Compex®
Your intelligent training partner

TECNOLOGÍA		GAMA FITNESS			GAMA SPORT			
		Fit 1.0	Fit 3.0	Fit 5.0	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0
		Cables	Cables	Wireless	Cables	Cables	Wireless	Wireless
PREPARACIÓN FÍSICA		0	0	0	7	10	10	13
Resistencia	Para mejorar el rendimiento en deportes de resistencia				•	•	•	•
Fuerza resistencia	Para mejorar la capacidad de proporcionar un esfuerzo sostenido				•	•	•	•
Fuerza	Para aumentar la fuerza máxima				•	•	•	•
Fuerza Explosiva	Para mejorar la explosividad				•	•	•	•
Musculación	Para aumentar el tono y volumen muscular				•	•	•	•
Calentamiento	Para preparar la musculatura antes de una competición				•	•	•	•
Capilarización	Para incrementar el flujo sanguíneo				•	•	•	•
Cross training	Para entrenar diferentes regímenes musculares en diferentes secuencias de trabajo					•	•	•
Estabilización Core	Para fortalecer la zona abdominal y lumbar					•	•	•
Hipertrofia	Para aumentar el volumen muscular de forma significativa					•	•	•
Sobrecompensación	Para mejorar la resistencia muscular en fase precompetitiva							•
Prevención esguince de tobillo	Para mejorar la fuerza del tobillo							•
Potenciación	Para preparar los músculos antes de la competición (corta distancia)							•
FITNESS		8	9	14	4	5	5	10
Reafirmar brazos	Para obtener firmeza muscular	•	•	•	•	•	•	•
Tonificar muslos	Para dar tono muscular a los muslos	•	•	•	•	•	•	•
Fortalecer abdomen	Para obtener una cintura más esbelta	•	•	•	•	•	•	•
Esculpir glúteos	Para definir los glúteos	•	•	•	•	•	•	•
Definir abdominales	Para fortalecer y tonificar los abdominales	•	•	•		•	•	•
Aumentar pectoral	Para aumentar el volumen muscular de los pectorales	•	•	•				•
Desarrollar bíceps	Para aumentar el volumen del bíceps	•		•				•
Drenaje linfático	Para paliar la hinchazón de pies y tobillos		•	•				•
Muscular los hombros	Para incrementar el volumen muscular en hombros			•				•
Power	Para mejorar la fuerza muscular con un ligero aumento de volumen			•				•
Musculación	Para aumentar el tono y volumen muscular		•	•				
Capilarización	Para incrementar el flujo sanguíneo		•	•				
Cross training	Para entrenar diferentes regímenes musculares en diferentes secuencias de trabajo			•				
Calentamiento	Para preparar la musculatura antes de una competición			•				
Fortalecer cuádriceps	Para mejorar la fuerza del cuádriceps	•						
RECUPERACIÓN/MASAJE		1	2	4	3	5	5	5
Masaje relajante	Para crear un efecto relajante	•	•	•	•	•	•	•
Recuperación entrenamiento	Para recuperarse tras un esfuerzo físico			•	•	•	•	•
Disminución agujetas	Para reducir la duración y la intensidad del dolor muscular			•	•	•	•	•
Masaje regenerativo	Para aliviar la sensación de cansancio		•	•		•	•	•
Recuperación post-competición	Para recuperar tras estados de una fatiga muscular intensa					•	•	•
ANTI-DOLOR		1	8	10	6	8	8	10
Anti-dolor TENS	Para aliviar todo tipo de dolor localizado	•	•	•	•	•	•	•
Descontracturante	Para disminuir la tensión muscular		•	•	•	•	•	•
Dolor muscular	Para crear acciones analgésicas con el fin de bloquear el dolor		•	•	•	•	•	•
Dolor lumbar	Para reducir los dolores en la espalda		•	•	•	•	•	•
Piernas pesadas	Para aliviar la sensación de pesadez en las piernas		•	•	•	•	•	•
Prevención calambres	Para prevenir calambres		•	•	•	•	•	•
Dolor cervical	Para reducir los dolores en el cuello		•	•		•	•	•
Tendinitis	Para disminuir los dolores persistentes de tendinitis		•	•		•	•	•
Lumbago	Para bloquear la transmisión de dolor lumbar agudo			•				•
Epicondilitis	Para disminuir los dolores persistentes de codo			•				•
REHABILITACIÓN		0	1	2	0	2	2	2
Amiotrofia	Para recuperar el tono y volumen de un músculo tras un período de inactividad		•	•		•	•	•
Fortalecimiento	Para completar la rehabilitación una vez que los músculos han alcanzado su volumen normal			•		•	•	•
TOTAL PROGRAMAS		10	20	30	20	30	30	40