

COMPEX® 

INTEGRARE COMPEX
ALLA PRATICA DEL
FITNESS

LIVELLO 1



PRINCIPI DI FUNZIONAMENTO

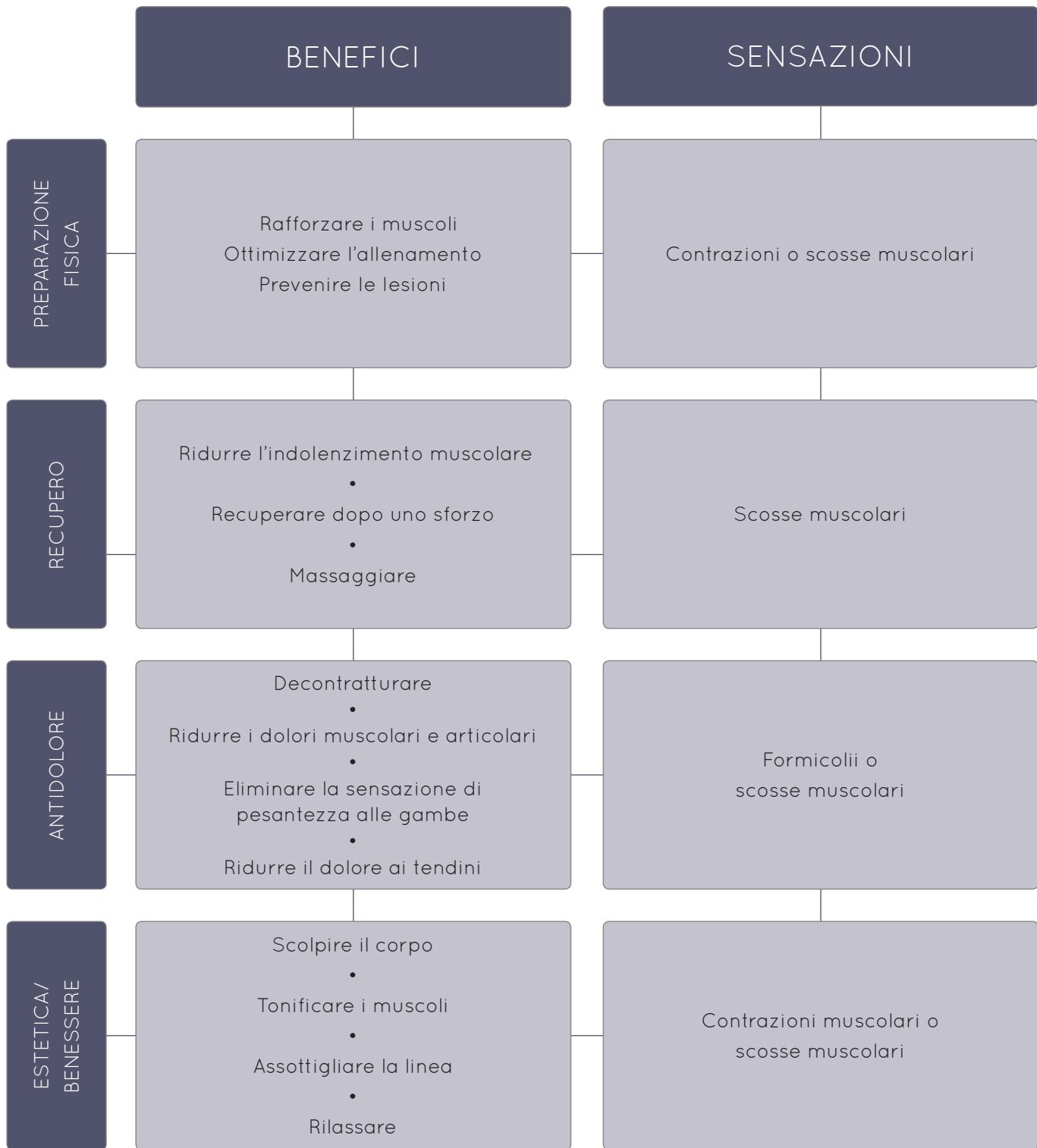


Compex si sostituisce al nostro cervello e invia un'informazione al nostro corpo grazie alla corrente.

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 COMPEX® 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 Compex®, 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!

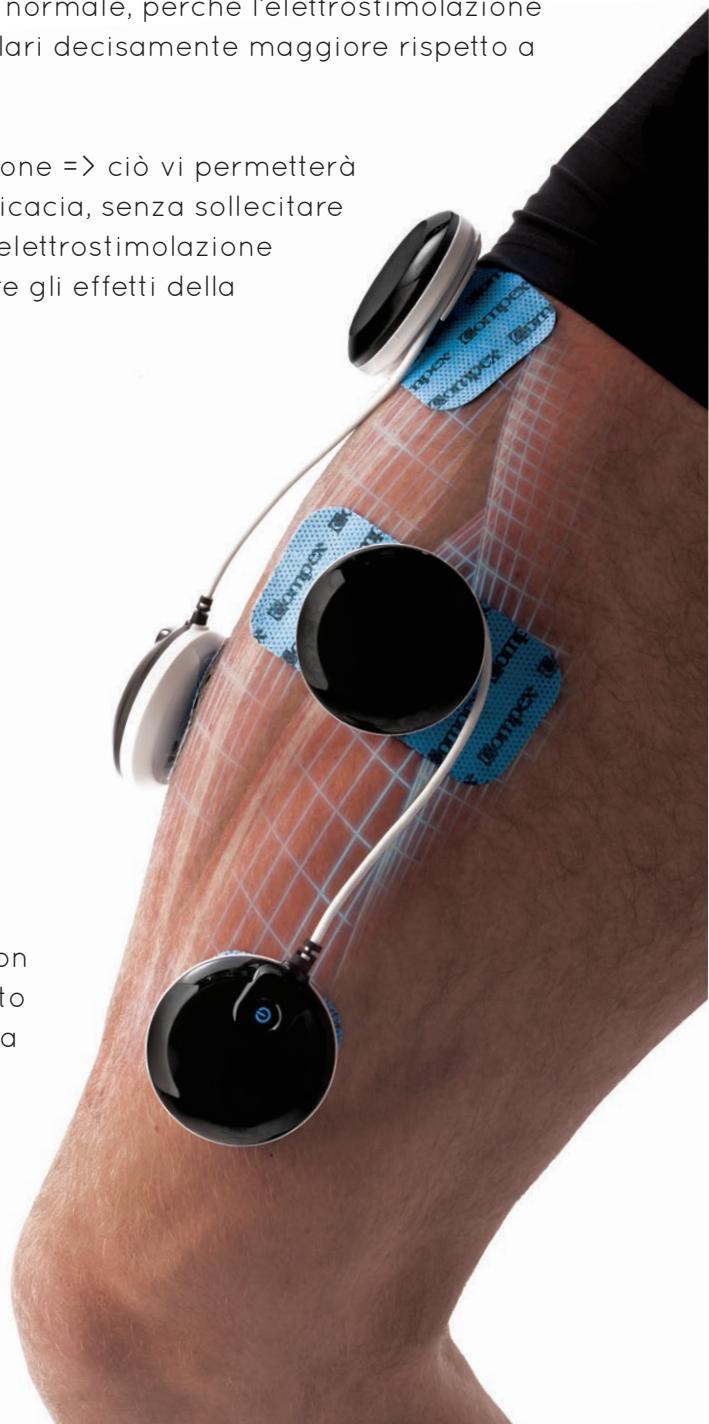


PATRICIA SOAVE

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 ABBOMINALI'



PROGRAMMA 'SVILUPPARE I BICIPITI'



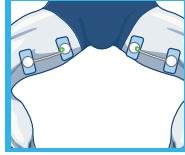
PROGRAMMA 'RASSODARE LE BRACCIA'



PROGRAMMA 'SVILUPPARE I PETTORALI'



PROGRAMMA 'SCOLPIRE I GLUTEI'



PROGRAMMA 'TONIFICARE LE COSCE' (ADDUTTORI)



PROGRAMMA 'TONIFICARE LE COSCE' (QUADRICEPSI)

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 CRUNCH STATICO		TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) ADDUTTORI IN POSIZIONE SEDUTA		SCOLPIRE GLI ADDOMINALI CRUNCH CON MOVIMENTI LATERALI		TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) ADDUTTORI IN POSIZIONE SDRAIATA SULLA SCHIENA
SCOLPIRE I GLUTEI FLUTTER KICK		TONIFICARE LE COSCE (QUADRICEPS) LEG EXTENSION		SCOLPIRE I GLUTEI PONTE STATICO		TONIFICARE LE COSCE (QUADRICEPS) SQUAT A MURO

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 PLANK FRONTALE TONIFICARE LE COSCE (QUADRICEPS) SQUAT IN POSIZIONE SEDUTA		SCOLPIRE I GLUTEI PONTE STATICO TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) ADDUTTORI IN MEZZO SQUAT		SCOLPIRE GLI ADDOMINALI CRUNCH CON GAMBA TESA IN APPOGGIO AL SUOLO TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) ADDUTTORI IN POSIZIONE SDRAIATA SULLA SCHIENA	

⌚ 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 COMPEX® 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 CRUNCH STATICO		RASSODARE LE BRACCIA PRESSIONE DELLE MANI, ELETTRIDI SUI BICIPITI		SCOLPIRE GLI ADDOMINALI CRUNCH CON MOVIMENTI LATERALI		SVILUPPARE I PETTORALI PRESSIONE DELLE MANI, ELETTRIDI SUI PETTORALI
SCOLPIRE I GLUTEI LEG EXTENSION		SCOLPIRE I GLUTEI PONTE STATICO		TONIFICARE LE COSCE (ADDUTTORI) ADDUTTORI IN POSIZIONE SEDUTA		TONIFICARE LE COSCE (QUADRICEPITI) SQUAT A MURO

TONIFICAZIONE - Settimane 2, 4 e 6

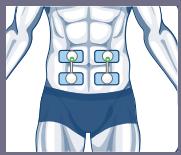
Nelle settimane 4 e 6, è importante aumentare l'intensità.

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



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 ABDOMINALI'

OBIETTIVO: MIGLIORARE IL MANTENIMENTO MUSCOLARE DELLA CINTURA ABDOMINALE

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 - ELETTRONI sui BICIPITI

► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiate 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 al 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 – ELETTRIDI 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 - ELETTRONI SUI PETTORALI

► POSIZIONE DI PARTENZA

- Seduti
- Schiena dritta
- Piedi e talloni poggiate 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 poggiate 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' (QUADRICEPS)

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



II 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



II 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



II 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...

GAMMA FITNESS

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



SWISS TECHNOLOGY

Tecnologia	
Nbr. CHANNELS	Canali
	Tecnologia MI
	Connessione web
Nbr. PROG.	Programmi

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 TOTALE: 10	- Gestione dolore 8 Recupero 2 Riabilitazione 1 Fitness 9 TOTALE: 20	- Gestione dolore 10 Recupero 4 Riabilitazione 2 Fitness 14 TOTALE: 30

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.



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 TOTALE: 20	Allenamento 10 Gestione dolore 8 Recupero 5 Riabilitazione 2 Fitness 5 TOTALE: 30	Allenamento 10 Gestione dolore 8 Recupero 5 Riabilitazione 2 Fitness 5 TOTALE: 30	Allenamento 13 Gestione dolore 10 Recupero 5 Riabilitazione 2 Fitness 10 TOTALE: 40



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

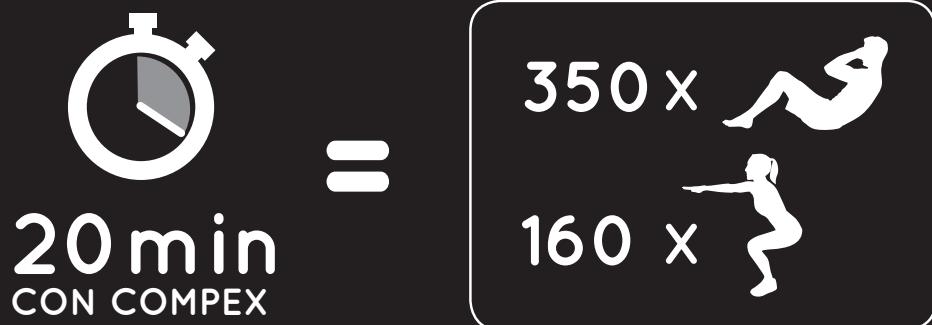
INDICE

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
RICONDIZONAMENTO 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



COMPEX®

WWW.COMPEX.INFO

FOLLOW US

@COMPEX_ITA
 COMPEX ITALIA

COMPEXINTER
 COMPEX_ITA