COMPEX®

CÓMO INTEGRAR COMPEX EN EL

ENTRENAMIENTO DEL ESQUÍ

BENEFICIOS DE **COMPEX**

ENTRENAMIENTO

- Fortalece la musculatura
- Optimiza el entrenamiento
- Previene lesiones

RECUPERACIÓN

- Regenera los músculos
- Reduce la fatiga
- Disminuye las agujetas
- Relaja la musculatura

ANTI-DOLOR

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

ESTÉTICA/ WELLNESS

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

MI-TECHNOLOGY

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	+27%
MEJORA LA EXPLOSIVIDAD	+15%
MEJORA EL SALTO VERTICAL	+14%
INCREMENTA EL VOLUMEN MUSCULAR	+8%
REDUCE EL LACTATO	-25%

*Estudios clínicos disponibles en www.compex.info

OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

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

AHORRO DE TIEMPO

- Las sesiones duran un promedio de 25 minutos
- Se puede 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

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

	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0	SP 8.0 Multi Edition	Fit 1.0	Fit 3.0	Fit 5.0
PREPARACIÓN FÍSICA	7	10	10	13	13	0	0	0
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)				○	○			
ANTI-DOLOR	6	8	8	10	10	1	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				○	○			○

TECNOLOGÍA

	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0	SP 8.0 WIRELESS	Fit 1.0	Fit 3.0	Fit 5.0
FITNESS	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

ELECTROESTIMULACIÓN **Y ESQUÍ**

BERNARD BONTHOUX – OSTEÓPATA

La práctica del esquí ha evolucionado mucho, propiciando también que los atletas cambien sus métodos de entrenamiento e incluyan la electroestimulación.

Hace pocos años, los atletas de esquí nórdico utilizaban la electroestimulación únicamente para recuperar mientras que los esquiadores alpinos lo hacían para aumentar su fuerza. Ahora podemos decir que esta situación ha cambiado por completo.

USO DE COMPEX EN EL ESQUÍ:

Compex puede ser el compañero ideal para preparar tu musculatura, evitar lesiones, desarrollar la fuerza además de recuperar mejor y más rápido.

ESTA GUÍA CONTIENE TRES PLANES DE ENTRENAMIENTO:

- Competición de esquí alpino: 8 semanas
- Esquí nórdico de larga distancia: 10 semanas
- Esquí nórdico: 5 semanas

La última parte de esta guía de entrenamiento está orientada a los esquiadores y snowboarders ocasionales. El objetivo principal de esta preparación es reducir el riesgo de lesión así como evitar molestias y dolores.

GRUPOS MUSCULARES PRINCIPALES A TRABAJAR:

- Esquí alpino y Freestyle: Cuádriceps (prevención de problemas en los ligamentos de la rodilla) y Core
- Esquí nórdico: La recuperación de los grupos musculares del tren inferior como el Cuádriceps o el Tríceps sural
- Snowboard: Cuádriceps y Core

ELECTROESTIMULACIÓN **Y ESQUÍ**

ALGUNOS CONSEJOS PARA ALCANZAR TUS OBJETIVOS:

- Es requisito previo antes de comenzar este entrenamiento, estar en una buena forma física así como entrenar con regularidad; ya que, la temporada de esquí no consta sólo de 4, 8 ó 10 semanas de entrenamiento
- Aquellas personas que no estén familiarizadas con la electroestimulación (especialmente con los programas de fuerza), es recomendable que empleen 2-3 semanas de iniciación antes de comenzar el plan específico de entrenamiento
- Cuando te sientas cómodo usando Compex, podrás empezar a usar el programa Potenciación para calentar tus músculos antes de una competición
- Si para esquiar has de viajar regularmente en busca de nieve, es posible que no tengas la oportunidad de recuperar correctamente. En estos casos, se hace esencial el uso de los programas de Recuperación y Capilarización
- Finalmente, para los esquiadores ocasionales, Compex puede ser considerada una herramienta para el resto de actividades deportivas que se practican durante todo el año

Tanto si buscas ser un campeón como si esquías por diversión, ¡Compex puede ayudarte!

EL USO DE COMPEX EN ESQUÍ ALPINO

AUTORES:

Alexis GSELL, Patrice PAQUIER
Y Anael HUARD (Miembros de la Federación Francesa de Esquí)

TESTIMONIAL:

Muchos atletas tienen su propio Compex, que utilizan de manera regular desde el lanzamiento del primer dispositivo (hace más de 30 años). Hay cuatro usos principales: El calentamiento de los músculos, la prevención de lesiones, la recuperación y el desarrollo de la fuerza.

- Para recuperarse, los atletas usan Compex durante la tarde, después de una sesión de running o ciclismo, usando para ello los programas de Capilarización o Recuperación post-Entrenamiento. Combinar ambos programas es una buena opción para obtener un mayor efecto recuperador

- Para el tratamiento de lesiones, como tendinitis o contracturas, los atletas utilizan programas que reducen los tiempos de rehabilitación y alivian el dolor

- En cuanto a los tratamientos post-lesión como LCA, Compex debe ser utilizado, siempre bajo la supervisión de un médico o fisioterapeuta, y mediante los programas específicos de rehabilitación. Se utilizan en combinación con ejercicios de fuerza para estimular más fibras musculares.

Cuando un atleta está lesionado y no puede entrenar, el uso de Compex es importante para mantener el nivel de actividad muscular en otras áreas del cuerpo (no necesariamente las lesionadas).

La forma en que utilizas Compex, depende siempre de tus objetivos.

CÓMO USAR COMPEX

PROGRAMAS SIMILARES EN LOS DISTINTOS DISPOSITIVOS

En alguna ocasión, los dispositivos Compex se refieren a un mismo programa con dos nombres distintos. Puedes identificar alguno aquí:

- Capilarización = Oxigenación
- Estabilización Core = Musculación
- Recuperación Entrenamiento = Recuperación Activa
- Prevención Esguince de Tobillo = Fuerza Explosiva

AJUSTAR LA INTENSIDAD ES UN FACTOR CLAVE

Para los programas que producen contracciones musculares (Resistencia, Fuerza, Cross training y Estabilización Core), es crucial utilizar la máxima intensidad soportable. La intensidad determina el número de fibras musculares que el electroestimulador activa. Cuanto más alta es la intensidad, mayor reclutamiento fibrilar se consigue. La mejor manera de determinar tu tolerancia máxima es juzgando tú mismo lo que tu cuerpo puede aguantar. Las contracciones deben ser potentes pero tolerables. La progresión del rendimiento del músculo estimulado será mayor si Compex recluta un gran número de fibras musculares.

CONSEJOS PARA TU ENTRENAMIENTO

- Observa la colocación de los electrodos. En los dispositivos wireless, el polo positivo es el que lleva el botón de encender y apagar. En los de cable, el positivo es el que lleva la marca del color*.
- Considera cambiar los electrodos de forma regular. Si el gel del electrodo se deteriora, éste pierde conductividad y hace que la sensación sea menos confortable, no permitiendo llegar a intensidades altas.
- Comprueba los progresos
    - Incrementa la intensidad cada 3, 4 ó 5 contracciones durante la sesión .
    - En la siguiente sesión la intensidad máxima debería ser un 10% superior a la anterior.
    - Es más confortable si simultaneamos una contracción voluntaria con la provocada por el electroestimulador.

PARA PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN Y CAPILARIZACIÓN:

Utiliza las funciones Mi-Range o Mi-Autorange (SP8.0) para asegurar una intensidad adecuada.
Incrementa la intensidad gradualmente; produciendo sacudidas musculares contundentes pero confortables.

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

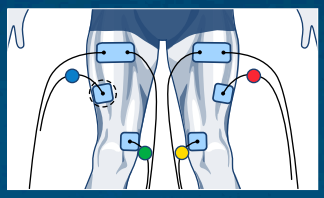
CÓMO USAR COMPEX
CONSEJOS IMPORTANTES

CUÁNDO EMPEZAR LA PREPARACIÓN Y QUÉ PLAN ESCOGER

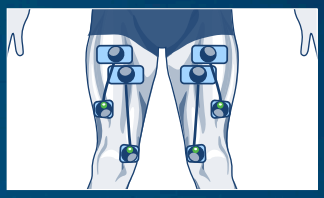
- Esta guía te ofrece 4 planes de entrenamiento, 2 para esquí alpino de 4 y 8 semanas y 2 de esquí nórdico de 5 y 10 semanas. Los primeros están orientados a esquiadores ocasionales y los segundos a esquiadores experimentados y que cumplen los siguientes requisitos:
  - Entrenan mínimo 4 días por semanas.
  - Más de 3 años de experiencia y práctica regular de esquí.
- 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 esquiadores que nunca han usado la electroestimulación 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.

CUÁDRICEPS: FUERZA RESISTENCIA Y FUERZA



COLOCACIÓN ELECTRODOS (CON CABLE)



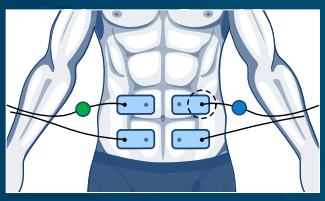
COLOCACIÓN ELECTRODOS (WIRELESS)

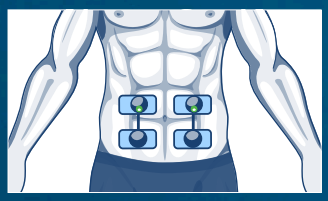
- Sentado con las rodillas dobladas a 90°
- Rodillas bloqueadas para evitar la extensión de las piernas durante las contracciones

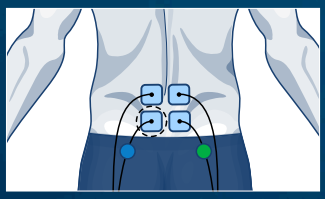
O

- 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





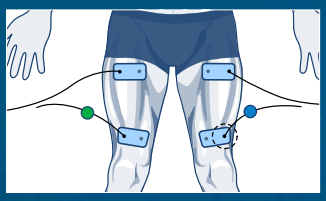


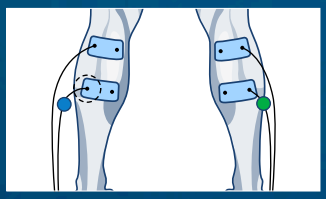
COLOCACIÓN ELECTRODOS (CON CABLE)

COLOCACIÓN ELECTRODOS (WIRELESS)

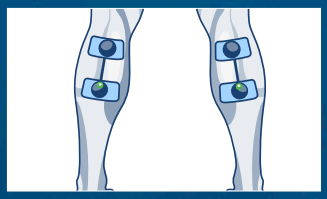
- Siéntate en una silla con la espalda recta
- Realiza lo siguiente en cada contracción:
  Expulsa el aire lentamente con cada contracción
- Realiza un contracción voluntaria del abdomen

CUÁDRICEPS Y TRÍCEPS SURAL: PROGRAMAS RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTO Y CAPILARIZACIÓN





COLOCACIÓN ELECTRODOS (CON CABLE)



COLOCACIÓN ELECTRODOS (WIRELESS)

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

OBJETIVO
ESQUÍ ALPINO 8 - SEMANAS

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	Sesión aeróbica 1h30 Max 70% FCmáx	Fuerza: 8 repeticioness al 60% de 1RM			Sesión aeróbica 1h30 Max 70% FCmáx		
TARDE			Sesión aeróbica 1h30 Max 70% FCmáx				
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA			Fuerza: 10 reps al 75% de 1RM			Sesión aeróbica 1h30 Max 70% FCmáx	
TARDE	Fuerza: 10 reps al 75% de 1RM	Sesión aeróbica 1h30 Max 70% FCmáx			Pliometría Fuerza: 10 reps al 75% de 1RM		
COMPEX	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	

FUERZA: 8-12 reps 70-75% de 1RM, recuperación, tren inferior y superior
SESIÓN AERÓBICA: Ciclismo, running, mountain bike, senderismo, patinaje. 1h30 Máx 70-75% de FCmáx

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA				Cambios de ritmo 15' progresivos 10x30"fuertes /30"suaves 10' suaves 5x1'multisaltos + 1' carrera suave 10' suaves			
TARDE	Fuerza: 10 reps al 75% de 1RM	Sesión aeróbica 1h30 Max 70% FCmáx	Fuerza: 6 reps al 85% de 1RM			Explosividad: Velocidad y series de saltos 6-7 seg	
COMPEX		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps

FC MÁX: Frecuencia cardíaca máxima
RM: Repetición máxima

OBJETIVO
ESQUÍ ALPINO 8 - SEMANAS

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA		Fuerza: 6 reps al 80% de 1RM	Sesión aeróbica 1h30 Máx 75% FCmáx	Fuerza:6 reps al 80% de 1RM		Explosividad: Velocidad y series de saltos 6-7 seg	
TARDE				Sesión aeróbica 1h30 Máx 75% de 1RM			
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	

FUERZA: 6 repeticiones 80-85% tren superior e inferior
SESIÓN AERÓBICA: Ciclismo, running, mountain bike, senderismo, patinaje. 1h30 Max 70-75% FCmáx
EXPLOSIVIDAD: Ejercicios de reactividad, multisaltos, técnica, series cortas 6-7 seg

SEMANA 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA		Fuerza:6 reps al 80% de 1RM	Cambios de ritmo 15' progresivos 10x30"fuertes/30"suaves 10' suaves 5x1'multisaltos + 1' carrera suave 10' suaves	Fuerza:6 reps al 80% de 1RM		Explosividad: Velocidad y series de saltos 6-7 seg	Preparación de la competición
TARDE		Sesión aeróbica 1h30 Max 75% FCmáx		Sesión aeróbica 1h30 Max 75% FCmáx			
COMPEX	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

*El programa Fuerza está recomendado para descenso y super-g
**El programa Fuerza Explosiva está recomendado para slalom o gran slalom

SEMANA 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA						Sesión aeróbica 1h30 Max 75% FCmáx	
TARDE		Fuerza: 5 reps al 90% de 1RM + velocidad	Sesión aeróbica 1h30 Max 75% FCmáx	Fuerza:6 reps al 95% de 1RM	Cambios de ritmo 15' progresivos 10x30"fuertes/30"suaves 10' suaves 5x1'multisaltos + 1' carrera suave 10' suaves		
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps

FUERZA: 3-5 repeticiones 80-85% tren superior e inferior
SESIÓN AERÓBICA: Ciclismo, running, mountain bike, senderismo, patinaje. 1h30 Max 70-75% FCmáx
EXPLOSIVIDAD: Ejercicios de reactividad, multisaltos, técnica, series cortas 6-7 seg
*El programa Fuerza está recomendado para descenso y super-g ▪ **El programa Fuerza Explosiva está recomendado para slalom o gran slalom

OBJETIVO
ESQUÍ ALPINO 8 - SEMANAS

SEMANA 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO	Sesión aeróbica 1h Max 75% FCmáx	Ejercicios de Pliometría Fuerza: 6 reps al 40-80% de 1RM a la máxima velocidad	Sesión aeróbica 1h Max 75% FCmáx	Fuerza:6 reps al 40-80% de 1RM	Cambios de ritmo 15' progresivos 10x30"fuertes/30"suaves 10' suaves 5x1'multisaltos + 1' carrera suave 10' suaves	Explosividad: Velocidad y series de saltos 6-7 seg	Competición de preparación
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza* 1 **O** Fuerza Explosiva** Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	

*El programa Fuerza está recomendado para descenso y super-g

**El programa Fuerza Explosiva está recomendado para slalom o gran slalom

SEMANA 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		Pliometría y Fuerza: 6 reps al 40-80% de 1RM a la máxima velocidad	Sesión aeróbica 1h Max 75% FCmáx	Fuerza:6 reps al 40-80% de 1RM		Explosividad: Velocidad y series de saltos 6-7 seg	Competición
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps			Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

FUERZA: 6 repeticiones 40-80% de 1RM tren superior e inferior

SESIÓN AERÓBICA: Ciclismo, running, mountain bike, senderismo, patinaje. 1h30 Max 70-75% FCmáx

OBJETIVO
ESQUÍ NÓRDICO – 10 SEMANAS

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a 1h30	15' progresivos 8x7' fuerte + 3' suave 10' suaves		De 1h a 1h30	15' progresivos 8x7' fuerte + 3' suave 10' suaves
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural		Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a 2h	De 1h a 2h		De 1h a 1h30	15' progresivos 8x7' fuerte + 3' suave 10' suaves
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a 2h			15' progresivos 8x7' fuerte + 3' suave 10' suaves	Competición de preparación
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h15		De 1h a 1h45		15' progresivos 8x7' fuerte + 3' suave 10' suaves	De 1h a 1h15
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Fuerza 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	15' progresivos 8x7' fuerte + 3' suave 10' suaves	De 1h a 1h45		45' ritmo fácil + 10 progresivos	Competición de preparación
COMPEX		Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

OBJETIVO
ESQUÍ NÓRDICO – 10 SEMANAS

SEMANA 6

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30		De 1h a 1h30		15' progresivos 8x7' fuerte + 3' suave 10' suaves	De 1h a 1h30
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Resistencia 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Resistencia 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 7

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a2h	15' progresivos 9x7' fuerte + 3' suave 10' suaves	De 1h a 1h15		15' progresivos 9x7' fuerte + 3' suave 10' suaves
COMPEX		Resistencia 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Resistencia 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a 1h45	15' progresivos 10x7' fuerte + 3' suave 10' suaves	De 1h a 1h15	45' ritmo fácil + 10 progresivos	Competición de preparación
COMPEX		Resistencia 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Resistencia 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 9

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a 1h45	15' progresivos 10x7' fuerte + 3' suave 10' suaves			15' progresivos 10x7' fuerte + 3' suave 10' suaves
COMPEX		Resistencia 1 Cuádriceps	Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural	Resistencia 1 Cuádriceps		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

SEMANA 10

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	45' ritmo fácil + 10 progresivos	De 1h a 1h15		45' ritmo fácil + 10 progresivos	Objetivo de larga distancia
COMPEX			2 x Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	2 x Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	2 x Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	2 x Capilarización Cuádriceps y Tríceps sural	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps y Tríceps sural

2 X CAPILARIZACIÓN: 2 veces en cada grupo muscular

OBJETIVO
ESQUÍ NÓRDICO – 5 SEMANAS

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA		De 1h a 1h30		15' progresivos 4x7' fuerte + 3' suave 10' suaves		De 1h a 1h30	15' progresivos 4x7' fuerte + 3' suave 10' suaves
TARDE		Running 45'					
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1 a 1h15'	De 1h a 2h		De 1h a 1h30	15' progresivos 4x7' fuerte + 3' suave 10' suaves
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a 1h45	15' progresivos 5x7' fuerte + 3' suave 10' suaves		De 1h a 1h30	Competición de preparación
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	De 1h a 1h45	15' progresivos 5x7' fuerte + 3' suave 10' suaves		De 1h a 1h30	15' progresivos 5x7' fuerte + 3' suave 10' suaves
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Esquí + Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

SEMANA 5

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		De 1h a 1h30	45' ritmo fácil + 10 progresivos	De 1 a 1h15'		45' ritmo fácil + 10 progresivos	Objetivo de larga distancia
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Esquí + Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

OBJETIVO
ESQUÍ ALPINO – 4 SEMANAS
ESQUIADORES OCASIONALES

DURANTE LAS 4 SEMANAS DE PREPARACIÓN, SE RECOMIENDA:

- Andar lo máximo posible
- Usar las escaleras y no el ascensor
- Añadir 3 sesiones semanales de abdominales y lumbares

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		Correr 45'				Sesión aeróbica: ciclismo, running, mountain bike, patinaje…etc	Trail running 45'
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

SEMANA 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		Correr 50"				Sesión aeróbica: ciclismo, running, mountain bike, patinaje…etc	Trail running 50'
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

SEMANA 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		Correr 1h				Sesión aeróbica: ciclismo, running, mountain bike, patinaje…etc	Trail running 1h
COMPEX	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

SEMANA 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENTRENAMIENTO		Correr 1h		Correr 1h o actividad similar		Esquí	
COMPEX		Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps	Recuperación Entrenamiento Cuádriceps	Fuerza 1 Cuádriceps		Esquí + Recuperación Entrenamiento Cuádriceps

FLORENT CLAUDE

Biathlon

2 Pódiums en la Copa IBU
10 TOP10 en la Copa IBU (Copa del Mundo B)
2 Copas del Mundo (Selección A)
3º Campeonato Sprint de Francia
3º Campeonato de Francia

Utilizo Compex casi cada día después de entrenar, para recuperar más rápido. Como atleta, pienso que es genial contar con Compex como parte de mi entrenamiento. Compex también me ayuda en mis días de competición, que es cuando uso los programas de calentamiento. Otro uso muy útil es el de ganar musculatura.

JON SANTACANA

ESQUIADOR PARALÍMPICO

Plata en los Juegos Paralímpicos de Pyeongchang 2018
2 platas y bronze en el Campeonato Mundial IPC de Tarvisio 2017
Oro y plata en los Juegos Paralímpicos de Sochi 2014
3 Oros en el Campeonato del Mundo IPC La Molina 2013
Oro y 2 platas en los Juegos Paralímpicos de Vancouver 2010
Oro y bronce en los Juegos Paralímpicos de Salt Lake City 2002

El deporte supone para mí una forma de retarme a mí mismo, de ir más allá, superándome día a día.
Entreno 3h al día durante 12 meses, siempre viajando en busca de nieve por todo el mundo.
En invierno me dedico fundamentalmente a competir, llegando a veces a participar hasta en 6 carreras en una misma semana.
Recuperar entre ellas es vital para mí.
Uso mi Compex para fortalecer la musculatura del tren inferior con el objetivo de ganar estabilidad y explosividad en los descensos.
Además, obtengo con él una mejor recuperación post-entrenamiento y puedo prevenir lesiones, de rodilla fundamentalmente.

#PROTEGETUCUERPO

PARA ESQUIAR 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 en la rodilla.

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 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 absorver los impactos
- Diseño ligero y de perfil bajo
- Se adapta a la izquierda o 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 la derecha

RECOMENDADO PARA

Pressure relief around the patella

BIONIC KNEE

BIONIC

NIVEL DE SOPORTE

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

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

Guías y vídeos de aplicación disponibles en www.compex.info

NOTES

NOTES

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

© 2018 DJO - MKT-000-0005055-ES - REV0