

COMPEX®

COME INTEGRARE COMPEX

ALL'ALLENAMENTO SCIISTICO



INTRODUZIONE

FREDDY ROMANO - DOTTORE IN FISICA BIOMEDICA-BIOMECCANICA E SCIENZE MOTORIE, ALLENATORE NAZIONALI FISI E EX-ATLETA OLIMPICO

(Lillehammer 1994 e Nagano 1998)



L'evoluzione delle tecniche sciistiche e dei materiali ha portato gli atleti a modificare il proprio metodo d'allenamento.

Già dal passato Compex veniva impiegato nella preparazione atletica degli sciatori di tutte le specialità. Nel corso della mia esperienza trentennale nel settore dello sci, sia da atleta olimpico che da allenatore, sono stato testimone di un costante aumento dell'utilizzo Compex e ho avuto modo di provare su di me e sugli atleti che ho seguito gli incredibili risultati dell'integrazione dell'elettrostimolazione all'allenamento tradizionale.

Questa metodologia è estremamente utile non solo all'allenamento, ma anche per la prevenzione degli infortuni e per il recupero dalla fatica post gara o post allenamento.

USO COMPEX NELLO SCI:

Compex può essere il supporto ideale per riscaldare i muscoli, prevenire gli infortuni, recuperare meglio e più velocemente e sviluppare la forza.

Questo opuscolo vi propone 3 piani di allenamento:

- gara di sci alpino: 8 settimane
- sci nordico sulle lunghe distanze: più di 10 settimane
- sci nordico: 5 settimane

L'ultima parte di questa guida all'allenamento è pensata per sciatori e/o snowboardisti stagionali. Il primo obiettivo di questa preparazione è ridurre il rischio di lesioni ed evitare il manifestarsi di fastidi e dolori.

PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI INTERESSATI:

- atleti di sci alpino e freestyle: quadricipiti (prevenzione di lesioni ai legamenti del ginocchio), glutei e busto
- sci nordico: recupero dei gruppi muscolari della parte inferiore del corpo come quadricipiti, glutei e tricipiti surali. L'affermarsi di nuovi standard competitivi che prevedono velocità più esplosive ha portato allo sviluppo di tecniche di elettrostimolazione più intensa, ad esempio per la formazione della forza. La parte superiore del corpo assume sempre maggiore importanza e può essere integrata in questo programma
- Snowboard: quadricipiti e addominali

INTRODUZIONE

ALCUNE REGOLE PER AIUTARVI A RAGGIUNGERE I VOSTRI OBIETTIVI:

- il prerequisito fondamentale per chi si avvicina a questo allenamento è godere di buona forma fisica e allenarsi regolarmente: la stagione sciistica non si limita naturalmente alle 4, 8 o 10 settimane di sci!
- per chi non ha mai sperimentato l'elettrostimolazione (soprattutto il programma di potenziamento), si consiglia una fase preparatoria di 2-3 settimane prima d'iniziare il programma d'allenamento.
- Dopo aver preso confidenza con il dispositivo Compex, potrete aggiungere il programma Potenziamento per preparare i muscoli prima delle gare.
- Praticare uno sport in cui si deve "rincorrere" la neve può essere faticoso quando si viaggia spesso e non si ha il tempo di recuperare correttamente. Per questa ragione i programmi di recupero sono fondamentali.
- Per gli sciatori occasionali, infine, questo strumento può fungere da supporto per altre attività sportive nel corso dell'anno.

Che tu sia un campione di sci o semplicemente ami sciare per divertimento, Compex sarà un aiuto indispensabile!

USO DI COMPEX PER LO SCI ALPINO

AUTORI:

Alexis GSELL, Patrice PAQUIER
e Anael Huard (membri della Federazione Francese di Sci)



TESTIMONIANZA:

La maggior parte degli atleti usa regolarmente il proprio Compex fin dal lancio del marchio (oltre 30 anni fa) sfruttando in particolare quattro funzioni: riscaldamento muscolare, prevenzione degli infortuni, miglioramento del recupero e sviluppo della forza.

- Per il recupero gli atleti ricorrono Compex nel tardo pomeriggio, dopo una sessione di corsa o di bicicletta, usando i programmi Decontratturante e Recupero Attivo. La combinazione sinergica di questi programmi garantisce un effetto potenziato
 - Per il trattamento di lesioni come tendiniti e contratture, gli atleti ricorrono a programmi di recupero per ridurre i tempi di guarigione e diminuire il dolore.
- Nel trattamento post-traumatico ad esempio dell'LCA, Compex può essere utilizzato sotto la supervisione di un medico usando appositi programmi di riabilitazione in combinazione con esercizi di potenziamento. Se un atleta ha subito una lesione e non è in grado di allenarsi, Compex è fondamentale per mantenere un buon livello di attività muscolare.

Le modalità d'impiego di Compex dipendono dal vostro obiettivo di allenamento o terapeutico.

COME USARE COMPEX

SUGGERIMENTI IMPORTANTI

QUANDO INIZIARE LA PREPARAZIONE

Questo opuscolo propone diversi programmi d'allenamento:

- i prerequisiti sono una buona forma fisica e la pratica regolare di un'attività fisica nel mese precedente l'inizio dell'allenamento. È consigliabile aver completato un certo numero di discese più brevi prima di prepararsi per distanze più lunghe.
- per chi non ha mai praticato l'elettrostimolazione, ivi comprese sessioni qualitative (resistenza, forza, cross-training), si consiglia una fase preparatoria di 2-3 settimane prima d'iniziare il programma d'allenamento a pieno regime.

PROGRAMMI SIMILI SU DIFFERENTI MODELLI COMPEX

A seconda del modello, uno stesso programma potrebbe avere nomi differenti. La legenda che segue vi aiuterà a identificare il programma corretto:

- **Capillarizzazione = Ossigenazione**
- **Core Stability = Rafforzamento busto**

LA REGOLAZIONE DELL'INTENSITÀ DI STIMOLAZIONE E' LA CHIAVE DEL SUCCESSO!

Per programmi che prevedono intense contrazioni muscolari (resistenza, forza, cross-training, Core Stability)

Utilizzare sempre la massima intensità tollerabile: è fondamentale raggiungere il livello d'intensità massimo possibile (anche se la sessione deve sempre mantenersi a un'intensità sopportabile). L'intensità determina il numero di fibre muscolari che vengono coinvolte o "reclutate" dalla stimolazione. Il vostro personale giudizio sul limite di sopportazione effettivo del vostro fisico è il miglior modo per determinare la vostra tolleranza massima. Le contrazioni devono essere intense senza mai diventare intollerabili. Il miglioramento di un muscolo stimolato è più marcato se Compex fa lavorare un numero elevato di fibre di detto muscolo.

Per le sessioni Recupero post-allenamento e Capillarizzazione

Aumentate gradualmente l'intensità solo fino a ottenere contrazioni muscolari ben visibili.

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

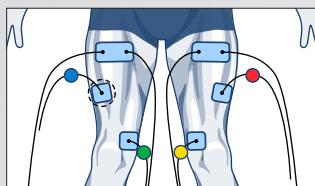
ALCUNE REGOLE GENERALI PER GUIDARE IL VOSTRO ALLENAMENTO

- Rispettate 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. Se lo strato di gel si deteriora, l'elettrodo sarà meno conduttivo e non sarà possibile ottenere livelli di stimolazione più elevati.
- Cercate sempre di aumentare progressivamente l'intensità di stimolazione
 - nel corso di ciascuna sessione aumentate leggermente l'intensità ogni 3, 4 o 5 contrazioni
 - nella sessione successiva cercate di superare il livello d'intensità raggiunto nella sessione precedente
 - contraendo volontariamente i muscoli in maniera sincronizzata alla stimolazione, la stimolazione risulta più confortevole

COME USARE COMPEX

SUGGERIMENTI IMPORTANTI

QUADRICIPI: PROGRAMMI FORZA E RESISTENZA



POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(CON FILI)



POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(WIRELESS)



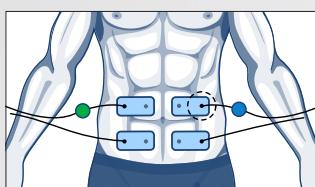
0



- Seduti con le ginocchia piegate a circa 90°
- Bloccate le caviglie 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

ADDOMINALI E MUSCOLI LOMBARI: PROGRAMMA CORE STABILITY



POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(CON FILI)

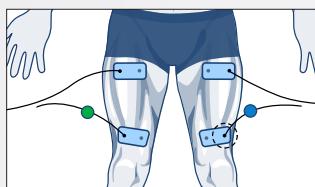


POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(WIRELESS)



- Seduti con la schiena dritta
- A ogni contrazione:
 - espirate lentamente svuotando i polmoni per la durata della contrazione
 - Tirate in dentro la pancia

PROGRAMMI RECUPERO POST-ALLENAMENTO E CAPILLARIZZAZIONE



POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(CON FILI)



POSIZIONAMENTO ELETTRODI
(WIRELESS)



- Assumete una posizione comoda
- Sdraiatevi tenendo piedi e gambe sollevati da terra

OBIETTIVO SCI ALPINO 8 SETTIMANE

SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA	Sessione aerobica 1h30 Max 70% frequenza cardiaca	Forza: 8 rip. al 60%	ATTIVITÀ: capacità motoria		Sessione aerobica 1h30 Max 70% frequenza cardiaca		
POMERIGGIO			Sessione aerobica 1h30 Max 70% frequenza cardiaca				
COMPEX®	Forza 1 Quadricipiti		Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti	

ATTIVITÀ: atletica di base, capacità motoria

SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA			Forza: 10 rip. al 75%			Sessione aerobica 1h30 Max 70% frequenza cardiaca	
POMERIGGIO	ATTIVITÀ: capacità motoria Forza: 10 rip. al 70%	Sessione aerobica 1h30 Max 70% frequenza cardiaca			ATTIVITÀ: Pliometria Forza: 10 rip. al 75%		
COMPEX®	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti	

FORZA: 12-8 rip. 60-75%; recupero, parte alta e bassa del corpo

SESSIONE AEROBICA: bicicletta, corsa, mountain bike, escursionismo, pattinaggio. 1h30 frequenza cardiaca 70-75% max

SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA				Forza massima aerobica: 10x30/30 velocità massima aerobica 5x1'/1' sessione			
POMERIGGIO	ATTIVITÀ: capacità motoria Forza: 10 rip. al 70%	Sessione aerobica 1-1h30 Max 75% frequenza cardiaca	Forza: 6 rip. al 85%			Lavoro esplosivo: velocità e serie di balzi 6-7sec.	
COMPEX®		Forza 1 Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti e Glutei		Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti e Glutei

ATTIVITÀ: atletica di base, capacità motoria, pliometria

OBIETTIVO SCI ALPINO 8 SETTIMANE

SETTIMANA 4

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA		ATTIVITÀ: capacità motoria Forza: 6 rip. al 80%	Sessione aerobica 1h30 Max 75% frequenza cardiaca	Forza: 6 rip. al 85%		Lavoro esplosivo: velocità e serie di balzi 6-7sec.	
POMERIGGIO				Sessione aerobica 1h30 Max 75% frequenza cardiaca			
COMPEX		Recupero post-allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti e Glutei		Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti	

FORZA: 6 rip. 80-85%; parte alta e bassa del corpo

SESSONE AEROBICA: bicicletta, corsa, mountain bike, escursionismo, pattinaggio. 1h30 frequenza cardiaca 70-75% max

MAP (MASSIMA POTENZA AEROBICA): serie 10x30-30 100% MAS (velocità massima aerobica) e 1 serie 5x1 con salti

LAVORO ESPLOSIVO: camminata veloce, salti verso l'alto, capacità motorie, serie brevi da 6-7sec.

SETTIMANA 5

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA		ATTIVITÀ: capacità motoria Forza: 6 rip. al 80%	MAP: 10x30/30 MAS 5x1'1' sessione	Forza: 6 rip. al 85%		Lavoro esplosivo: velocità e serie di balzi 6-7sec.	
POMERIGGIO		Sessione aerobica 1h30 Max 75% frequenza cardiaca		Sessione aerobica 1h30 Max 75% frequenza cardiaca			Preparazione alla competizione
COMPEX	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti	Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti	Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti e Glutei		Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti e Glutei

ATTIVITÀ: atletica di base, capacità motoria, pliometria

*programma Forza consigliato per Discesa e Super G • **programma Forza Esplosiva consigliato per Slalom o Slalom Gigante

SETTIMANA 6

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINA						Sessione aerobica 1h30 Max 75% frequenza cardiaca	
POMERIGGIO		ATTIVITÀ: pliometria Forza: 5 rip. al 90% + velocità	Sessione aerobica 1h30 Max 75% frequenza cardiaca	Forza: 6 rip. al 95%	MAP: 10x30/30 MAS 5x1'1' sessione		
COMPEX		Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti e Glutei	Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti e Glutei	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti	Recupero post-alLENAMENTO Quadricipiti	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti e Glutei

FORZA: 5-3 rip. 80-85% parte alta e bassa del corpo

SESSONE AEROBICA: bicicletta, corsa, mountain bike, escursionismo, pattinaggio. 1h30 frequenza cardiaca 70-75% max

MAP (MASSIMA POTENZA AEROBICA): serie 10x30-30 100% MAS (velocità massima aerobica) e 1 serie 5x1 con salti

LAVORO ESPLOSIVO: camminata veloce, salti verso l'alto, capacità motorie, serie brevi da 6-7sec.

*programma Forza consigliato per Discesa e Super G • **programma Forza Esplosiva consigliato per Slalom o Slalom Gigante

OBIETTIVO SCI ALPINO 8 SETTIMANE

SETTIMANA 7

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO	Sessione aerobica 1-1h Max 75% frequenza cardiaca	ATTIVITÀ: pliometria Forza: 6 rip. al 40-80% max velocità	Sessione aerobica 1-1h Max 75% frequenza cardiaca	Forza: 6 rip. al 40-80%		Lavoro esplosivo: velocità e serie di balzi 6-7sec.	Preparazione alla competizione
COMPEX		Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza* 1 0 Forza Esplosiva** Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	

ATTIVITÀ: atletica di base, capacità motoria, pliometria

*programma Forza consigliato per Discesa e Super G • **programma Forza Esplosiva consigliato per Slalom o Slalom Gigante

SETTIMANA 8

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		ATTIVITÀ: pliometria Forza: 6 rip. al 40-80% max velocità	Sessione aerobica 1h30 Max 75% frequenza cardiaca	Forza: 6 rip. al 40-80%		Lavoro esplosivo: velocità e serie di balzi 6-7sec.	Competizione
COMPEX		Recupero post- allenamento Quadricipiti		Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei			Recupero post- allenamento Quadricipiti

FORZA: 6 rip. 40-80% parte alta e bassa del corpo

SESSIONE AEROBICA: bicicletta, corsa, mountain bike, escursionismo, pattinaggio. 1h30, frequenza cardiaca 70-75% max



OBIETTIVO

SCI NORDICO - 10 SETTIMANE

SETTIMANA 1

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 1h30	45' - 8x10' velocità, recupero 3'-30'		DT1 - 1h30	45' - 8x10' velocità, recupero 3'-30'
COMPEX	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei		Capillarizzazione Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

SETTIMANA 2

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 2h	DT1 - 2h		DT1 - 1h30	45' - 30' Fartlek (interval training) Recupero 3' - 30'
COMPEX	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei		Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

SETTIMANA 3

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 2h			45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	Preparazione alla competizione
COMPEX	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali		Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

SETTIMANA 4

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h15		DT1 - 1h45		45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	DT1 - 1h15
COMPEX		Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

SETTIMANA 5

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 1h45	45' - velocità massima aerobica 10x1'1/1' - 45'		45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	Preparazione alla competizione
COMPEX		Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei		Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

OBIETTIVO SCI NORDICO - 10 SETTIMANE

SETTIMANA 6

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30		DT1 - 1h30		45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	DT1 - 1h30
COMPEX		Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali

SETTIMANA 7

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 2h	45' - velocità massima aerobica 10x1'/1' - 45'	DT1 - 1h15		45' - 45' Fartlek (interval training) Recupero 3'-30'
COMPEX		Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Capillarizzazione Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

SETTIMANA 8

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 1h45	45' - velocità massima aerobica 6x2'/2' - 45'		45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	Preparazione alla competizione
COMPEX		Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

SETTIMANA 9

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 1h45	45' - 8x10' velocità, recupero 3'-30'			45' - 30' Fartlek (interval training) Recupero 30'
COMPEX		Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei		Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

SETTIMANA 10

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	DT1 - 1h15		45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	Obiettivo lunga distanza
COMPEX			2 x Capillarizzazione Quadricipiti e Tricipiti Surali	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Tricipiti Surali			

DISTANCE TRAINING (DT1) = lavoro aerobico sulle lunghe distanze

OBIETTIVO SCI NORDICO - 5 SETTIMANE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA	
SETTIMANA 1	MATTINA		DT1 - 1h30		45' - 8x10' velocità, recupero 3'-30'		DT1 - 1h30	45' - 8x10' velocità, recupero 3'-30'
	POMERIGGIO		Corsa 45'					
	COMPEX®	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei		Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei
SETTIMANA 2	ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 1h	DT1 - 2h		DT1 - 1h30	45' - 30' Fartlek (interval training) In soglia 30'
	COMPEX®	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei		Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei
SETTIMANA 3	ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 1h45	45' - velocità massima aerobica 10x1'1"-45'		45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	Preparazione alla competizione
	COMPEX®	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei		Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei
SETTIMANA 4	ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	DT1 - 1h45	45' - 8x10' velocità, recupero 3'-30'		DT1 - 1h30	45' - 30' Fartlek (interval training) In soglia 30'
	COMPEX®		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei		Sessione di sci, a seguire Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei
SETTIMANA 5	ALLENAMENTO		DT1 - 1h30	45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	DT1 - 1h15		45' - 10x10' velocità, recupero 3'-30'	Obiettivo lunga distanza
	COMPEX®		Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei	Forza 1 Quadricipiti e Glutei		Sessione di sci, a seguire Recupero post-allenamento Quadricipiti e Glutei

DISTANCE TRAINING (DT1) = lavoro aerobico sulle lunghe distanze

OBIETTIVO

SCI ALPINO - 4 SETTIMANE

SCIATORI STAGIONALI

NELLE 4 SETTIMANE DI PREPARAZIONE SI CONSIGLIA DI:

- camminare il più possibile
- preferire le scale ad ascensori o scale mobili
- aggiungere 3 sessioni alla settimana per i muscoli addominali e lombari

SETTIMANA 1		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	ALLENAMENTO		Corsa 45'				Sessione aerobica: bicicletta, corsa, mountain bike, pattinaggio etc.	Corsa 45' con pendenza collinare
SETTIMANA 2	COMPEX	Forza 1 Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti		Forza 1 Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti
	ALLENAMENTO		Corsa 50'				Sessione aerobica: bicicletta, corsa, mountain bike, pattinaggio etc.	Corsa 50' con pendenza collinare
SETTIMANA 3	COMPEX	Forza 1 Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Forza 1 Quadricipiti		Forza 1 Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti	Recupero post- allenamento Quadricipiti
	ALLENAMENTO		Corsa 1h				Sessione aerobica: bicicletta, corsa, mountain bike, pattinaggio etc.	Corsa 1h con pendenza collinare
SETTIMANA 4	COMPEX	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei		Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei
	ALLENAMENTO		Corsa 1 h		Corsa 1h o attività simile		Sci	
	COMPEX		Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei	Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei	Resistenza 1 Quadricipiti e Glutei		Sessione di sci, a seguire Recupero post- allenamento Quadricipiti e Glutei

MARTINA VALMASSOI

SCI ALPINISMO E TRAIL RUNNING



Campionessa italiana sprint e staffetta 2014/2015

Prima classificata Ski Alp Race Ahrntal 2016

Prima classificata Dolomiti di Brenta trail 2016

Prima classificata maxi race Jiangshan China 2016

Utilizzo Compex quotidianamente ed è per me un aiuto fondamentale e insostituibile nella mia vita da atleta. Durante la preparazione completo la mia routine di allenamento con i programmi Endurance, Forza e Cross Training. I giorni antecedenti la gara uso il programma Capillarizzazione; il giorno della gara, invece, il programma Riscaldamento. Dopo una competizione o un allenamento particolarmente impegnativo, mi rilasso con i programmi di recupero e massaggio.

GIULIANO RAZZOLI

SCI ALPINO

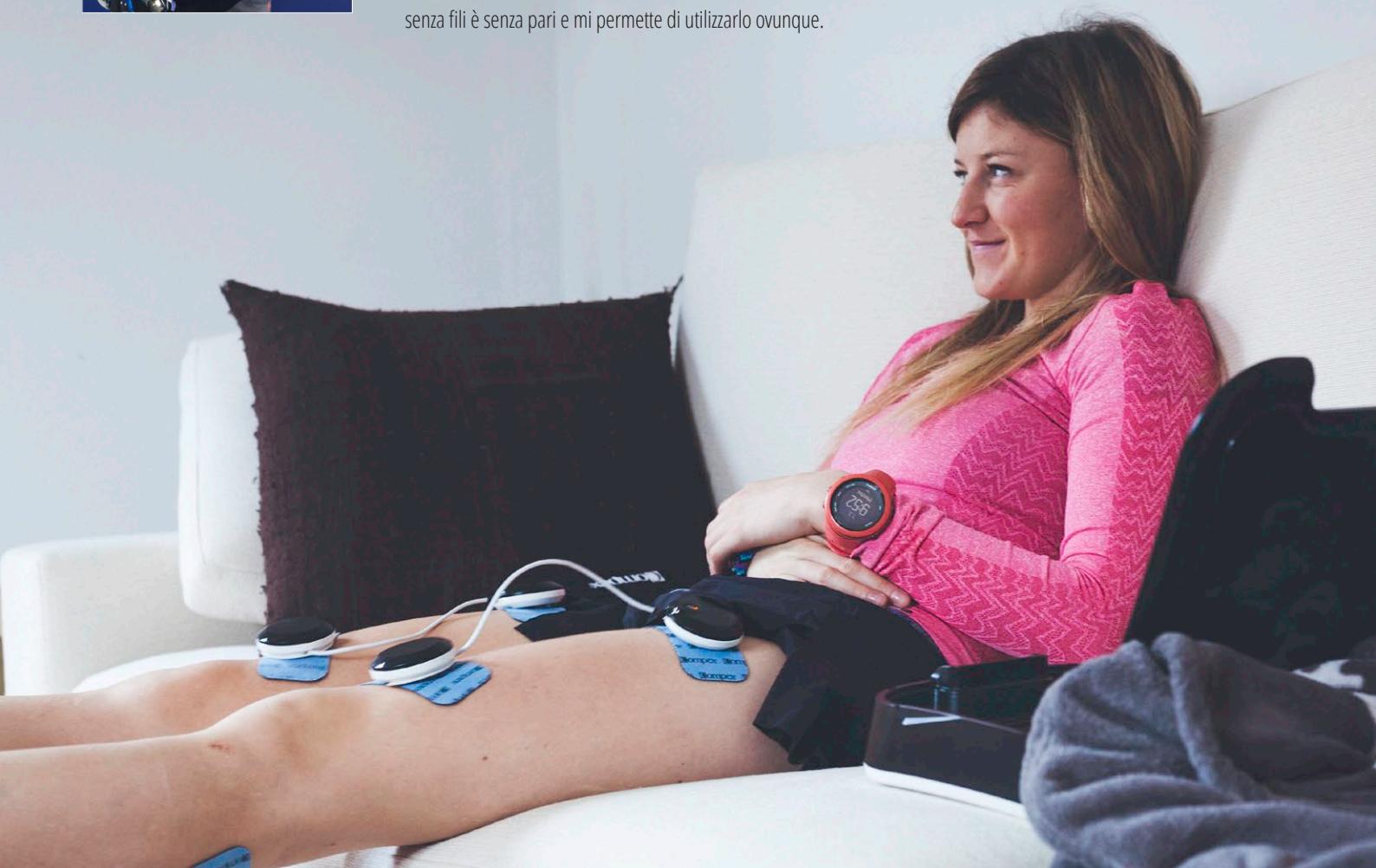


Medaglia d'oro sci alpino Giochi Olimpici invernali nella specialità slalom speciale maschile Vancouver 2010 e Sochi 2014

10 podi in World Cup

6 podi in Europe Cup

Ho utilizzato assiduamente Compex a seguito del grave infortunio subito con la rottura del legamento crociato del ginocchio sinistro. Dopo l'intervento chirurgico, ho utilizzato il mio Compex SP 8.0 per la riabilitazione, traendone grande giovamento e riuscendo a recuperare completamente. Adesso, uso Compex regolarmente per la preparazione atletica con i programmi di forza e per recuperare più velocemente, magari alla fine della giornata o quando viaggio. La comodità di un dispositivo senza fili è senza pari e mi permette di utilizzarlo ovunque.



LINEA DI TUTORI PER LO SPORT

PREVENIRE - RECUPERARE - SOSTENERE



TRE LIVELLI DI COMPRESSIONE



TRIZONE KNEE

Consigliato per movimenti ripetitivi o sintomi da affaticamento, distorsioni lievi, infiammazione e gonfiore e per ridurre le sollecitazioni a carico del ginocchio.



TRIZONE ANKLE

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

LIVELLO DI SOSTEGNO



TECNOLOGIA IN SILICONE



WEBTECH PATELLA

Consigliata per dolore anteriore al ginocchio, instabilità del ginocchio, sintomi da sovraccarico e per ridurre le sollecitazioni a carico del ginocchio



WEBTECH PATELLA STRAP

Consigliato per alleviare la pressione che insiste sulla rotula

LIVELLO DI SOSTEGNO



MASSIMA STABILITÀ



BIONIC KNEE

Consigliato per dolore anteriore al ginocchio, instabilità del ginocchio, sintomi da sovraccarico e per ridurre le sollecitazioni a carico del ginocchio.



BIONIC BACK

Consigliato per dolori lombari di lieve entità, debolezza muscolare e sostegno lombare

LIVELLO DI SOSTEGNO



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

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.