROTETTIVA

- Per proteggere il telecomando dei modelli FIT 5.0, SP 6.0 o SP8.0

## INDICE

PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO	1
SCOPRI COSA COMPEX® PUO' FARE PER TE	2
LA REGOLARITÀ... LA CHIAVE DEL SUCCESSO!	3
DOVE POSIZIONARE GLI ELETTRODI?	4
PROGRAMMA BASE DI 6 SETTIMANE PER GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI	5
RICONDIZIONAMENTO MUSCOLARE GENERALE IN 6 SETTIMANE	6
SCOLPIRE GLI ADDOMINALI	7
SVILUPPARE I BICIPITI	9
RASSODARE LE BRACCIA	10
SVILUPPARE I PETTORALI	11
SCOLPIRE I GLUTEI	13
TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI)	14
TONIFICARE LE COSCE (QUADRICIPITI)	15
PRESENTAZIONE DELLA GAMMA COMPEX®	16

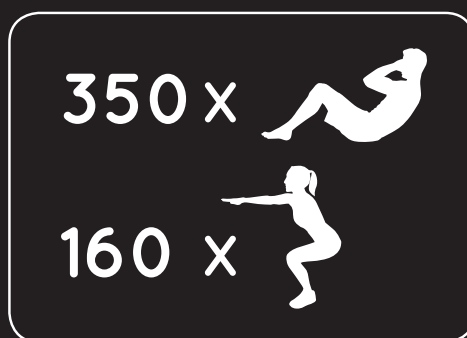
# INCREMENTA LA TUE PRESTAZIONI\*



\* Studi scientifici disponibili su [compeX.info](http://compeX.info)

  
**20 min**  
CON COMPEX

=



**COMPEX** 

**WWW.COMPEX.INFO**

**FOLLOW US**



@COMPEX\_ITA



COMPEX ITALIA



COMPEXINTER



COMPEX\_ITA