



GUÍA COMPEX.0

Entrenamiento
Fitness



Fotografía por César Lloreda



ÍNDICE

LA COMPLEX	3
NUESTRO ENTRENADOR PERSONAL	4
BENEFICIOS DE COMPLEX	5
LA REGULARIDAD LA CLAVE DEL ÉXITO	6
ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS	7
DONDE COLOCAR LOS ELECTRODOS	7
EJERCICIOS PARA TREN SUPERIOR	8
EJERCICIOS PARA TREN INFERIOR	28
¿CÓMO COMBINAR LOS DIFERENTES EJERCICIOS?	34
PRESENTACIÓN DE LA GAMA COMPLEX	36

LA COMPEX

La electroestimulación es una técnica que se usa desde la antigüedad. Ya los antiguos egipcios usaban las corrientes que algunos peces producen para realizar ciertos tratamientos. En la edad moderna la electroestimulación ha sido una herramienta fundamental para los especialistas del sector médico en sus tratamientos para mejorar la salud y el bienestar de sus pacientes. A partir de ahí la electroestimulación se ha ido introduciendo en el campo del entrenamiento y la actividad física para acabar convirtiéndose en una herramienta imprescindible para cualquier deportista que quiera mejorar su rendimiento.

Compex te puede ayudar en la mejora y mantenimiento de la salud a través del entrenamiento físico con el propósito de conseguir un estilo de vida activo y así, una mayor calidad de vida.

Las aplicaciones de esta tecnología son múltiples y van desde la mejora del rendimiento o el uso terapéutico profesional hasta la estética, tanto a nivel masculino como femenino, pasando por otros objetivos de bienestar como puede ser un aumento del flujo sanguíneo para personas con ciertos problemas de circulación o la mejora de la calidad de vida en gente de edad avanzada gracias al incremento del tono muscular en los grupos que protegen ciertas articulaciones,

¿CÓMO FUNCIONA?

La electroestimulación substituye a nuestro cerebro y envía información a nuestro músculos mediante un impulso eléctrico.

La corriente penetra en nuestro cuerpo a través de los electrodos que se colocan en la piel y se distribuye por nuestras fibras nerviosas.

La respuesta muscular es exactamente la misma que cuando el impulso lo genera nuestro cerebro, pues un electroestimulador Compex reproduce exactamente el mismo trabajo muscular que en el ejercicio voluntario.

Esta guía pretende ser una pauta para ayudarte a planificar tus entrenamientos con Compex, proponiendo una serie de ejercicios y rutinas diferentes. Esperamos que podáis conseguir el máximo rendimiento de vuestros electroestimuladores COMPEX y que se convierta en el complemento ideal para conseguir cualquiera que sea vuestro objetivo.

NUESTRO ENTRENADOR PERSONAL



DAVID NAVARRO

PREPARADOR FÍSICO – MASTER TRAINER
RESPONSABLE DE LOS EJERCICIOS DE ESTA GUÍA

Compex no es una moda, es una realidad que permite a cualquier persona conseguir sus objetivos a nivel muscular, ya sea para entrenamiento, recuperación o mejora de la calidad de vida.

La electroestimulación esta “de moda”, sí, pero lo cierto es que Compex lo lleva estando desde hace muchos años entre atletas del más alto nivel y todavía más entre los mejores especialistas del sector médico, donde Compex tiene sus orígenes y goza de la confianza de los mejores profesionales.

A nivel particular soy un entrenador personal que confía en Compex para según qué objetivos y siempre consiguiendo los mejores resultados. El cliente que deposita su confianza en mí se merece todo mi respeto y mi reto es ayudarle a conseguir el objetivo marcado.

La evolución de Compex hacia la tecnología Wireless ha sido simplemente grandiosa. La posibilidad que ofrece el trabajar sin cables es sublime porque me permite llegar aún más lejos a la hora de cubrir las necesidades de mis clientes.

Es fundamental explicar a las personas los pasos que vas siguiendo con Compex durante la sesión para que entiendan que están utilizando una tecnología muy avanzada que consigue resultados que de manera voluntaria sería muchísimo más complejo e incluso, en algunos casos, imposibles de obtener.

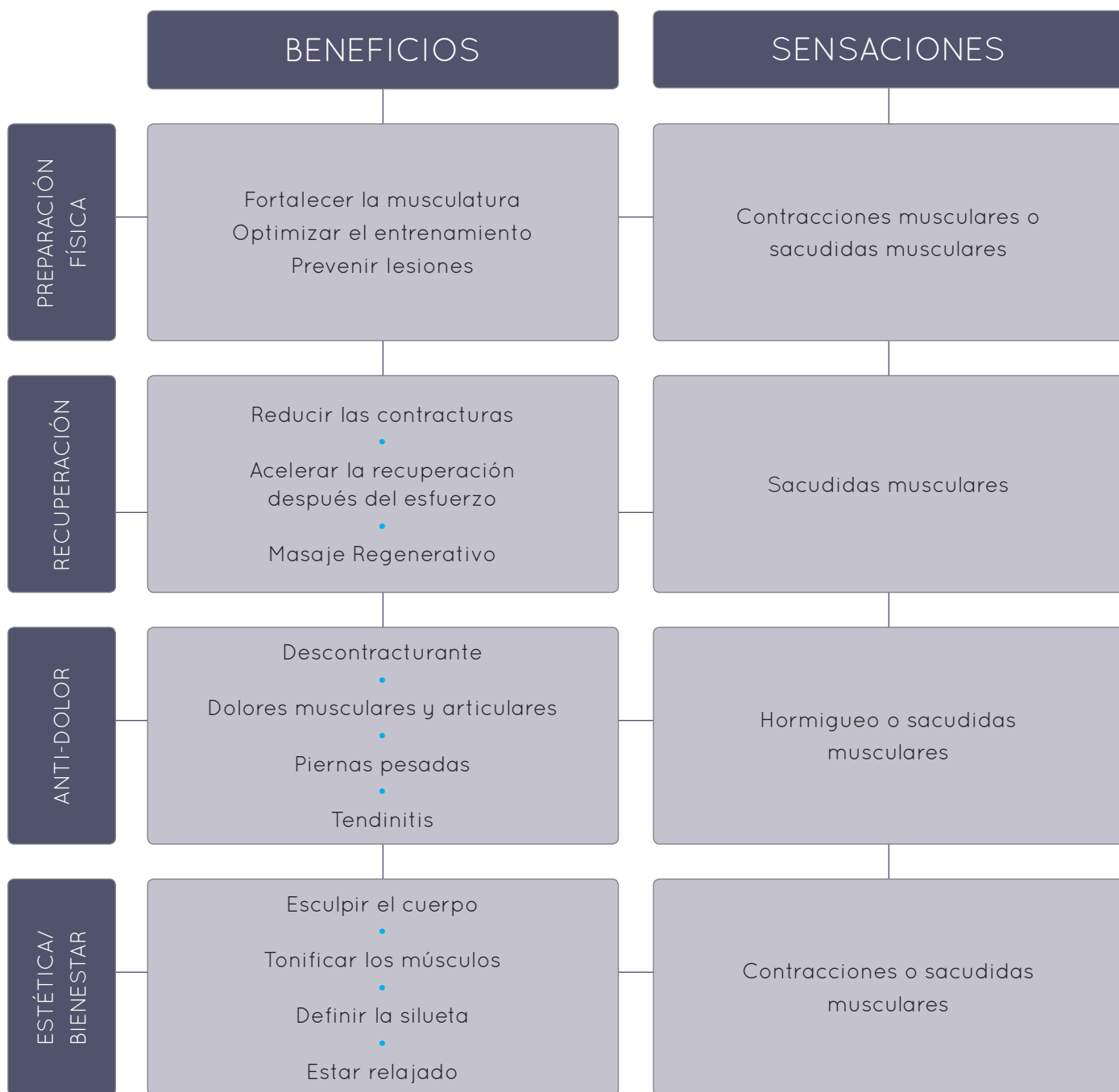
Pondría muchos ejemplos de cómo trabajo con COMPEX FIT 5.0, pero en este caso hago reseña a lo útil que me resulta a la hora de trabajar con personas que necesitan compensar zonas de su cuerpo o reforzar, muscular y recuperar estructuras musculares muy implicadas en su trabajo o entrenamiento.

Uno de mis entrenamientos con FIT 5.0 lo llevo a cabo con Sara Lobla, fotógrafa de bodas de mucho prestigio (Hola, Fashion, Vogue Bodas...) que recientemente ha sido galardonada con algunos premios del sector.

Debido a su trabajo Sara tiene una planificación bastante exacta de cuando empieza y termina su temporada, lo que a la hora de prepararle sus sesiones puedo determinar qué función del FIT 5.0 va a ser la protagonista de las siguientes semanas.

A día de hoy, Sara Lobla ha superado numerosas molestias en espalda, hombros y rodillas. Por supuesto, además de entrenar con FIT 5.0 para afrontar los días de trabajo con más garantías, haciendo un trabajo preventivo para reducir el riesgo de sufrir ciertas molestias, hay una parte de las sesiones que dedicamos a tonificar glúteos, abdomen...nada se escapa al FIT 5.0.

LOS BENEFICIOS DE COMPEX



La sociedad actual está muy concienciada sobre el bienestar y la estética, y esto pasa por conseguir un cuerpo armónico. Sin embargo, factores como el sedentarismo, las dietas no equilibradas y unos horarios muy apretados, tienen un impacto negativo en el equilibrio de su figura. Los efectos de los programas FITNESS te ayudarán a conseguir un estilo de vida saludable y te beneficiarás de los efectos de una actividad muscular intensa: unos músculos bien tonificados, una figura bien definida y un cuerpo firme. Usados regularmente, estos programas te ayudarán a mantener o recuperar la línea.

LA REGULARIDAD... LA CLAVE DEL ÉXITO

Tienes en tus manos una herramienta maravillosa... el mejor compañero de entrenamientos para esculpir tu cuerpo, tonificar y definir tus músculos. Patricia Soave, entrenadora experta en Compex, te ayudará a conseguir resultados visibles igual que hace con sus clientes.

Para conseguir mejores resultados con los programas de Compex, debes seguir 3 reglas básicas:

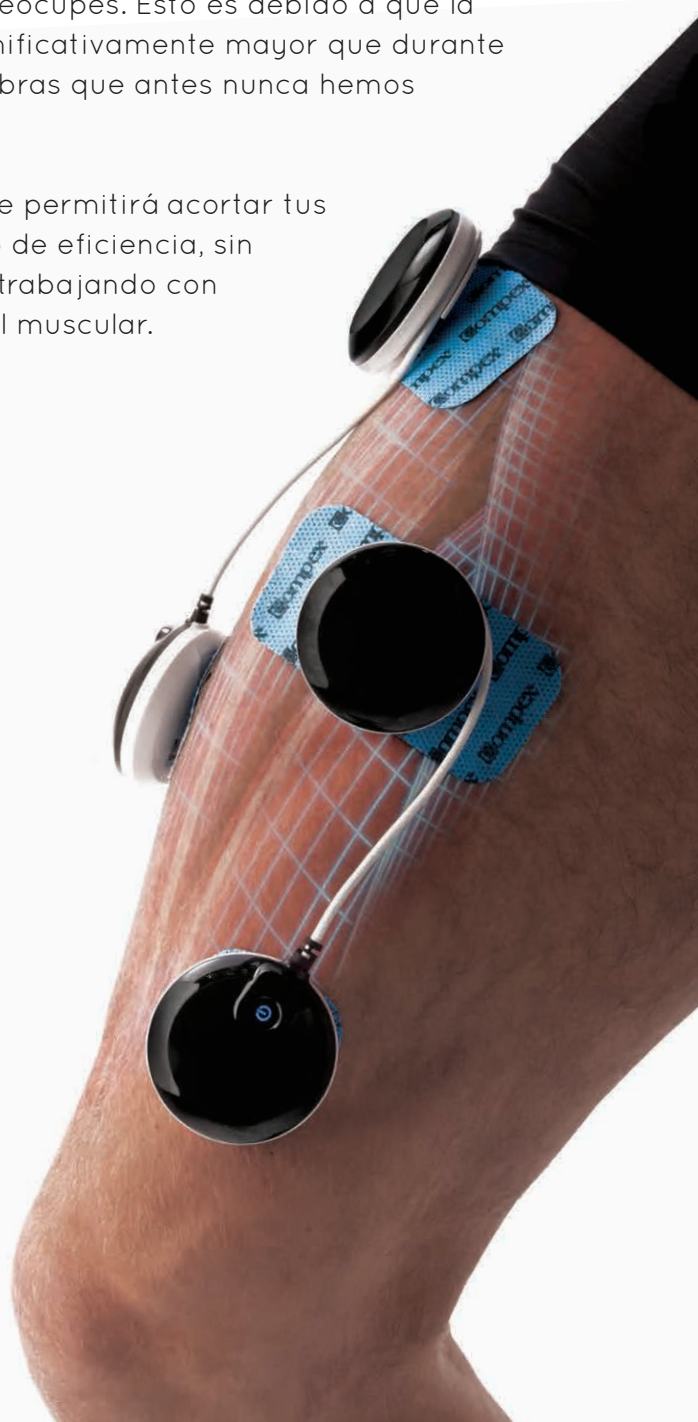
1. Regularidad ➡ Si el músculo no se estimula de forma regular no mejora. Deberías trabajar cada grupo muscular un mínimo de 2 veces/semana durante 4-6 semanas para obtener resultados visibles.
2. Intensidad ➡ La máxima tolerable para conseguir activar el máximo número de fibras musculares posible. Al comienzo las contracciones te sorprenderán y puedes sufrir agujetas en los días posteriores. Es normal, no te preocupes. Esto es debido a que la electroestimulación activa un número de fibras significativamente mayor que durante un entrenamiento tradicional con pesas, e incluso fibras que antes nunca hemos activado.
3. Realizar ejercicios durante la fase de contracción: Te permitirá acortar tus sesiones de entrenamiento consiguiendo el máximo de eficiencia, sin provocar estrés en las articulaciones como sucede trabajando con pesas, pero produciendo una carga muy alta a nivel muscular. Conseguirás unos beneficios reales.



PATRICIA SOAVE

Directora de Vertigo Diffusion y de Wellness Attitude Lausanne (Suiza). Entrenadora del Departamento de Deporte de la Universidad de Lausanne desde 1993, donde ha formado a más de 1.500 entrenadores de fitness.

Entrenadora Personal desde 1995.



ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS

- Respeta la colocación de los electrodos
- Recuerda cambiar tus electrodos regularmente para asegurar una correcta transmisión de la corriente. Un electrodo en mal estado hará que la sensación sea desagradable y por lo tanto, perderás eficiencia en tus sesiones.
- Intenta mejorar siempre:
 - Durante las sesiones, intenta incrementar ligeramente la intensidad cada 3, 4 o 5 contracciones.
 - De una sesión a otra, establece como objetivo superar la intensidad máxima conseguida en la sesión anterior.
 - Si realizas una contracción voluntaria durante la fase de contracción del Compex la sensación es más confortable.

DÓNDE COLOCAR LOS ELECTRODOS



PROGRAMA "DEFINIR ABDOMINALES" O "FORTALECER ABDOMEN"



PROGRAMA "DESARROLLAR BÍCEPS"



PROGRAMA "REAFIRMAR BRAZOS"



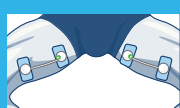
PROGRAMA "MUSCULAR HOMBROS"



PROGRAMA "AUMENTAR PECTORAL"



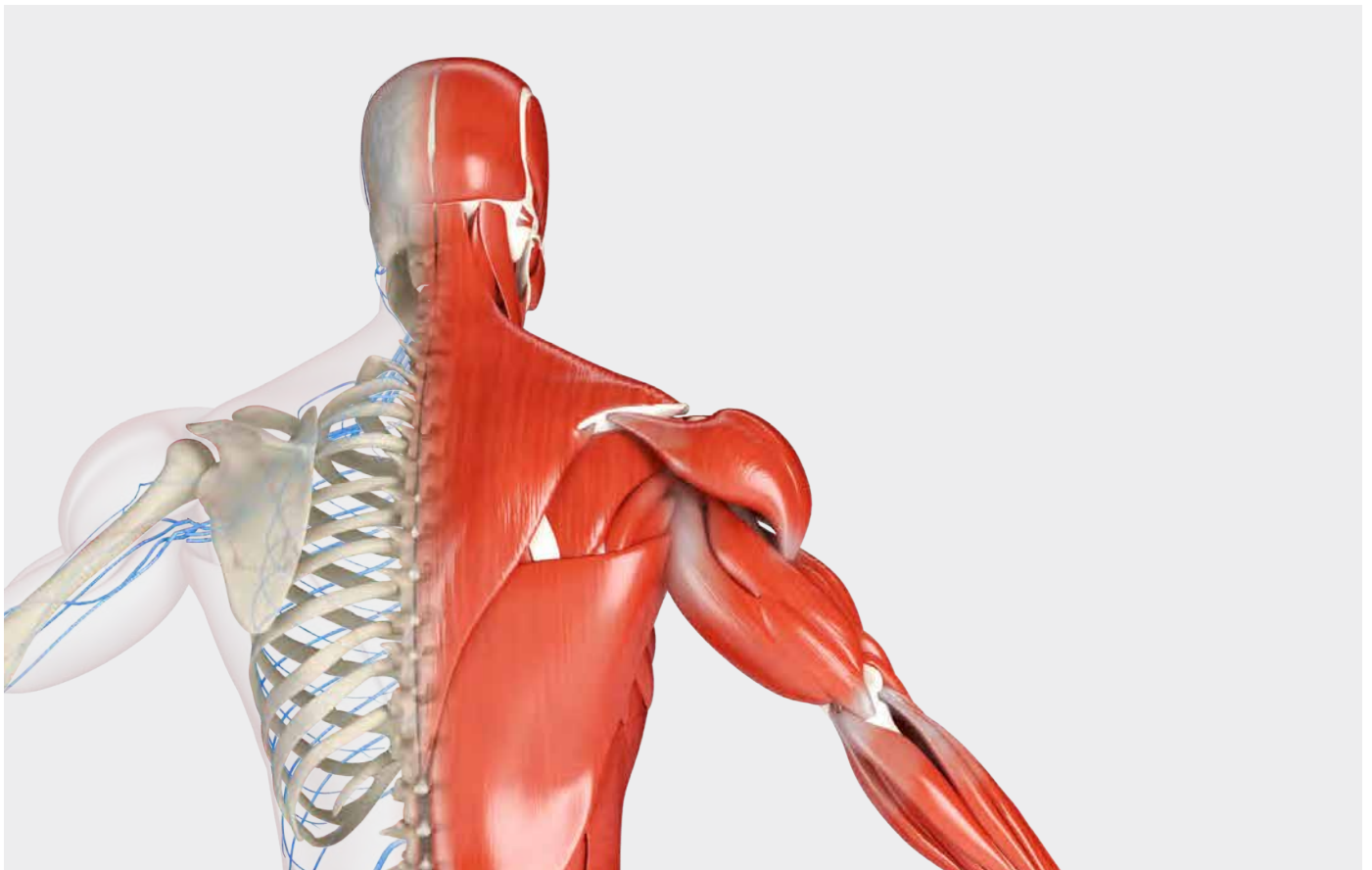
PROGRAMA "ESCULPIR GLÚTEOS"



PROGRAMA "TONIFICAR MUSLOS" (ADDUCTORES)

PROGRAMA "POWER" (SE PUEDE UTILIZAR EN CUALQUIER GRUPO MUSCULAR)

TREN SUPERIOR





PROGRAMA: FORTALECER ABDOMEN (MUSCULAR) O DEFINIR ABDOMINALES (TONIFICAR)

OBJETIVO: Mejorar o mantener la musculatura abdominal

DURACIÓN: 20'

MATERIAL: Colchoneta, fitball, kettlebel y bossu

CRUNCH FITBALL-SUPINO

► POSICIÓN DE INICIO

- Sujetando la fitball con los codos y las rodillas
- Zona Lumbar en contacto con el suelo



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Intentar juntar codos con rodillas apretando la fitball durante la fase de contracción del Complex
- Mantener zona lumbar en contacto con el suelo



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volver a la posición inicial y esperar hasta la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo
- Mantener la cabeza alineada con la espalda y con la mirada hacia el techo.

DESLIZAMIENTO DE BRAZOS SOBRE FITBALL CON RODILLAS FLEXIONADAS

► POSICIÓN DE INICIO

- Sujetando la fitball con las palmas de las manos
- Zona Lumbar en contacto con el suelo



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Deslizar las manos por la fitball durante la fase de contracción del Complex
- Mantener zona lumbar en contacto con el suelo



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volver a la posición inicial y esperar hasta la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- Mantener la zona lumbar en contacto con el suelo
- Mantener la cabeza alineada con la espalda y con la mirada hacia el techo.

PLANCHAS CON 2 Ó 3 APOYOS

► POSICIÓN DE INICIO

- Mantener la plancha durante la fase de contracción.



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de recuperación apoyaremos el brazo y pierna que teníamos levantado

🕒 RECOMENDACIONES

- Evitar la caída de la zona lumbar para no comprometer la zona.
- Si solamente tenemos dos canales deberemos hacer los grupos musculares por separado

*Este ejercicio es de nivel avanzado. Si lo ves complicado puedes hacer exactamente lo mismo pero apoyando los dos codos en el suelo formando un ángulo de 90º y así, con 3 apoyos, hacer que sea más estable. A medida que ganes fuerza y por lo tanto, estabilidad, puedes pasar al ejercicio propuesto.

PLANCHAS LATERALES Y ACTIVACIÓN GLÚTEO MEDIO

► POSICIÓN DE INICIO

- Mantener la posición durante la fase de contracción.



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de recuperación apoyaremos la cadera en el suelo

🕒 RECOMENDACIONES

- Evitar la caída de la pelvis

*Este ejercicio es de nivel avanzado. Si lo ves complicado puedes hacer exactamente lo mismo pero manteniendo las piernas juntas, sin levantarla, y el brazo pegado al tronco.

GIROS CON KETTLEBELL

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie y sujetando la Kettlebell con una de las dos manos.



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción del Compex realizaremos el giro hacia el lado contrario al que tenemos la Kettlebell

▬ FASE DE RECUPERACIÓN

- Durante la fase de recuperación volveremos a la posición de inicio

RECOMENDACIONES

- Mantener la espalda bien alineada
- Podemos hacer el ejercicio en posición unipodal para añadir un trabajo propioceptivo

*En caso de no tener una Kettlebell puedes sustituirla por cualquier otro artilugio que pese y tenga un agarre.

PLANCHAS SOBRE BOSU CON CAMBIO DE APOYOS

► POSICIÓN DE INICIO

- Mantener la plancha con las palmas de las manos apoyadas en el bosu



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción del Compex realizamos un balanceo leve hacia ambos lados con la cintura escapular para activar la musculatura estabilizadora



▬ FASE DE RECUPERACIÓN

- Podemos apoyar las rodillas durante la fase de recuperación

RECOMENDACIONES

- Mantener el cuerpo alineado sin que la zona lumbar caiga
- Si solamente tenemos dos canales deberemos hacer los grupos musculares por separado

PLANCHA SOBRE BOSU EN 2 APOYOS (BRAZO Y PIERNA CONTRARIOS)

► POSICIÓN DE INICIO

- Apoyando una rodilla y el brazo contrario en el bosu y los otros dos segmentos estirados



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Mantenemos la posición durante toda la fase de contracción del Compex

|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Apoyaremos el brazo y la rodilla que tenemos estirados durante esta fase



RECOMENDACIONES

- Mantener la espalda bien alineada
- La cabeza debe estar alineada con el cuerpo manteniendo la mirada en el suelo para evitar forzar la zona cervical

*Este ejercicio es de nivel avanzado. Podemos hacerlo más simple en una base estable, es decir, en el suelo y pasar a hacerlo en base inestable a medida que ganemos estabilidad.



PROGRAMA: MUSCULAR HOMBROS

OBJETIVO: Fortalecer deltoides

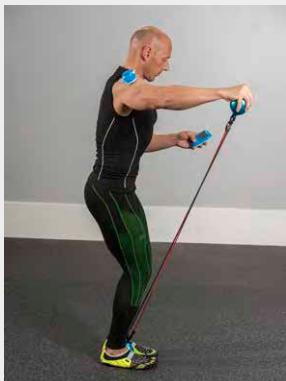
DURACIÓN: 20'

MATERIAL: Una banda elástica o gomas

APERTURAS LATERALES CON GOMAS EN POSICIÓN BÍPEDA (DELTOIDES)

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie. Sujetamos con el pie un extremo de la goma y con la mano del mismo lado, que tendremos pegada al cuerpo, el otro extremo.



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos la abducción del brazo (apertura) hasta llegar a la altura del hombro y lo mantendremos aquí hasta llegar al final de la contracción.



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial y esperaremos a la siguiente contracción

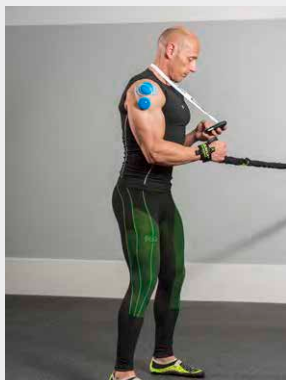
🕒 RECOMENDACIONES

- El codo y la mano permanecerán por delante del hombro formando un ángulo de 90°
- No abusaremos de la resistencia de la goma para no comprometer la higiene postural, para no forzar la zona lumbar

MANGUITO DE LOS ROTADORES CON GOMA

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie. Con el brazo que agarra la goma pegado al cuerpo formando un ángulo de 90°



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos la rotación externa del brazo y mantendremos la posición final hasta terminar la contracción



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial y esperaremos a la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- No abusar de la resistencia elástica para no comprometer la correcta higiene postural

EXTENSION CADENA ANTERIOR (DELTOIDES)

► POSICIÓN DE INICIO

- Tumbados boca arriba, con las piernas flexionadas cerca del glúteo y brazos paralelos



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos una elevación de cadera al mismo tiempo que vencemos la resistencia elástica



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial y esperaremos a la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- No pronunciar la zona lumbar; rodilla, glúteo y hombro deben quedar alineados
- Podemos trabajar tanto con los pies planos, como con apoyo en los talones o puntas

GIROS CON EXTENSIÓN DE BRAZO HORIZONTAL CON GOMAS DE ESPALDAS AL PUNTO DE ANCLAJE GIROS CON EXTENSIÓN VERTICAL DE BRAZO CON GOMAS DE ESPALDAS AL PUNTO DE ANCLAJE

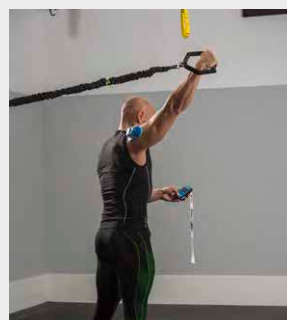
► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, con el brazo estirado hacia arriba o con el brazo estirado lateralmente alineado con el hombro



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Vencer la resistencia que nos ofrece la banda elástica realizando pequeños círculos durante la fase de contracción



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Mantendremos el brazo en horizontal o en vertical, según la opción escogida hasta la siguiente contracción



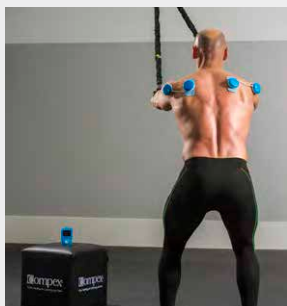
RECOMENDACIONES

- No bloquear la articulación del codo
- Evitar arquear la zona lumbar activando la musculatura del CORE

TRACCIONES CON O SIN FLEXIÓN DE CODO (DELTOIDES POSTERIOR Y ZONA BAJA DEL TRAPECIO)

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, con las rodillas semi-flexionadas y los brazos estirados a la altura de los hombros con las gomas atadas a las muñecas



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Podemos ejecutar de dos formas:
- 1.- Traccionamos hacia nosotros durante la fase de contracción y mantenemos la tracción hasta el fin de la contracción



- 2.- Manteniendo los brazos formando un ángulo de unos 45° y a la altura de los hombros, haremos una apertura de los brazos hasta que quedemos casi en cruz

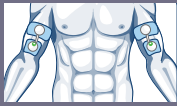


■ FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial hasta la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- No bloquear la articulación del codo
- Evitar arquear la zona lumbar activando la musculatura del CORE



DESARROLLAR BÍCEPS

OBJETIVO: Fortalecer los bíceps

DURACIÓN: 20'

MATERIAL: Una banda elástica, una fitball, unas mancuernas y un TRX o similar

CURL 2 MANOS CON BANDA ELÁSTICA

► POSICIÓN DE INICIO

- Posición de sentadilla isométrica, con los brazos semi-flexionados un poco por debajo de la altura del punto de anclaje



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos la contracción tirando de la resistencia elástica hasta la flexión completa del codo



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial y esperaremos a la siguiente contracción. Al ser un ejercicio que implica una alta carga para cuádriceps, en las primeras sesiones podemos ponernos de pie durante esta fase para volver a la sentadilla antes de la contracción. Poco a poco iremos ampliando el número de repeticiones que somos capaces de mantener el isométrico de sentadilla

🕒 RECOMENDACIONES

- No bloquear la articulación del codo
- No permitir que los hombros se vayan hacia delante manteniendo siempre una tensión

BÍCEPS LATERAL CON GOMA

► POSICIÓN DE INICIO

- De rodillas, y con el cuerpo totalmente alineado haciendo una retroversión pélvica, con el brazo estirado a la altura del hombro



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos la flexión del codo tirando de la banda elástica y lo mantendremos en el punto de máxima flexión hasta que termine la contracción



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de brazo estirado hasta la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- Hacer una contracción del CORE durante todo el ejercicio para mantener una correcta alineación del cuerpo

BÍCEPS CONCENTRADO SOBRE FITBALL

► POSICIÓN DE INICIO

- Tronco totalmente apoyado en la fitball y con las piernas formando un ángulo aproximado de 90°. Brazos casi totalmente estirados



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos la flexión del codo hasta el punto de máxima flexión que mantendremos hasta que termine la contracción



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos la posición de brazo estirado hasta la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Observar los diferentes tamaños de fitball para poder tener una posición como la mostrada
- Activar la musculatura de la espalda para no provocar una actitud cifótica
- No usar pesos excesivos pues al estar en base inestable es más difícil de controlar

BICEPS AGARRE SUPINO EN SUSPENSIÓN

► POSICIÓN DE INICIO

- Desde la posición sentados, pasamos a posición de puente (con retroversión de cadera) justo antes de empezar la contracción



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos la flexión del codo hasta conseguir una flexión casi completa llevando los puños a ambos lados de la cara



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de sentados para volver a pasar a la posición de puente justo antes de que se inicie la contracción



RECOMENDACIONES

- Producir una activación del CORE para mantener una correcta higiene postural
- Talones en contacto con el suelo durante toda la contracción
- La flexión de rodillas apenas se modifica durante todo el ejercicio



PROGRAMA: REAFIRMAR BRAZOS

OBJETIVO: Fortalecer los tríceps

DURACIÓN: 20'

MATERIAL: Una banda elástica, un TRX o similar, una pelota medicinal

EXTENSIÓN DE BRAZOS EN SUSPENSIÓN.

► POSICIÓN DE INICIO

- Cuerpo totalmente estirado, alineado y ligeramente inclinado con el único apoyo de las puntas de los pies. Los brazos totalmente flexionados con los puños a ambos lados de la cabeza



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos una extensión del brazo hasta estirarlo casi por completo



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de flexión de los brazos hasta la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Activar la musculatura del CORE para que no caiga la zona lumbar
- Puede hacerse tanto con 2 como con 4 canales

*Ejercicio de nivel avanzado. Si queremos algo menos complicado podemos apoyar las rodillas en el suelo y proceder con el mismo ejercicio

EXTENSION BRAZOS EN SUSPENSIÓN CON BARRA

► POSICIÓN DE INICIO

- Cuerpo estirado pero con las rodillas ligeramente flexionadas, apoyado sobre las puntas de los pies y los brazos totalmente flexionados con la cabeza entre éstos



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción haremos una extensión del brazo hasta estirarlo por completo



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de flexión de los brazos hasta la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Activar la musculatura del CORE para que no caiga la zona lumbar
- Puede hacerse tanto con 2 como con 4 canales

*Ejercicio de nivel avanzado. Si queremos algo menos complicado podemos apoyar las rodillas en el suelo y proceder con el mismo ejercicio

EXTENSION Y FLEXIÓN DE BRAZOS CON RESISTENCIA ELÁSTICA EN LA CADERA

► POSICIÓN DE INICIO

- Posición de fondos, con el cuerpo totalmente estirado y alineado, y los brazos estirados, pegados al costado, bloqueando las articulaciones de codos y hombros



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción la flexión y extensión de los brazos de forma lenta y pausada, controlando que éstos no se despeguen de nuestro cuerpo



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de extensión de brazos y bloqueo de las articulaciones



RECOMENDACIONES

- Activar la musculatura del CORE para que no caiga la zona lumbar
- Puede hacerse tanto con 2 como con 4 canales

*Ejercicio de nivel avanzado. Si queremos algo menos complicado podemos apoyar las rodillas en el suelo y proceder con el mismo ejercicio

PRESS CON BALÓN MEDICINAL Y ELEVACIÓN DE CADERA

► POSICIÓN DE INICIO

- Con la cintura escapular apoyada en el suelo, la cadera elevada y alineada con las rodillas, activando el CORE y los glúteos. Los brazos los mantendremos siempre a la altura de los hombros.



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción realizaremos el lanzamiento de la pelota medicinal y la recepción de la misma cuando caiga sin perder la postura inicial del cuerpo. Evitar que en la fase de recepción los brazos se separen del cuerpo



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Apoyaremos la espalda en la colchoneta para quedar totalmente estirados hasta justo antes de la siguiente contracción, que nos volveremos a poner en la posición de inicio.



RECOMENDACIONES

- Activar la musculatura del CORE para que no caiga la zona lumbar
- Puede hacerse tanto con 2 como con 4 canales

* Si no somos capaces de realizar el ejercicio propuesto podemos hacerlo con la espalda apoyada en el suelo, sin el trabajo extra de glúteos y CORE

GOLPEOS

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, y en movimiento, con la goma rodeándonos por detrás de la espalda



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción del Compex realizamos golpes hasta la extensión total del brazo. Podemos hacerlo de forma alterna, es decir, con ambos brazos, o solamente con un brazo y después el otro



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Nos seguiremos moviendo por la sala pero sin realizar golpes hasta la siguiente contracción, donde repetiremos el ejercicio



RECOMENDACIONES

- Controlar la intensidad del Compex para que no entorpezca la correcta ejecución del golpeo

PROGRAMA : AUMENTAR PECTORAL



OBJETIVO: Fortalecer y tonificar los pectorales

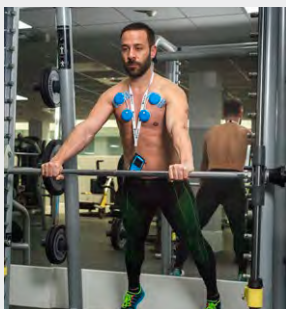
DURACIÓN: 20'

MATERIAL: Una banda elástica, una fitball, una multipower o barra fija y una pelota medicinal

FONDOS MULTIPOWER

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, con el cuerpo ligeramente inclinado y las articulaciones de codos y hombros bloqueados



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción del Compex haremos la bajada y la subida a una velocidad de ejecución lenta y pausada, siempre controlando el movimiento



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Nos mantendremos con los brazos estirados y las articulaciones bloqueadas hasta la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- Controlar que la zona lumbar no caiga para no perjudicar esa zona
- Podemos controlar la dificultad del ejercicio según la inclinación que escojamos
- Si no tenemos una multipower podemos hacer el ejercicio en cualquier sitio que haya una barra o barandilla, e incluso en el suelo

APERTURAS FITBALL (PRESIÓN PARA APERTURAS)

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, agarrando la fitball con las palmas de las manos y ésta a la altura de la zona abdominal



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción del Compex presionaremos la fitball intentando juntar ambas manos



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Dejaremos de hacer presión hasta la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- Podemos jugar con la altura de los brazos para incidir en las diferentes porciones del pectoral, pero sin comprometer los hombros y la zona lumbar

PRESS CON BARRA Y BANDA ELÁSTICA

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, las piernas en paralelo más allá de las caderas y los brazos flexionados y a 45° en relación con los hombros



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción realizaremos la extensión de los brazos de forma lenta y pausada



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial hasta la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Controlar la tensión de la banda elástica para evitar una hiperlordosis lumbar por falta de fuerza en la zona
- No bloquear los codos en la fase de extensión
- Intentar llevar los brazos lo más lejos posible sin perder la verticalidad del cuerpo

PRESS AGARRE SUPINO

► POSICIÓN DE INICIO

- Tumbado boca arriba con los brazos pegados al cuerpo y formando un ángulo de 90°



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción realizaremos la extensión de los brazos de forma lenta y pausada



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial hasta la siguiente contracción



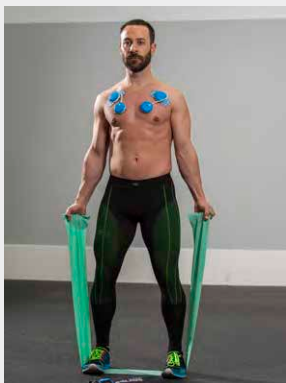
RECOMENDACIONES

- Si estamos acortados de la cadena posterior podemos flexionar las piernas y apoyar los pies encima del banco para evitar una hiperlordosis lumbar
- No bloquear los codos en la fase de extensión
- Si no tenemos banco podemos realizar el ejercicio en el suelo

CRUNCH FITBALL-SUPINO

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, con los pies ligeramente separados y los brazos pegados al costado, agarrando las gomas para generar la tensión suficiente que genere la resistencia adecuada



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción llevaremos las manos hacia delante e iremos acercándolas hasta juntarlas a la altura del pectoral, manteniendo los brazos semiflexionados



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial hasta la siguiente contracción



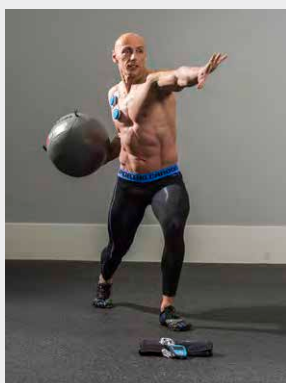
RECOMENDACIONES

- La resistencia elástica dependerá de la cantidad de goma que pisemos
- Activar la musculatura del CORE para evitar una hiperlordosis
- No subir los brazos más arriba del pectoral, pues no deseamos incidir en el deltoides

LANZAMIENTOS ALTERNOS CONTRA PARED O A COMPAÑERO

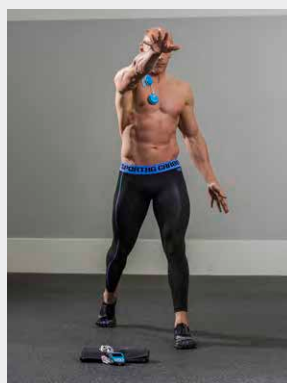
► POSICIÓN DE INICIO

- De pie, sujetando el balón medicinal con una mano, armando el brazo para ejecutar



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción ejecutaremos el lanzamiento y mantendremos el brazo estirado hasta el final de la contracción



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Armaremos el brazo durante esta fase esperando a la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Cuidar la zona lumbar en la fase en la que cargamos el lanzamiento
- Podemos hacerlo adelantando el pie contrario a la mano de lanzamiento o el mismo pie, así conseguimos diferentes estímulos
- Primero haremos un pectoral y luego el otro

PROGRAMA: POWER

OBJETIVO: Fortalecer la musculatura de la espalda

DURACIÓN: 20'

MATERIAL: Una banda elástica, una multipower, unas mancuernas y un bastón para hacer de remo

DOMINADAS EN MULTIPOWER

► POSICIÓN DE INICIO

- Colgados de la barra con los brazos a la altura de los hombros, el cuerpo bien alineado y las piernas flexionadas a 90º



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción ejecutaremos la tracción para llevar el pecho lo más cerca posible de la barra, donde nos mantendremos hasta que finalice la contracción



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de inicio para esperar la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Es primordial una buena activación del glúteo para evitar una caída de la pelvis
- Aunque digamos que la posición es colgados, es muy importante activar los serratos para que la articulación del hombro no sufra

*Este ejercicio es de nivel avanzado. En caso de no ser capaces de hacerlo correctamente podemos optar por el siguiente

DOMINADAS EN MULTIPOWER

► POSICIÓN DE INICIO

- Posición de sentadilla pero colgados de la barra y con los pies ligeramente adelantados



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción ejecutaremos la tracción para acercar el cuello a la barra



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de inicio para esperar la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Ejercicio más sencillo que el anterior y que nos puede servir de progresión para llegar a hacer el otro.
- Aunque digamos que la posición es colgados, es muy importante activar los serratos para que la articulación del hombro no sufra

REMO SIN APOYO AGARRE NORMAL CON BANDA ELÁSTICA

► POSICIÓN DE INICIO

- Posición de sentadilla isométrica con las piernas en una apertura superior a las caderas y los brazos estirados a la altura del pecho agarrando la goma con ambas manos



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción ejecutaremos la tracción tirando de la resistencia elástica con los codos pegados al cuerpo hasta que ésta esté en contacto con nuestro pecho y la mantendremos aquí hasta el final de la contracción



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de inicio para esperar la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- Hacemos el agarre supino para incidir en el biceps y tener así mayor capacidad de tracción, pero podría hacerse con agarre prono.
- Activar el CORE para estabilizar el cuerpo que se encuentra sometido a la tensión que genera la banda elástica tirando de nosotros desestabilizándonos.

REMO PIRAGUA CON BANDA ELÁSTICA

► POSICIÓN DE INICIO

- Posición de lurch, con la pierna adelantada no sobrepasando nunca el ángulo de 90°. El brazo del lado donde tenemos el Compex agarra el palo por abajo y el otro por arriba



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción traccionaremos con el brazo que coge al palo por abajo llevando éste hacia atrás. El otro brazo ayuda a vencer la resistencia que nos propone la banda elástica



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de inicio para esperar la siguiente contracción

🕒 RECOMENDACIONES

- Asegurarse que el tobillo está alineado con la rodilla para no coger posturas que puedan comprometer la articulación.
- Activar el CORE para estabilizar el cuerpo que se encuentra sometido a la tensión que genera la banda elástica tirando de nosotros desestabilizándonos.

TRACCIÓN MANGUERA Banda Elástica

► POSICIÓN DE INICIO

- Posición de sentadilla con el tronco ligeramente inclinado hacia delante y agarrando la goma con ambas manos y los brazos estirados



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción traccionaremos recogiendo toda la goma que podamos y al llegar al punto máximo la iremos soltando poco a poco. Si llegamos al final del ejercicio y la contracción del Compex continua, repetiremos la ejecución



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de inicio para esperar la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Las caderas y rodillas se mantienen inmóviles. La cintura escapular sí acompaña llevando el brazo bien atrás
- Activar el CORE para estabilizar el cuerpo que se encuentra sometido a la tensión que genera la banda elástica tirando de nosotros desestabilizándonos.
- Podemos hacer el ejercicio a dos manos, como lo mostramos, o con una mano alternando

CUERDA

► POSICIÓN DE INICIO

- Desde posición sentado, piernas estiradas, espalda recta y con el brazo dominante para la primera tracción



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción subir con potencia. NO es necesario subir toda la cuerda, ni a tramos, tan solo 2-3 brazadas por contracción



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a bajar hasta llegar al suelo y esperaremos la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Si no somos capaces de hacerlo con las piernas estiradas, podemos hacerlo también ayudándonos con las piernas para hacerlo más sencillo.

DOMINADAS EN BARRA FIJA

► POSICIÓN DE INICIO

- Colgado de la barra, con los serratos activados para no perjudicar la articulación del codo



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción subir con potencia y mantener arriba hasta el final de la contracción.



▬ FASE DE RECUPERACIÓN

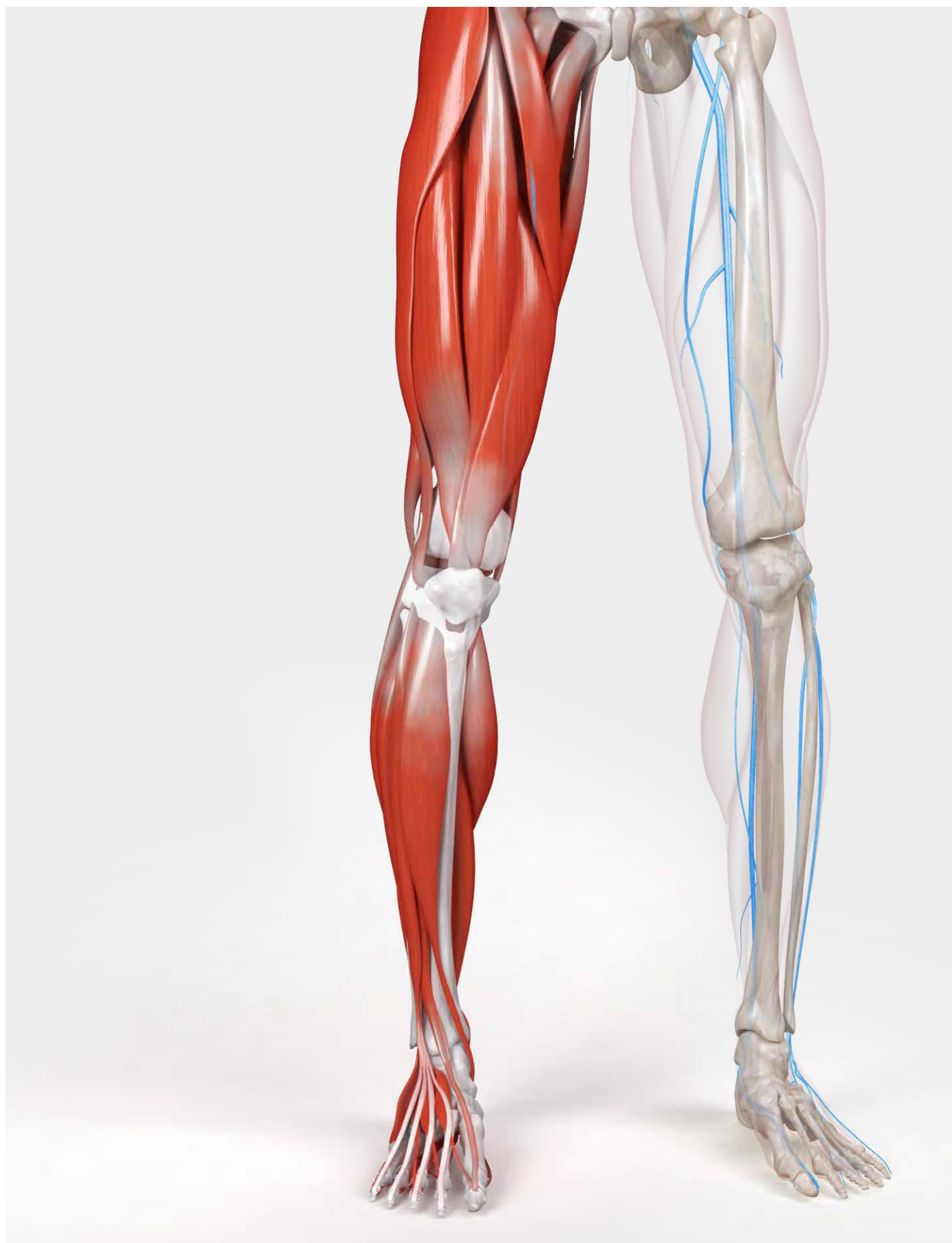
- Bajar lentamente y esperar a la siguiente contracción

RECOMENDACIONES

- Según la apertura de las manos, incidiremos en mayor o menos porción de la musculatura de la espalda.

*Ejercicio solo para avanzados por la dificultad del mismo. Si no somos capaces de realizarlo sustituirlo por el segundo de este apartado

TREN INFERIOR



PROGRAMA: POWER

OBJETIVO: Fortalecer el Tibial anterior
DURACIÓN: 20'
MATERIAL: Kettlebell

SENTADILLAS KETTLEBELL. TIBIAL ANTERIOR

► POSICIÓN DE INICIO

- Colocados en sentadilla sujetando la Kettlebell a la altura del pecho



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Mantenemos la posición durante toda la fase de contracción del Complex



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Nos levantaremos para mantenernos de pie durante toda la fase de relajación

🕒 RECOMENDACIONES

- Recomendaciones
- Mantener la espalda bien alineada
- La cabeza debe estar con la mirada al frente

*Podemos hacer el ejercicio sin la Kettlebell



PROGRAMA: TONIFICAR MUSLOS

OBJETIVO: Fortalecer la musculatura estabilizadora de la pelvis
DURACIÓN: 20'
MATERIAL: Gomas o una banda elástica

APERTURA CON BANDA ELÁSTICA (GLÚTEO MEDIO Y TENSOR DE LA FASCIA LATA)

► POSICIÓN DE INICIO

- Colocados en posición bipodal

■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Realizamos la apertura de la pierna durante la contracción del Complex



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición bipodal

🕒 RECOMENDACIONES

- Importante una buena activación del CORE para mantener una correcta higiene postural



PROGRAMA: ESCULPIR GLÚTEOS O TONIFICAR MUSLOS SEGÚN EL MÚSCULO QUE QUIERAS TRABAJAR

OBJETIVO: *Tonificar glúteos o isquiotibiales*

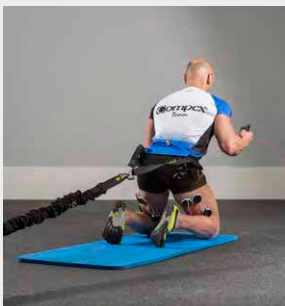
DURACIÓN: 20'

MATERIAL: *Una banda elástica y una colchoneta*

RETROVERSIÓN PELVIS CON BANDA ELÁSTICA (ISQUIOTIBIALES Y GLÚTEOS)

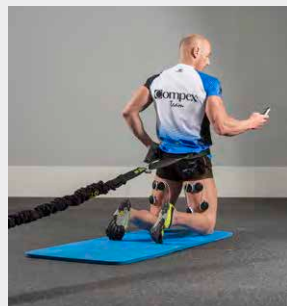
► POSICIÓN DE INICIO

- De rodillas y con las puntas de los pies apoyadas en el suelo y los glúteos apoyados sobre los talones



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción del Compex realizamos una retroversión de la pelvis hasta alinear rodillas, caderas y hombro, y la mantendremos hasta el final de la contracción



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de inicio



RECOMENDACIONES

- Este ejercicio puede hacerse colocando los electrodos en glúteo o en isquios
- Aunque en isquios se hayan usado 4 canales, puede hacerse con 2 canales



PROGRAMA: ESCULPIR GLÚTEOS O TONIFICAR MUSLOS SEGÚN EL MÚSCULO QUE QUIERAS TRABAJAR

OBJETIVO: *Tonificar glúteos o isquiotibiales*

DURACIÓN: 20'

MATERIAL: *Una Fitball*

ELEVACIÓN PIERNAS SOBRE FITBALL PARA GLÚTEO E ISQUIOTIBIALES

► POSICIÓN DE INICIO

- Con el abdomen apoyado en la fitball y las manos apoyados en el suelo bloqueando las escápulas



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción del Compex realizamos una retroversión de la pelvis hasta alinear rodillas, caderas y hombro, y la mantendremos hasta el final de la contracción



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición de inicio



RECOMENDACIONES

- No sobrepasar la línea horizontal para no comprometer la zona lumbar
- Aunque en isquios se hayan usado 4 canales, puede hacerse con 2 canales

* Este mismo ejercicio puede realizarse colocando los electrodos en los glúteos para dar mayor incidencia a ese grupo muscular.



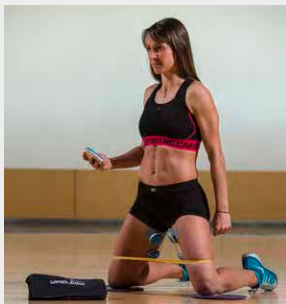
PROGRAMA: TONIFICAR MUSLOS

OBJETIVO: Tonificar los aductores
DURACIÓN: 20'
MATERIAL: Una banda elástica

ADUCCIÓN Y ABDUCCIÓN CON BANDA ELÁSTICA

► POSICIÓN DE INICIO

- De rodillas, con éstas formando un ángulo de 90° y separadas, y con la espalda bien alineada



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción realizaremos la aducción de las piernas (cierre)



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Volveremos a la posición inicial, por lo que tendremos que trabajar los abductores para vencer la resistencia de la goma

🕒 RECOMENDACIONES

- Mantener la espalda bien alineada

PROGRAMA: POWER

OBJETIVO: Fortalecer la zona de los isquiotibiales
DURACIÓN: 20'
MATERIAL: Una barra de pesas

PESO MUERTO RUMANO

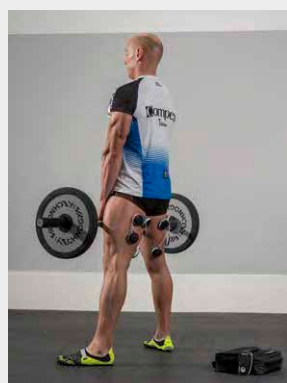
► POSICIÓN DE INICIO

- Con las rodillas flexionadas, la espalda recta y la mirada al frente



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción subiremos la barra llevándola pegada al cuerpo hasta la posición erecta



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Nos mantendremos de pie para volver a la posición de inicio justo antes de empezar la contracción del Compex

🕒 RECOMENDACIONES

- En la fase inicial podremos doblar más o menos las piernas según la flexibilidad que tengamos
- Aunque en las imágenes se usen 4 canales, también puede realizarse con 2 canales



PROGRAMA: TONIFICAR MUSLOS

OBJETIVO: Fortalecer los cuádriceps

DURACIÓN: 20'

MATERIAL: Una barra de pesas y una goma elástica

LUNCH ATRÁS CON BARRA POR DELANTE PARA PUSH PRESS

► POSICIÓN DE INICIO

- Con una rodilla flexionada hasta los 90° y la barra a la altura del pecho



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción nos pondremos de pie y acabaremos el ejercicio llevando la barra por encima de la cabeza hasta estirar los brazos



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Nos mantendremos de pie para volver a la posición de inicio justo antes de empezar la contracción del Complex



RECOMENDACIONES

- Intentaremos no flexionar la rodilla de apoyo a más de 90° para no perjudicar el tendón rotuliano
- Aunque en las imágenes se usen 4 canales, también puede realizarse con 2 canales
- Podemos trabajar con las 2 piernas alternándolas o hacer primero una pierna y luego la otra.

CORE SISI EN PARED

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie y con los brazos estirados y apoyados en la pared con las escápulas bloqueadas



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción bajaremos con alineación de rodillas, caderas y hombros hasta generar una flexión de la rodilla de 90°



|| FASE DE RECUPERACIÓN

- Nos mantendremos de pie



RECOMENDACIONES

- Ejercicio que complementa el trabajo de cuádriceps con un buen trabajo del CORE
- Aunque en las imágenes se usen 4 canales, también puede realizarse con 2 canales
- Cuidar la postura para no perjudicar la zona lumbar

EXTENSIÓN CUÁDRICEPS CON BANDA ELÁSTICA

► POSICIÓN DE INICIO

- De pie en apoyo unipodal y con la otra pierna flexionada a 90º



■ EJECUCIÓN DEL EJERCICIO

- Durante la fase de contracción estiraremos la pierna hasta llegar a la extensión y la volveremos a doblar hasta los 90º



II FASE DE RECUPERACIÓN

- Nos mantendremos de pie y en apoyo bipodal para volver a ponernos en la posición de inicio justo antes de empezar la siguiente contracción



RECOMENDACIONES

- Ejercicio que complementa el trabajo de cuádriceps con un buen trabajo propioceptivo
- Podemos hacerlo con 4 canales e ir alternando la pierna de trabajo o con 2 canales y trabajar primero una y después la otra
- también puede realizarse con 2 canales
- Cuidar la postura para no perjudicar la zona lumbar

¿CÓMO COMBINAR LOS DIFERENTES EJERCICIOS?

Como te comentábamos en la introducción esta guía pretende mostrarte como incluir Compex en tus rutinas de entrenamiento para maximizar la eficiencia de las mismas y así conseguir los mejores resultados. Por ello te hemos presentado 43 ejercicios para diferentes grupos musculares. A continuación te mostramos un ejemplo de cómo combinarlos para trabajar tu cuerpo de forma global.

Te proponemos dos planificaciones distintas para que puedas ir alternando los ejercicios evitando así que tu musculatura se adapte y deje de mejorar. Cuanto más variados sean los estímulos que le demos, más evolucionará.

No pretendemos que esta planificación sea una biblia, sino simplemente una guía para que tú puedas escoger libremente los grupos musculares que te interese trabajar. Recuerda que para que la electroestimulación sea eficiente es recomendable hacer un mínimo de 2 sesiones/semana durante unas 6-8 semanas

▶ ESPALDA

▶ BÍCEPS

▶ CUÁDRICEPS

▶ HOMBRO

▶ GLÚTEOS

▶ CORE

▶ PECTORAL

▶ TRÍCEPS

▶ ISQUIOS

▶ ADUCTORES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DOMINADAS MULTIPOWER	APERTURAS LATERALES CON GOMAS	APERTURAS FITBALL	REMO PIRAGUA CON BANDA ELÁSTICA	MANGUITO DE LOS ROTADORES CON GOMA	ELEVACIÓN CON GOMAS	
BÍCEPS LATERAL CON GOMA	RETROVERSIÓN PELVIS CON BANDA ELÁSTICA	PRESS CON BALÓN MEDICINAL	BÍCEPS CONCENTRADO SOBRE FITBALL	ELEVACIÓN PIERNAS SOBRE FITBALL	EXTENSIÓN BRAZOS EN SUSPENSIÓN CON BARRA	
LUNCH ATRÁS CON BARRA	CRUNCH FITBALL SUPINO	RETROVERSIÓN PELVIS CON BANDA ELÁSTICA	EXTENSIÓN CUÁDRICEPS CON BANDA ELÁSTICA	PLANCHAS CON 2-3 APOYOS	PESO MUERTO RUMANO	
		ADUCCIÓN CON BANDA ELÁSTICA			ADUCCIÓN CON BANDA ELÁSTICA	

PRESENTACIÓN DE LA GAMA COMPEX

Compex, una gama completa de productos que te ayudará a liberar tu poder natural.

SWISS TECHNOLOGY

Tecnología	
	Canales
	Tecnología -MI
	Conexión web
	Programas

GAMA FITNESS

Aumenta tu fuerza, esculpe tu cuerpo y tonifica tus músculos.



NEW
Fit 1.0



NEW
Fit 3.0



NEW
Fit 5.0

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

Y una gama de accesorios para simplificar el uso de tu COMPEX:



ELECTRODOS PERFORMANCE

- Eficiencia de estimulación óptima para sesiones con mayor intensidad.
- Vida útil más larga



GEL COMPEX

- Mejora la comodidad y la eficacia de la estimulación.
- Recomendado para pieles secas o con mucho vello.



LÁPIZ DE PUNTO MOTOR

- Ayuda a colocar los electrodos correctamente para mejorar el confort y la eficacia.

GAMA SPORT

Aumenta tu potencia, mejora tu rendimiento y recupera más rápido.



NEW SP 2.0



NEW SP 4.0



NEW SP 6.0



NEW SP 8.0

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



CINCHAS DE SUJECIÓN

- Sujeta los electrodos y los módulos cuando se combina el ejercicio con la Compex.



MÓDULOS WIRELESS ADICIONALES

- Amplía tu Fit 5.0 a 4 canales



FUNDAS PROTECTORAS

- ¡Protege tu Compex Fit 5.0, SP 6.0, o SP 8.0!

NOTAS

NOTAS

[illegible]

AUMENTA TU RENDIMIENTO*

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.complex.info



=

350 x



160 x



COMPEX 

WWW.COMPEX.INFO

SÍGUENOS EN



@COMPEX_ES



COMPEXESPAÑA



COMPEXESPAÑA



COMPEXSPAIN

CON LA COLABORACIÓN DE FITNESS SPORT VALLE DE LAS CAÑAS