

Compex®

Your intelligent training partner

		Fitness			Sport			
		FT1.0	FT3.0	FT5.0	SP2.0	SP4.0	SP6.0	SP8.0
PRÉPARATION PHYSIQUE								
Endurance	Améliorer ses performances sur des épreuves de longues durées.				■	■	■	■
Résistance	Augmenter sa capacité à fournir des efforts intenses et prolongés.				■	■	■	■
Force	Gagner en force et en vitesse.				■	■	■	■
Force explosive	Acquérir un certain degré d'explosivité.				■	■	■	■
Musculation	Gagner en tonus et masse musculaire.				■	■	■	■
Echauffement	Préparer les muscles juste avant la compétition.				■	■	■	■
Capillarisation	Augmenter le débit sanguin.				■	■	■	■
Cross-training	Faire varier les régimes de travail musculaire.					■	■	■
Gainage	Renforcer la ceinture abdominale et les lombaires.					■	■	■
Hypertrophie	Accroître de manière importante son volume musculaire.					■	■	■
Surcompensation	Améliorer l'endurance ou la résistance musculaire en phase précompétitive.							■
Prévention entorse de cheville	Améliorer le maintien de la cheville.							■
Potentiation	Préparer les muscles juste avant la compétition (courte distance).							■
FITNESS								
Raffermir mes bras	Rendre aux bras leur fermeté.	■	■	■	■	■	■	■
Tonifier mes cuisses	Augmenter la tonicité musculaire des cuisses.	■	■	■	■	■	■	■
Raffermir mon ventre	Retrouver un ventre plus ferme et une taille amincie.	■	■	■	■	■	■	■
Sculpter mes fessiers	Restaurer et améliorer la tonicité des fessiers.	■	■	■	■	■	■	■
Sculpter mes abdos	Améliorer le maintien musculaire de la ceinture abdominale.	■	■	■			■	■
Développer mes pecs	Augmenter le volume musculaire des pecs.	■	■	■				■
Développer mes biceps	Augmenter le volume musculaire des biceps.	■	■	■				■
Drainage lymphatique	Lutter contre le gonflement occasionnel des pieds et chevilles.		■	■				■
Muscler mes épaules	Augmenter légèrement le volume musculaire des épaules.			■				■
Body power	Développer la force avec légère augmentation du volume musculaire.			■				■
Musculation	Gagner en tonus et masse musculaire.		■	■				
Capillarisation	Augmenter le débit sanguin.		■	■				
Cross-training	Faire varier les régimes de travail musculaire.			■				
Echauffement	Préparer les muscles juste avant la compétition.			■				
Muscler mes cuisses	Augmenter la force des cuisses.	■						
RÉCUPÉRATION/MASSAGE								
Massage relaxant	Réduire les tensions musculaires et générer un effet relaxant.	■	■	■	■	■	■	■
Récupération après entraînement	Accélérer la récupération après un effort.			■	■	■	■	■
Diminution courbatures	Réduire la durée et l'intensité des courbatures.			■	■	■	■	■
Massage régénérant	Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée.		■	■	■	■	■	■
Récupération après compétition	Accélérer la récupération en cas de fatigue musculaire intense.				■	■	■	■
ANTIDOULEUR								
Antidouleur TENS	Lutter contre toutes les douleurs localisées aiguës ou chroniques.	■	■	■	■	■	■	■
Décontracturant	Réduire les tensions musculaires.		■	■	■	■	■	■
Douleur musculaire	Créer une action analgésique pour lutter contre les douleurs musculaires chroniques.		■	■	■	■	■	■
Douleur dos	Lutter spécifiquement contre les douleurs dorsales.		■	■	■	■	■	■
Jambes lourdes	Éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes.		■	■	■	■	■	■
Prévention crampes	Prévenir l'apparition de crampes d'efforts.		■	■	■	■	■	■
Douleur nuque	Cibler l'action analgésique sur les muscles de la nuque.		■	■	■	■	■	■
Tendinite	Soulager les douleurs de tendinites.		■	■	■	■	■	■
Lumbago	Apaiser les douleurs musculaires aiguës et brutales du bas du dos.			■				■
Epicondylite	Calmer les douleurs persistantes au niveau du coude.			■				■