

COMPEX®



CÓMO INTEGRAR COMPEX
EN TU PREPARACIÓN
DE CICLISMO



BENEFICIOS DE COMPEX



ENTRENAMIENTO

- Fortalece la musculatura
- Optimiza el entrenamiento
- Previene lesiones



RECUPERACIÓN

- Regenera la musculatura
- Recupera la fatiga muscular
- Disminuye las agujetas
- Relaja la musculatura



ANTI-DOLOR

- Reduce la tensión muscular
- Alivia dolores musculares, articulares y tendinosos
- Reduce la sensación de piernas pesadas
- Trata la tendinitis



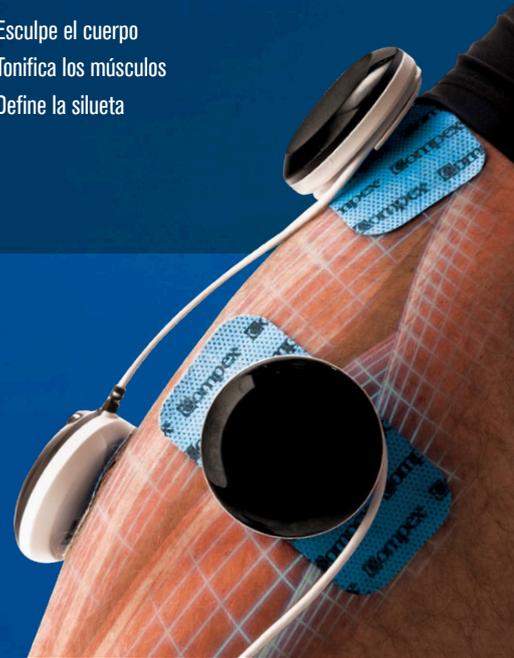
ESTÉTICA/ WELLNESS

- Esculpe el cuerpo
- Tonifica los músculos
- Define la silueta

TECNOLOGÍA - MI



Equipados con la exclusiva tecnología MI (Muscle Intelligence), los electroestimuladores COMPEX se adaptan a cada uno de tus músculos para ofrecer la electroestimulación más efectiva y confortable posible



MEJORA LA FUERZA



MEJORA LA EXPLOSIVIDAD



MEJORA EL SALTO VERTICAL



INCREMENTA EL VOLUMEN MUSCULAR



REDUCE EL LACTATO



OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

- Precisión del trabajo muscular realizado
- Reclutamiento de más fibras musculares

AHORRO DE TIEMPO

- Las sesiones duran un promedio de 25 minutos
- Para usar en cualquier momento y lugar
- Sin necesidad de material adicional

ENTRENAMIENTO SEGURO

- Menor riesgo de lesión
- Baja fatiga cardiovascular
- Menor estrés en articulaciones y tendones

*Estudios clínicos disponibles en www.compex.info

GAMA SPORT

AUMENTA LA POTENCIA, MEJORA TU RENDIMIENTO Y RECUPERA MÁS RÁPIDO



| | TECNOLOGÍA | CANALES | TECNOLOGÍA-MI | CONEXIÓN WEB | PROGRAMAS |
|---|------------|---------|---|---|---|
|  | Cables | 4 | MI-scan | - | Prep. física 7 Anti-dolor 6 Recuperación 3 Fitness 4 TOTAL: 20 |
|  | Cables | 4 | MI-scan MI-range MI-tens | - | Prep. física 10 Anti-dolor 8 Recuperación 5 Rehabilitación 2 Fitness 5 TOTAL: 30 |
|  | Wireless | 4 | MI-scan MI-range En todos los canales | Guardar el historial de la unidad | Prep. física 10 Anti-dolor 8 Recuperación 5 Rehabilitación 2 Fitness 5 TOTAL: 30 |
|  | Wireless | 4 | MI-scan MI-autorange MI-tens MI-action En todos los canales | Guardar el historial de la unidad y descargar objetivos | Prep. física 13 Anti-dolor 10 Recuperación 5 Rehabilitación 2 Fitness 10 TOTAL: 40 |

GAMA FITNESS

AUMENTA LA FUERZA, DEFINE TU FIGURA Y TONIFICA TUS MÚSCULOS



| | TECNOLOGÍA | CANALES | TECNOLOGÍA-MI | CONEXIÓN WEB | PROGRAMAS |
|---|------------|----------------------|---|-----------------------------------|---|
|  | Cables | 4 | NA | NA | Anti-dolor 1 Recuperación 1 Fitness 8 TOTAL: 10 |
|  | Cables | 4 | MI-scan | NA | Anti-dolor 8 Recuperación 2 Rehabilitación 1 Fitness 9 TOTAL: 20 |
|  | Wireless | 2 (ampliable a 4) | MI-scan MI-range En todos los canales | Guardar el historial de la unidad | Anti-dolor 10 Recuperación 4 Rehabilitación 2 Fitness 14 TOTAL: 30 |



TECNOLOGÍA



PREPARACIÓN FÍSICA

| | SP2.0 | SP4.0 | SP6.0 | SP8.0 | SP8.0 PRO EDITION | Fit1.0 | Fit3.0 | Fit5.0 |
|--|-------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
| RESISTENCIA Para mejorar el rendimiento en deportes de resistencia | 7 | 10 | 10 | 13 | 13 | 0 | 0 | 0 |
| FUERZA RESISTENCIA Para mejorar la capacidad de proporcionar un esfuerzo sostenido | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| FUERZA Para aumentar la fuerza máxima | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| FUERZA EXPLOSIVA Para mejorar la explosividad | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| MUSCULACIÓN Para aumentar el tono y volumen muscular | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| CALENTAMIENTO Para preparar la musculatura antes de una competición | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| CAPILARIZACIÓN Para incrementar el flujo sanguíneo | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| CROSS-TRAINING Para entrenar diferentes regímenes musculares en diferentes secuencias de trabajo | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| ESTABILIZACIÓN CORE Para fortalecer la zona abdominal y lumbar | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| HIPERTROFIA Para aumentar el volumen muscular de forma significativa | | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| SOBRECOMPENSACIÓN Para mejorar la resistencia muscular en fase precompetitiva | | | | 0 | 0 | | | |
| PREVENCIÓN ESGUINCE DE TOBILLO Para mejorar la fuerza del tobillo | | | | 0 | 0 | | | |
| POTENCIACIÓN Para preparar los músculos antes de la competición (corta distancia) | | | | 0 | 0 | | | |

ANTI-DOLOR

| | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 1 | 8 | 10 |
|--|---|---|---|----|----|---|---|----|
| ANTI-DOLOR TENS Para aliviar todo tipo de dolor localizado | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| DESCONTRACTURANTE Para disminuir la tensión muscular | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| DOLOR MUSCULAR Para crear acciones analgésicas con el fin de bloquear el dolor | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| DOLOR LUMBAR Para reducir los dolores en la espalda | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| PIERNAS PESADAS Para aliviar la sensación de pesadez en las piernas | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| PREVENCIÓN CALAMBRES Para prevenir calambres | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| DOLOR CERVICAL Para reducir los dolores en el cuello | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| TENDINITIS Para disminuir los dolores persistentes de tendinitis | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |
| LUMBAGO Para bloquear la transmisión de dolor lumbar agudo | | | | 0 | 0 | | | 0 |
| EPICONDILITIS Para disminuir los dolores persistentes de codo | | | | 0 | 0 | | | 0 |



TECNOLOGÍA

FITNESS

| | SP2.0 | SP4.0 | SP6.0 | SP8.0 | SP8.0 PRO EDITION | Fit1.0 | Fit3.0 | Fit5.0 |
|--|----------|----------|-----------|-----------|----------------------|----------|-----------|--------|
| 4 | 5 | 5 | 10 | 10 | 8 | 9 | 14 | |
| 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

| | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 4 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |

REHABILITACIÓN

| | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 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

| 20 | 30 | 30 | 40 | 40 | 10 | 20 | 30 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
|----|----|----|----|----|----|----|----|

CÓMO USAR COMPEX

NORMAS DE USO Y CONSEJOS



CUÁNDO EMPEZAR LA PREPARACIÓN Y QUÉ PLAN ESCOGER

- Esta guía te ofrece dos planes de entrenamiento de 12 semanas cada uno para preparar una carrera o marcha cicloturista. El primero está orientado a ciclistas que entrenan 3 veces por semana, mientras que el segundo plan se dirige a aquellos que entrenan 4 días o cumplen los siguientes requisitos:
 - Por lo menos entrenan 4 días a la semana.
 - Más de 3 años de experiencia y práctica regular de ciclismo de carretera.
 - Presencia habitual en la primera mitad de las clasificaciones de las marchas en las que participan.
- Los requisitos para usar estas planificaciones son tener una buena condición física y practicar actividad física regularmente durante los meses previos al inicio del plan.

Para los ciclistas que nunca han usado la Compex como método de entrenamiento (Resistencia, Fuerza o Fuerza Resistencia) es aconsejable realizar una fase de adaptación de 2-3 semanas antes de empezar con la planificación.

NOMBRES DE LOS PROGRAMAS EN OTROS MODELOS

A veces algunos programas pueden tener distintos nombres según el modelo que sean. Es el caso de:

- CAPILARIZACIÓN = OXIGENACIÓN = SOBRECOMPENSACIÓN = OPTIMIZACIÓN CARRERA LARGA
- ESTABILIZACIÓN CORE = MUSCULACIÓN
- RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTO = RECUPERACIÓN ACTIVA

AJUSTAR LA INTENSIDAD = LA CLAVE DEL ÉXITO

Para los programas de entrenamiento, que son verdaderos entrenamientos de fuerza, la intensidad adecuada será la máxima tolerable.

Sabiendo que la intensidad determina directamente la cantidad de fibras musculares que se activan, y que cuantas más fibras musculares activemos mayor ganancia de fuerza vamos a obtener, a mayor intensidad, mejor rendimiento vamos a obtener del entrenamiento. Las contracciones deben ser potentes pero soportables.

Algunos consejos a seguir:

- Respeta la colocación de los electrodos así como la polaridad (+ y -). En los aparatos wireless el polo positivo es el que tiene el botón on/off mientras que en los modelos con cable, el polo positivo es el que lleva la marca de color.*
- Cambia regularmente los electrodos (un electrodo gastado pierde conductividad, restando eficacia y confortabilidad a la sesión).
- Intenta progresar cada día:
 - Recuerda aumentar la intensidad cada 3, 4 ó 5 contracciones
 - El objetivo de una sesión debe ser superar la intensidad máxima conseguida en la sesión anterior.
 - Si realizas una contracción voluntaria al mismo tiempo que la contracción de Compex, la sensación será más confortable.

Para los programas Recuperación Entrenamiento, Recuperación Post-competición y Capilarización:

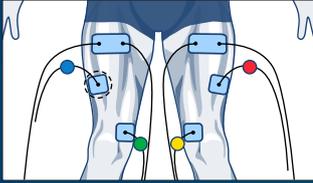
Incrementa la intensidad gradualmente. Se han de producir sacudidas musculares contundentes pero siempre confortables.

*Para los aparatos de antigua generación el polo positivo es el de color rojo.



POSICIÓN DURANTE LAS SESIONES Y COLOCACIÓN DE ELECTRODOS

CUÁDRICEPS: PROGRAMAS RESISTENCIA

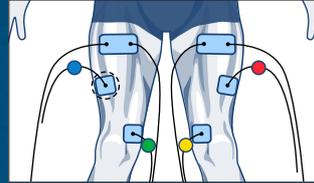


COLOCACIÓN ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN ELECTRODOS (WIRELESS)

CUÁDRICEPS: FUERZA RESISTENCIA Y FUERZA



COLOCACIÓN ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN ELECTRODOS (WIRELESS)



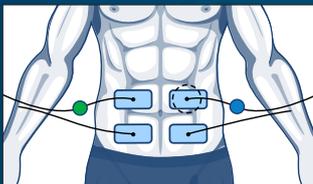
- Sentado con las rodillas dobladas a 90°
- Rodillas bloqueadas para evitar la extensión de las piernas durante las contracciones

0

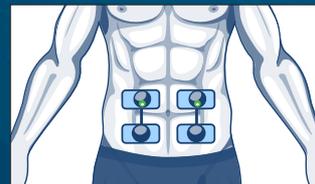


- Sentado sobre una superficie rígida
- Ponte en posición de media sentadilla cuando empiece la contracción
- Mantén la posición hasta el fin de la contracción
- Presta atención a colocar la espalda recta

ABDOMINALES Y LUMBARES: PROGRAMA ESTABILIZACIÓN CORE

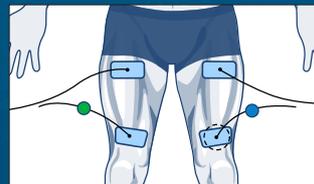


COLOCACIÓN ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN ELECTRODOS (WIRELESS)

CUÁDRICEPS Y TRÍCEPS SURAL: PROGRAMAS RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTO Y CAPILARIZACIÓN



COLOCACIÓN ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN ELECTRODOS (WIRELESS)



- Sentado, con la espalda recta y sin apoyar en ningún sitio
- A cada contracción es recomendable realizar los siguientes pasos:
 - Expulsar el aire lentamente durante toda la contracción
 - Poner la cabeza recta fijando la mirada al frente



- Posición confortable, con las piernas estiradas
- Es recomendable tener las piernas un poco elevadas

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 3 VECES POR SEMANA

INSTRUCCIONES

La planificación propone realizar las dos sesiones de mayor volumen durante el fin de semana; período con mayor disponibilidad de tiempo para la mayoría de ciclistas.

De todas formas, los días de entrenamiento previstos pueden cambiarse, pero siempre dejando las dos sesiones de trabajo con electroestimulación para días en los que no haya entrenamiento con la bici.

Puedes añadir 3 sesiones por semana de Estabilización Core durante un mínimo de 3-4 semanas.

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--------------------------------------|----------|--|--|--|----------|---|--|
| SEMANA 1 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | 1h30' En medio de la sesión: 6 x 30" sprint Recup: 3-5' Recuperación entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | 2h30' En medio de la sesión: sesión 4 x 7' fuerte Recup: 5' Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Salida Larga 3h Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX | | | | | | | |
| | PHYSICAL PREPARATION RECUPERACIÓN | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--------------------------------------|----------|--|---|--|----------|--|--|
| SEMANA 2 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | 1h30' En medio de la sesión: 6-10 x 300m en subida recup. la bajada Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | 2h30' En medio de la sesión: 4 x 10' alternando fuerza y Velocidad Recup: 5' Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Salida Larga 3h30 Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX | | | | | | | |
| | PHYSICAL PREPARATION RECUPERACIÓN | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--------------------------------------|----------|--|--|--|----------|---|--|
| SEMANA 3 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | 1h30' En medio de la sesión: 6 x (1' fuerte - 1' ágil) Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | 2h30' En medio de la sesión: 2 x 20' subida Recup: 6' Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Salida Larga 3h30 por terreno variado Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX | | | | | | | |
| | PHYSICAL PREPARATION RECUPERACIÓN | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--------------------------------------|----------|--|--|--|----------|---|---|
| SEMANA 4 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | 1h30' En medio de la sesión: 2 bloques en plato grande 3 x (3' fuerte + 2' suave) Recup: 10' entre bloques Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | 2h30' En medio de la sesión: 4 x (8' ágil - 2' progresivos a plato grande) Recup: 10' Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural | Salida Larga 3h30 con desnivel Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX | | | | | | | |
| | PHYSICAL PREPARATION RECUPERACIÓN | | | | | | | |

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 3 VECES POR SEMANA

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--------------------------------------|----------|--|--|--|----------|--|--|
| SEMANA 5 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | 1h30' En medio de la sesión: 10 x (1' fuerte - 1' suave) Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | 2h30' En medio de la sesión: 2 x 30' Plato grande a 60rpm Recup: 12' Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Salida Larga 4h por terreno variado Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX | | | | | | | |
| | PHYSICAL PREPARATION RECUPERACIÓN | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--------------------------------------|----------|----------|--|--|----------|---|--|
| SEMANA 6 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | Descanso | 1h15' En medio de la sesión: 2 x 12' plato pequeño cadencia alta Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | 1h30' suave Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Salida Larga 3h o Marcha cicloturista de preparación Recuperación Entrenamiento o Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural dependiendo del entreno |
| | COMPEX | | | | | | | |
| | PHYSICAL PREPARATION RECUPERACIÓN | | | | | | | |

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------|--------------------------------------|----------|--|---|--|----------|--|---|
| SEMANA 7 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | 1h30' En medio de la sesión: 8 x 30" sprint de pie Recup: 3' Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | 2h30' En medio de la sesión: 4 x (8' a 100-120rpm + 2' Plato grande bajando piñones) Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Salida Larga 3h30' por terreno variado Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX | | | | | | | |
| | PHYSICAL PREPARATION RECUPERACIÓN | | | | | | | |

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 3 VECES POR SEMANA

SEMANA 8

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|--|---|--|----------|--|---|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | | 1h30' En medio de la sesión: 5 x (3' fuerte – 2' suave) Recup: 10' | | | 2h30' En medio de la sesión: 3 rampas largas (1ª suave, 2ª progresiva, 3ª a fondo) | Salida Larga 4h30' por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 9

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|---|----------|--|--|--|----------|--|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | | 2h En medio de la sesión: 3 x 15' a plato grande con cadencia de 60rpm. Recup: 10' | | | 2h30 En medio de la sesión: 3 subidas de 2km (1ª plato pequeño y cadencia alta, 2ª plato grande a 50-60rpm, 3ª Progresiva) | Salida Larga 6h por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | | Recuperación Post-Competición Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 10

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|--|--|--|----------|---|---|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | | 1h45' Terreno variable. Todas las subidas en aceleración progresiva | | | 2h30' En medio de la sesión: 3 subidas de 2km (1ª plato pequeño y cadencia alta, 2ª plato grande a 50-60rpm, 3ª Progresiva) | Salida Larga 6h' por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 3 VECES POR SEMANA

SEMANA 11

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------|---------------------------|----------|--|--|--|----------|--|---|
| COMPEX | ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 1h30' En medio de la sesión: 10 x (30" fuerte - 30" suave a plato grande) | | | 2h45' En medio de la sesión: 6 subidas de 1km al 7% a plato grande sentado. Recupera bajando | Salida Larga 4h a 5h por terreno variado |
| | PHYSICAL PREPARATION | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | Descanso | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 12

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------|---------------------------|----------|--|---|---|---|---|--|
| COMPEX | ENTRENAMIENTO CICLISMO | | 1h30' suave con cadencia ágil | Descanso | Descanso | Descanso | 1h a mover piernas a ritmo suave | CICLOTURISTA |
| | SOBRECOMPENSACIÓN | Descanso | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | 2 x Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Post- Competición Cuádriceps y Tríceps Sural |

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 5 VECES POR SEMANA

SEMANA 1

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|-----------------------------------|---|---|---|---|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 45' suaves de rodillo | 1h30' En medio de la sesión: 6 x 30" sprint de pie Recup: 3-5' | 1h15' suave buscando cadencia alta | | 2h30' En medio de la sesión: 4 x 7' fuerte Recup: 5' | Salida Larga 3h por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 2

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|---|----------|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 1h suave de rodillo | 1h30' En medio de la sesión: 6-10 subidas de 300m Recup: en la bajada | 1h30' En medio de la sesión: 2 x (5' plato grande a 60rpm + 3' suave) | | 2h30' En medio de la sesión: 4 x 10' alternando fuerza y cadencia. Recup: 5' | Salida Larga 3h30 por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 3

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|--|---|---|---|--|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 45' de rodillo con 2 bloques 10' cadencia 120rpm | 1h30' En medio de la sesión: 6 x (1' fuerte - 1' suave) | 1h30' En medio de la sesión : 8 subidas de 400m al 7-8% alternando cadencia alta y Fuerza | | 2h30' En medio de la sesión: 2 subidas de 20' Recup: 6' | Salida Larga 3h30' por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | |

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 5 VECES POR SEMANA

SEMANA 4

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|--|--|--|---|--|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 1h de rodillo con cambios libres de velocidad y de desarrollos | 1h30' En medio de la sesión: 2 bloques a plato grande de 3 x (3' fuerte - 2' suave) | 1h30' En medio de la sesión: 6 x 30" sprint de pie Recup: 2' | | 2h30' En medio de la sesión: 4 x (8' cadencia alta - 2' plato grande progresivos) Recup: 10' | Salida Larga 3h3' con desnivel |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 5

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|---|----------|--|---|---|---|--|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 1h de rodillo con cambios libres de velocidad y de desarrollos | 1h30' En medio de la sesión: 10 x (1' fuerte - 1' suave) | 1h30' En medio de la sesión: 2 bloques de 3 x (2'30" fuerte - 2' suave) Recup: 10' entre bloques | | 2h30' En medio de la sesión: 2 x 30' a plato grande con cadencia de 60rpm Recup: 12' | Salida Larga 4h por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 6

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|---|---|--|---|---|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 45' de rodillo muy suaves | 1h15' En medio de la sesión: 2 x 12' a plato pequeño cadencia alta | 1h30' En medio de la sesión: 8 x 30" sprint de pie Recup: 3' | | 1h30' muy suave como preparación para el domingo | Prueba cicloturista de preparación |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | | | | Fuerza 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Recuperación Post-Competición Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 5 VECES POR SEMANA

SEMANA 7

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|--|---|--|--|--|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 1h de rodillo con cambios libres de velocidad y de desarrollos | 1h30' En medio de la sesión: 8 x 30" sprint de pie Recup: 2' | 1h30' En medio de la sesión: 2 bloques de 5 x (1'30" fuerte - 1' suave) a plato grande Recup: 10' entre bloques | | 2h15' En medio de la sesión: 4 x 8' a 100-120rpm' - 2' plato grande bajando piñones | Salida Larga 3h30' por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 8

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|---|---|--|---|--|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 1h15' suave buscando cadencia alta | 1h30' En medio de la sesión: 8 x 30" sprint de pie Recup: 2' | 1h30' En medio de la sesión: 2 bloques de 5 x (1'30" fuerte - 1' suave) a plato grande Recup: 10' entre bloques | | 2h30' En medio de la sesión: 4 x 8' a 100-120rpm' - 2' plato grande bajando piñones | Salida Larga 4h por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

SEMANA 9

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|--|----------|--|--|---|--|---|--|
| ENTRENAMIENTO CICLISMO | | | 1h15' suave buscando cadencia alta | 2h En medio de la sesión: 3 x 15' plato grande a 60rpm Recup: 10' | 1h30' En medio de la sesión: 2 x 30' a plato grande a 50-60rpm | | 2h30' En medio de la sesión: 5-6 subidas de 1km al 7% Recupera bajando | Salida Larga 5h por terreno variado |
| COMPEX | PHYSICAL PREPARATION  | Descanso | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | RECUPERACIÓN  | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

PLANIFICACIÓN PARA QUIÉN ENTRENA 5 VECES POR SEMANA

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------|--------------------------------|----------|--|--|---|--|---|--|
| SEMANA 10 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | 1h30' suave buscando cadencia alta | 1h45' por terreno ondulado haciendo todas las subidas progresivas | 1h30' En medio de la sesión: 8 x (1' fuerte - 1' suave) a plato grande | | 2h30 En medio de la sesión: 3 x 2km en subida: 1º Plato pequeño con cadencia alta 2º Plato grande y sentado a 50-60rpm 3º Progresiva | Salida Larga 6h por terreno variado |
| | COMPEX PHYSICAL PREPARATION | | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX RECUPERACIÓN | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------|--------------------------------|----------|--|--|--|---|--|--|
| SEMANA 11 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | 1h15 suave buscando cadencia alta | 1h30' En medio de la sesión: 10 x (30" fuerte - 30" suave) plato grande | 1h30' por terreno ondulado alternando cadencias y desarrollos | | 2h45' En medio de la sesión: 6 subidas de 1km al 7% a plato grande y sentado Recup: bajando | Salida Larga 4 a 5h por terreno variado |
| | COMPEX PHYSICAL PREPARATION | | Fuerza Resistencia 1 Ciclo 1 Cuádriceps | | | Fuerza Resistencia 1 Cuádriceps | | Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural |
| | COMPEX RECUPERACIÓN | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | |

| | | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------|--------------------------|----------|---|--|--|--|--|---|
| SEMANA 12 | ENTRENAMIENTO CICLISMO | Descanso | 1h30' suave con cadencia alta | Descanso | Descanso | Descanso | 1h a mover piernas a ritmo suave | CICLOTURISTA |
| | COMPEX SOBRECENSACIÓN | | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural | 2 x Capilarización Cuádriceps y Tríceps Sural | Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps Sural |



OMAR FRAILE

Ciclista del equipo UCI World Tour Astana PRO Team

Ganador de una etapa del Tour de Francia 2018

Ganador de una etapa del Giro de Italia 2017

¿DESDE CUÁNDO CONOCES Y UTILIZAS COMPEX?

Conocí Compex a través de una lesión que sufrí cuando competía en amateurs. Empecé a usarlo para acelerar la recuperación y descubrí el potencial que tenía

¿CUÁL ES TU MOMENTO COMPEX?

Diría que tengo dos momentos. Uno es el de después de entrenar, ya relajado y que aprovecho para recuperar con mi SP8.0. Otro momento sería el uso que le doy en los días que no entreno con el objetivo de mantener la fuerza

¿CUÁLES SON TUS PROGRAMAS FAVORITOS Y PARA QUÉ LOS USAS?

Mis 3 programas favoritos serían el de calentamiento, recuperación postentreno y masaje regenerativo. Así que el uso principal que le doy es el de recuperarme mejor y aumentar mi fuerza

¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS DEPORTIVOS EN LOS PRÓXIMOS AÑOS?

A corto plazo, estoy centrado en la Vuelta a España, donde quiero volver a conseguir el maillot de la montaña y llevarme una etapa. Después, tocara recuperarse y seguir pensando en próximos objetivos con los que disfrutar. Y espero que Compex me siga acompañando

#PROTEGETUCUERPO

PARA PEDALEAR CON MAYOR SEGURIDAD, COMPEX PONE A TU DISPOSICIÓN SU GAMA DE PROTECCIONES DEPORTIVAS. PUEDES DESCUBRIRLAS TODAS EN WWW.COMPEX.INFO

TRIZONE KNEE

TRIZONE

NIVEL DE SOPORTE

- Rodillera de perfil bajo con zonas de compresión específicas
- Bandas de silicona integradas que proporcionan una fijación similar a la de un tape deportivo



RECOMENDADO PARA

Movimientos repetitivos o síntomas de fatiga, distensiones menores, inflamación e hinchazón y para reducir el estrés



TRIZONE CALF

TRIZONE

NIVEL DE SOPORTE

- Tres zonas de compresión estratégicamente situadas alrededor de la pantorrilla para ofrecer un máximo rendimiento
- Bandas de silicona que aportan una fijación al estilo del tape deportivo



RECOMENDADO PARA

Síntomas de uso excesivo, inflamación, hinchazón leve y articulaciones rígidas o adoloridas



TRIZONE ANKLE

TRIZONE

NIVEL DE SOPORTE

- El punto de compresión proporciona soporte y estabilidad
- Bandas de silicona que proporcionan una fijación similar a la de un tape deportivo
- Se adapta a la izquierda o a la derecha



RECOMENDADO PARA

Movimientos repetitivos o síntomas de fatiga, tobillos débiles, esguinces menores en ligamentos y tendones



WEBTECH PATELLA

WEBTECH

NIVEL DE SOPORTE

- Membranas que rodean y estabilizan la rótula
- La elasticidad de la silicona ayuda a absorber impactos
- Diseño ligero y de perfil bajo
- Se adapta a la izquierda o a la derecha



RECOMENDADO PARA

Dolor anterior menor en la rodilla, inestabilidad de la rodilla, síntomas de uso excesivo y para reducir el estrés en la rodilla



WEBTECH PATELLA STRAP

WEBTECH

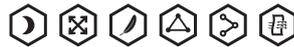
NIVEL DE SOPORTE

- La correa de silicona aplica una presión uniforme sobre el tendón de la rótula
- Agarre trasero acolchado para mayor comodidad
- Se adapta a la izquierda o a la derecha



RECOMENDADO PARA

Alivio de la presión alrededor de la rótula



BIONIC KNEE

BIONIC

NIVEL DE SOPORTE

- Diseño envolvente que permite una colocación rápida y sencilla
- Las protecciones bilaterales ayudan a soportar y proteger las articulaciones inestables
- Tecno. antideslizante



RECOMENDADO PARA

Inestabilidad menor lateral y de rodilla, síntomas de uso excesivo y esguinces menores de rodilla



BIONIC BACK

BIONIC

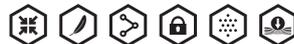
NIVEL DE SOPORTE

- Las barillas semirígidas ayudan a mejorar la postura y reducen la tensión de la zona lumbar
- Diseño envolvente que permite una colocación rápida y sencilla



RECOMENDADO PARA

Dolor lumbar menor, debilidad muscular y soporte lumbar



COMPEX TAPE

SOBRE COMPEX TAPE

El tape kinesiológico Compex es elástico y libre de látex. Está fabricado en algodón de alta calidad con una capa adhesiva acrílica. Compex tape puede usarse durante varios días ya que es resistente al agua.

FUNCIONES PRINCIPALES

- Refuerza el músculo
- Descongestiona la circulación
- Corrige problemas articulares y mejora la propiocepción
- Alivia dolores musculoesqueléticos



NEGRO



AZUL



ROSA



BEIGE

RECOMENDADO PARA

- Aliviar dolores
- Mejorar la propiocepción
- Incrementar la circulación sanguínea y activar el sistema linfático
- Activar sistemas de curación en el cuerpo
- Aumentar los movimientos musculares
- Ofrecer un refuerzo estructural a los movimientos musculares y articulares

CARACTERÍSTICAS



Sujeción



Ligereza



Resistencia
al Agua



Fuerte
Adherencia

COMPEX®



WWW.COMPEX.INFO

 COMPEXESPAÑA

 COMPEXSPAIN

 @COMPEX_ES

 COMPEXESPAÑA

Los dispositivos Compex estimulan las neuronas motoras de las personas sanas para mejorar su rendimiento muscular, aumentar el flujo sanguíneo y conseguir la relajación de las fibras musculares. El producto también está destinado a la estimulación de los nervios sensoriales con el fin de obtener efectos analgésicos.

Los electroestimuladores Compex cuentan con certificado médico y están regulados según la legislación de la CE.

DESCARGA GRATUITA
COMPEX APP

Download on the
 App Store

GET IT ON
 Google Play