

		GAMA SPORT			GAMA FORMA		GAMA SALUD
		mi-SPORT	performance	energy	mi-FITNESS	Fit	vitality
							
DESCRIPCIÓN DE PROGRAMAS							
SPORT							
Resistencia aeróbica	Mejorar el rendimiento en esfuerzos de larga duración	✓	✓	✓			
Fuerza	Ganar fuerza y velocidad para las disciplinas que lo requieran	✓	✓	✓			
Recuperación activa	Mejorar y acelerar la recuperación muscular después de un esfuerzo intenso	✓	✓	✓	✓		
Recuperación plus	Favorecer y acelerar la recuperación muscular tras un gran esfuerzo físico o tras fatiga muscular importante	✓					
Capilarización / Oxigenación	Aumentar el riego sanguíneo y conseguir que las fibras musculares sean más resistentes a la fatiga	✓	✓	✓	✓		✓
Stretching	Optimizar los efectos habituales de una sesión de stretching	✓			✓		
Hipertrofia / Body building	Aumento del volumen muscular	✓	✓	✓	✓		
Fartlek	Entrenamiento de los músculos en diferentes disciplinas	✓	✓				
Fuerza resistencia	Aumentar la capacidad de realizar esfuerzos intensos y prolongados	✓	✓	✓			
Fuerza explosiva	Mejorar la explosividad, factor determinante del rendimiento en ciertos deportes	✓	✓	✓			
Pliométrico	Reproducir el tipo de trabajo muscular durante un entrenamiento pliométrico voluntario	✓					
Potenciación	Preparar los músculos de forma óptima antes de una competición	✓	✓		✓		
Cintura pélvica	Reforzar los abdominales y la musculatura lumbar	✓					
Restitución post-esfuerzo	Sustituir o reemplazar los entrenamientos de recuperación del día siguiente a un esfuerzo intenso	✓	✓		✓		
Fortalecimiento lumbar	Mejorar la calidad de la musculatura lumbar y prevenir la aparición de dolor en dicha zona	✓					
Prevención esguince tobillo	Mejorar la estabilidad del tobillo	✓					
FITNESS							
Aeróbico	Mejorar la capacidad de un músculo para soportar un esfuerzo de larga duración				✓		✓
Musculación	Mejorar de manera general las cualidades musculares		✓	✓	✓		✓
Iniciación muscular	Recuperar las cualidades musculares después de un largo periodo de inactividad						✓
Anaeróbico	Para afrontar mejor las actividades que implican esfuerzos de fuerza resistencia				✓		
Hipertono	Aumento del tono muscular sin incremento de volumen		✓		✓		
Step	Reproducir los efectos obtenidos en una máquina de step				✓		
Power	Desarrollo de fuerza con un ligero aumento del volumen muscular				✓		
ANTI-DOLOR							
TENS sofisticado / Anti-dolor	Para evitar el fenómeno de acomodamiento y tratar todos los dolores localizados agudos y crónicos	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Descontracturante	Reducir las tensiones musculares	✓	✓	✓	✓		✓
Endorfinico / Dolor Crónico	Acción analgésica para tratar los dolores musculares crónicos	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dorsalgia	Tratamiento específico para el dolor en zona dorsal	✓	✓		✓		✓
Piernas pesadas	Eliminar la sensación de pesadez en las piernas	✓		✓	✓	✓	✓
Prevención calambres	Prevenir la aparición de calambres de esfuerzo o nocturnos, principalmente en los gemelos			✓			✓
Epicondilitis	Aliviar el dolor persistente en el codo (ej: codo de tenista)	✓	✓		✓		✓
Lumbalgia	Aliviar los dolores persistentes de la zona inferior de la espalda	✓	✓		✓		✓
Lumbo-cíatalgia	Tratamiento del dolor difuso en la zona lumbar que desciende hacia glúteo y pierna						✓
Lumbago	Calmar el dolor muscular repentino y agudo en la zona inferior de la espalda	✓	✓		✓		✓
Cervicalgia	Acción analgésica para los músculos de la nuca	✓	✓		✓		✓
Artralgia	Aliviar el dolor persistente en las articulaciones (ej: artrosis o reumatismos)						✓
Tortícolis	Disminuir la tensión muscular en la musculatura de la nuca	✓			✓		✓
ESTÉTICA							
Adipostress	Acentuar los efectos de otros tratamientos destinados a reducir las acumulaciones localizadas de grasa						✓
Definición	Definir y esculpir el cuerpo cuando los músculos ya están firmes		✓	✓	✓		✓
Firmeza	Devolver a los músculos su firmeza y restaurar la función de sostén		✓	✓	✓		✓
Calorísis	Aumentar el consumo de calorías						✓
Tonificación	Tonificar y preparar los músculos antes de un trabajo mas intenso de firmeza		✓	✓	✓		✓
Drenaje linfático	Combatir la hinchazón ocasional de pies y tobillos, como complemento a un drenaje manual					✓	✓
Cutáneo-elástico	Mejorar la circulación y la elasticidad de la piel						✓
Glúteos	Aumentar la tonicidad de los glúteos			✓	✓		✓
Abdominales	Mejorar la musculatura del cinturón abdominal	✓		✓	✓		✓
ENTRENADOR							
Reafirmar los muslos	Restablecer o mantener un tono mucular para dar firmeza y mejorar el aspecto de tus muslos					✓	
Reducir la cintura	Conseguir una cintura más delgada y un vientre más firme					✓	
Modelar los glúteos	Mejorar la firmeza de los glúteos proporcionando un mejor aspecto					✓	
Tonificar los brazos	Restablecer el tono muscular de los brazos					✓	
Muscular los hombros	Aumentar visiblemente el volumen de los músculos deltoides					✓	
Optimizar la acción anticelulítica	Ayudar a combatir las acumulaciones de células grasas reforzando de manera conjunta la acción de otros tratamientos locales					✓	
CROSS-TRAINING							
Cross-aeróbico	Variar el entrenamiento y desarrollar los muslos para un esfuerzo moderado pero de larga duración	✓			✓		
Entrenamiento combinado	Variar los regimenes de trabajo para conservar una buena condición física general			✓	✓		✓
Cross-resistencia	Entrenar variando los regimenes de trabajo muscular centrándose en la resistencia muscular a la fatiga	✓			✓		
Cross-explosivo	Alternar diversos modos de entrenamiento centrándose en la mejora de la velocidad de contracción muscular	✓			✓		
MASAJE							
Masaje regenerador	Combatir las sensaciones de fatiga y pesadez localizadas	✓	✓		✓		✓
Masaje ondulado 1	Eliminar las tensiones corporales poco confortables	✓			✓	✓	
Masaje tonificante	Preparar la musculatura antes de una actividad física puntual o poco habitual	✓	✓		✓		✓
Masaje anti-stress	Eliminar el estrés y las tensiones musculares que éste provoca	✓			✓	✓	
Masaje relajante	Reducir las tensiones musculares y generar un efecto relajante y calmante	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Masaje ondulado 2	Facilitar la vuelta a la calma y volver a tener sensación de bienestar	✓			✓		
REHABILITACIÓN							
Amiotrofia	Recuperar el volumen debido a una inmovilización: 1a etapa	✓	✓				
Remusculación	Completar el programa amiotrofia cuando el músculo ha recuperado volumen: 2a etapa	✓	✓				
Fortalecimiento	Acabar la rehabilitación cuando el músculo vuelve a tener un volumen muscular normal: 3a etapa	✓	✓				
TEST							
Punto motor	Determinar la colocación ideal de los electrodos y obtener un confort en la estimulación	✓			✓		
Demostración	Descubrir y familiarizarse con las diferentes aplicaciones del aparato	✓	✓	✓	✓		
CARACTERÍSTICAS							
mi-SENSOR	Sensor interactivo que une el estimulador y los músculos	✓	Opcional	Opcional	✓		
mi-SCAN	Escanea la musculatura y personaliza los parámetros de estimulación según la fisiología del músculo	✓	Opcional	Opcional	✓		
mi-TENS	Optimiza y regula la energía de estimulación de los programas anti-dolor (Tipo TENS)	✓	Opcional		✓		
mi-RANGE	Optimiza la eficacia de los programas de bajas frecuencias	✓	Opcional		✓		
mi-ACTION	Acompaña automáticamente la contracción voluntaria con una contracción electro-inducida	✓			✓		
Electrodos EASY SNAP™	Conexión entre los electrodos y cables con un sistema de presión	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Guía de puesta en marcha	Una práctica guía que le facilitará la rápida puesta en funcionamiento de su estimulador	Pág Web	Pág Web	Pág Web	Pág Web	Pág Web	Pág Web
Estadísticas de trabajo	Menu que permite visualizar en tiempo real las estadísticas de trabajo de los programas en curso	✓	✓		✓		✓
Planificador de entrenamiento	Para ayudar a programar el entrenamiento semanal	Pág Web	Pág Web	Pág Web			
Entrenador integrado	Protocolo de utilización integrado en el electroestimulador					✓	
Pantalla retroiluminada	Iluminación de la pantalla al presionar cualquier botón	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lápiz de punto motor	Para colocar correctamente los electrodos	✓	Opcional	Opcional	✓	Opcional	Opcional
Funcionamiento con batería	Batería recargable con cargador	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cargador rápido	Permite cargar completamente la batería en menos de dos horas	✓	✓		✓		✓

GUÍA DE DEMOSTRACIÓN

5 minutos para dominar tu Compex

www.start.bycompex.com

Compex te acompaña en los primeros pasos

1 Colocación de los electrodos
Conecta los cables al aparato y a los electrodos, tal como viene indicado. Si estás utilizando un Compex de la gama muscle intelligence™, comprueba que uno de los cables sea el cable del mi-SENSOR.

2 Postura del cuerpo
Colócate tal como indican las figuras.

3 Categoría
Enciende el Compex: puedes seleccionar tu categoría según el aparato que estés utilizando.

4 Programa
Elige ahora el programa

5 Selección zona cuerpo
Elige la zona del cuerpo que deseas trabajar. La opción es sumamente importante ya que permite beneficiarte de la estimulación más confortable posible.

6 Calentamiento
Al principio, opta por mantener la fase de calentamiento.

7 Nivel
El nivel más adecuado para iniciar un ciclo de trabajo es el 1.

8 Inicio
Ya puedes iniciar la sesión.

GAMA SPORT	performance	energy	GAMA FORMA	Fit	GAMA SALUD
mi-SPORT			mi-FITNESS		vitality



Si utilizas un Compex de la gama muscle intelligence™ con el mi-SENSOR conectado, el aparato no te propondrá la estimulación en ninguna región corporal: será él quien se adapte exactamente a tu cuerpo y a la zona que has elegido, gracias al mi-SCAN. El scan dura unos 12 segundos. El programa empieza con pequeñas sacudidas musculares que permiten al aparato determinar tus parámetros personales de estimulación.



Consejos y trucos

- Un intermitente en los 4 canales: el aparato te aconseja subir las energías. Puedes hacerlo pulsando las teclas blancas "más" situadas bajo la pantalla, frente a los canales conectados. Primero sentirás unas sacudidas: corresponden a la fase de calentamiento. Sirve para preparar la musculatura de forma óptima antes de un trabajo más específico e intenso.
- Puedes suprimir el calentamiento (ver la etapa 6), volviendo a la pantalla anterior. Repites la sesión
- Al aumentar las energías, experimentarás una contracción muscular que alterna con las fases de descanso (pequeñas sacudidas). Mientras más aumentas las energías más aumenta el número de fibras musculares reclutadas y más fuerte es la contracción, con lo que la sesión cobra mayor eficacia. Se recomienda subir las energías lo más alto posible a fin de que la contracción sea más fuerte. El aparato te anima regularmente a aumentar la energía con los intermitentes. No obstante, lo que importa es lo que tu experimentas: es lo que determina la máxima intensidad soportada.
- Se recomienda impedir el movimiento espontáneo generado por la estimulación, a fin de evitar cualquier sensación de calambre, que sería poco agradable.
- También puedes controlar en la pantalla en qué fase de la sesión te encuentras: calentamiento, trabajo, relajación al final de la sesión
- La pantalla te indica en la parte superior derecha las fases de contracción/descanso.

Compex®
Your intelligent training partner*

