



# 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



## 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
- 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

\*Estudios clínicos disponibles en [www.compex.info](http://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 <b>TOTAL: 20</b>
	Cables	4	MI-scan MI-range MI-tens	-	Prep. física 10 Anti-dolor 8 Recuperación 5 Rehabilitación 2 Fitness 5 <b>TOTAL: 30</b>
	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 <b>TOTAL: 30</b>
	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 <b>TOTAL: 40</b>

# 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 <b>TOTAL: 10</b>
	Cables	4	MI-scan	NA	Anti-dolor 8 Recuperación 2 Rehabilitación 1 Fitness 9 <b>TOTAL: 20</b>
	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 <b>TOTAL: 30</b>



# ELECTROESTIMULACIÓN Y PÁDEL



## LLUÍS MAILLO

Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el deporte. Preparador físico de pádel

Está claro que el pádel atrae cada vez a más practicantes, y esto no es una casualidad. Uno de sus aspectos positivos es el hecho de que existe una colaboración con tu compañero de juego y que al ser practicado por 4 personas te permite jugar con amigos, potenciando también su vertiente más social. Además, al principio, es posible progresar relativamente rápido, lo que aumenta las ganas de seguir practicándolo. El hecho de que cada vez haya más pistas cubiertas favorece que el pádel pueda ser practicado durante todo el año. Pero no debemos olvidar que debe existir un entrenamiento más allá del juego en la pista. Personalmente, creo que sería recomendable que aquellos que practican pádel regularmente, e independientemente de su nivel, realizaran un estudio de su condición física e introdujeran un trabajo de gimnasio al menos 1 ó 2 veces por semana.



La importancia de la preparación física en pádel es fundamental por 3 motivos: la mejora de la condición física, la prevención de lesiones y la ganancia de coordinación, movilidad y agilidad necesaria para este deporte. Complex es una herramienta genial para este propósito, tanto en pádel como en el resto de deportes. Introducir la electroestimulación nos permite hacer un trabajo de fuerza estructural y de potencia más eficiente, ya que reclutamos un mayor número de fibras musculares; así como regenerar la musculatura de cara a próximos entrenamientos y competiciones entre los que a veces, no hay demasiado tiempo de descanso. Es un complemento perfecto para prevenir lesiones, especialmente a nivel de asimetrías entre grupos musculares antagonistas, trabajando para obtener una mayor compensación.

## GEMMA TRIAY Y LUCÍA SAINZ

2ª pareja del ránking mundial world padel tour

### ¿CÓMO FUERON VUESTROS INICIOS EN EL PÁDEL?

Ambas venimos del mundo del tenis, y hace unos 5 ó 6 años empezamos a competir en pádel. Fue en 2012 cuando decidimos entrenar para llegar al profesionalismo

### ¿QUÉ RESALTARÍAIS DEL PÁDEL Y PORQUÉ CADA VEZ LO PRACTICA MÁS GENTE?

El pádel es un deporte muy dinámico, rápido, divertido y con un componente social importantísimo. Pero el pádel también se entrena fuera de pista, con un buen trabajo de gimnasio



### ¿CÓMO CONOCISTEIS COMPLEX?

Anteriormente, entrenábamos a tenis y ya era un complemento que utilizaban nuestros entrenadores y fisioterapeutas en las distintas academias y centros de tecnificación donde hemos estado

### ¿QUÉ APORTA COMPLEX A VUESTRO ENTRENAMIENTO?

La electroestimulación es ya una herramienta más en nuestras sesiones de gimnasio y para recuperar tras los entrenamientos y competiciones. Además, es perfecto para acelerar la recuperación de alguna lesión o molestia que hemos padecido. Complex es útil, cómodo y práctico por lo que nos lo podemos llevar a todas las competiciones que disputamos

### ¿QUÉ LE RECOMENDARÍAS A AQUELLOS QUE PRACTICAN PÁDEL A NIVEL AMATEUR?

Que no descuiden la parte de trabajo físico fuera de pista, es vital. Un trabajo de fuerza puede no sólo mejorar nuestra condición física si no también evitar posibles lesiones



# CÓMO USAR COMPEX

## NORMAS DE USO Y CONSEJOS

### CUÁNDO EMPEZAR LA PREPARACIÓN

Esta guía te ofrece varios ejercicios distribuidos por grupos musculares y lesiones con un alto grado de incidencia. Para empezar a introducir la electroestimulación Compex en tus entrenamientos debes tener una buena condición física y practicar deporte regularmente durante los meses previos al inicio del plan.

Para los jugadores/as de pádel 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.

### NOMBRES DE LOS PROGRAMAS EN OTROS MODELOS

Algunos programas pueden tener distintos nombres según el modelo:

- CAPILARIZACIÓN = OXIGENACIÓN
- ESTABILIZACIÓN CORE = MUSCULACIÓN
- RECUPERACIÓN ENTRENAMIENTO = RECUPERACIÓN ACTIVA
- RESISTENCIA = RESISTENCIA AERÓBICA



### USAR LA INTENSIDAD CORRECTA ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Para Sesiones de entrenamiento (Resistencia, Fuerza Resistencia, Fuerza, Estabilización Core)

**Máxima tolerable:** Es crucial llegar a la máxima intensidad posible. La intensidad determina la cantidad de fibras musculares que son activadas por el electroestimulador. La mejor manera para determinar tu tolerancia máxima es, simplemente, seguir tus sensaciones y juzgar tú mismo qué es lo que tu cuerpo puede aguantar. Las contracciones deben ser potentes, pero soportables. La progresión del músculo estimulado será mayor si Compex recluta una gran cantidad de sus fibras musculares.

Reglas básicas para ayudar en tu entrenamiento:

- Sigue la colocación de los electrodos recomendada fijándote en su polaridad (+ y -). En los dispositivos Wireless, el polo + se encuentra en aquél que tiene el botón de encendido/apagado; mientras que en los modelos con cable, el polo positivo está en el cable con la marca de color.\*
- Cambia tus electrodos de forma regular. Si el gel del electrodo se deteriora, la conductividad del mismo empeora, perdiendo eficacia y empeorando la sensación, haciendo que la sesión pierda eficacia.
- Controla el progreso:
  - Incrementa la intensidad cada 3,4 ó 5 contracciones durante la sesión.
  - Intenta alcanzar al final de cada sesión una intensidad máxima un 10% superior a la de la sesión anterior.
  - La sensación se vuelve más confortable si realizamos al mismo tiempo una contracción isométrica voluntaria del músculo estimulado.

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

Incrementa la intensidad gradualmente hasta producir sacudidas musculares contundentes pero siempre confortables.

\*Para los dispositivos de generaciones anteriores, la polaridad positiva se encuentra en el cable rojo.

# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE

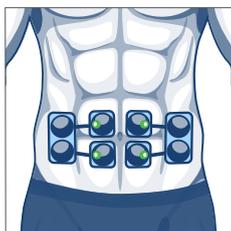


## ABDOMINALES Y LUMBARES

La musculatura abdominal es muy importante en un deporte como el pádel, y debemos darle la importancia que se merece. Por un lado, a nivel de rendimiento, el recto del abdomen y los oblicuos nos ayudan en el golpeo de las bolas, al realizar la rotación y la flexión del tronco. Por otro, conjuntamente con el transverso del abdomen y la musculatura lumbar, nos ayudan a mantener una buena postura y protegen la columna vertebral. Es por ello que debemos realizar variedad de ejercicios, tanto a nivel dinámico como a nivel isométrico.

### REFUERZO ABDOMINAL PARA GOLPES DE DERECHA / REVÉS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



#### PROGRAMA: ESTABILIZACIÓN CORE

Posición de inicio: Tumbado boca arriba, con los brazos al lado del cuerpo y las piernas flexionadas.



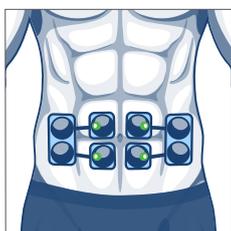
Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex, realizamos una flexión del tronco y nos mantenemos en la posición hasta que termina la contracción.



Durante el tiempo de relajación nos mantendremos tumbados.

### REFUERZO ABDOMINAL DE FORMA LATERAL PARA GOLPES DE DERECHA Y REVÉS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



#### PROGRAMA: ESTABILIZACIÓN CORE

Posición de inicio: Tumbado boca arriba, con los brazos al lado del cuerpo y las piernas flexionadas.



Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex realizamos una flexión del tronco con rotación del mismo hacia el lado contrario y nos mantenemos en la postura hasta que termina la contracción.



Durante el tiempo de relajación nos mantendremos tumbados.

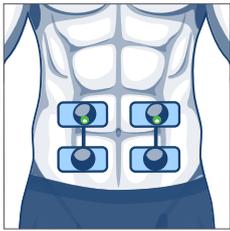


# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE



## ESTABILIZACIÓN DE LA MUSCULATURA PROFUNDA DEL TRONCO PARA GOLPES DE DERECHA, REVÉS Y SAQUE

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



PROGRAMA: ESTABILIZACIÓN CORE

Posición de inicio: Cuerpo estirado boca a bajo apoyado sobre los brazos en extensión total y sobre las puntas de los pies. Dejamos una bola al lado de una mano.



Acción: Durante el tiempo de contracción cogemos la bola y la llevaremos al otro lado. Repetiremos esta acción, llevando la bola de una mano a otra hasta que termine la contracción.

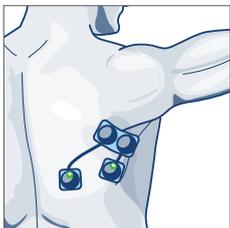


Durante el tiempo de relajación apoyaremos las rodillas al suelo y esperaremos la siguiente contracción o volvemos a la posición inicial.

## DORSAL

### ESTABILIZACIÓN DEL HOMBRO PARA GOLPES DE SMASH Y REVÉS

COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie, con los brazos extendidos a la altura de los hombros. Cogemos un extremo de la goma con cada mano.



Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex realizar la tracción llevando las manos hacia el cuerpo y mantener la posición hasta que termine la contracción.



Al terminar la contracción de Compex volvemos a la posición inicial y esperamos a la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo recibe la contracción Compex la zona del dorsal que trabaja.

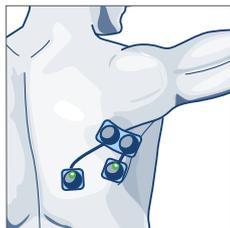


# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE



## ESTABILIZACIÓN DEL HOMBRO PARA GOLPES DE SMASH Y REVÉS CON LANGE ESTÁTICO

### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



### PROGRAMA: FUERZA

Posición de inicio: Con una rodilla apoyada en el suelo, formando esa pierna un ángulo de 90°. Brazo estirado agarrando la goma.



Acción: Durante la contracción de Compex realizamos la tracción llevando la mano hacia nosotros al mismo tiempo que nos ponemos de pie.



Cuando termina la contracción de Compex volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo recibe la contracción Compex la zona del dorsal que trabaja.



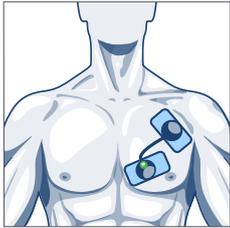
# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE



## PECTORAL

### ESTABILIZACIÓN DEL HOMBRO PARA GOLPEO DE DERECHA, SMASH Y SAQUE

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición de inicio: De pie, en posición de golpear la bola, agarramos la goma con la mano.



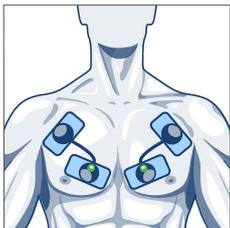
Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex, realizamos una adducción del brazo como si golpeáramos la bola.



Durante la fase de relajación volvemos a la posición inicial y esperamos a la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo recibe la contracción Compex el pectoral que trabaja.

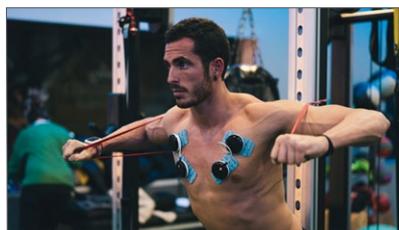
### ESTABILIZACIÓN BILATERAL DE LOS HOMBROS PARA GOLPEO DE DERECHA, SMASH Y SAQUE

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL

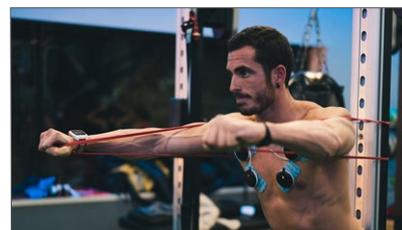


#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: Goma por detrás de la espalda. Brazos a la altura de los hombros y flexionados formando un ángulo de 90°.



Acción: Cuando empieza la contracción de Compex, hacer la extensión completa de los brazos. Mantener la posición hasta que finalice la contracción.



Al finalizar la contracción volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción.



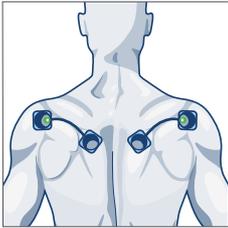
# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE



## DELTOIDES

### ROTADORES DEL HOMBRO PARA BALANCE Y GOLPE DE REVÉS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie, mirando hacia adelante. Brazo extendido agarrando la goma.



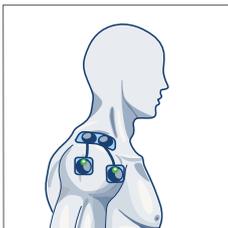
Acción: Cuando empieza la contracción de Complex llevar el brazo hacia atrás hasta que nos quede alineado con el hombro. Mantener la postura hasta que finalice la contracción.



Al finalizar la contracción volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo reciben la contracción Complex los músculos rotadores del hombro que trabajan.

### ROTADORES DEL HOMBRO PARA BALANCE Y GOLPE DE REVÉS

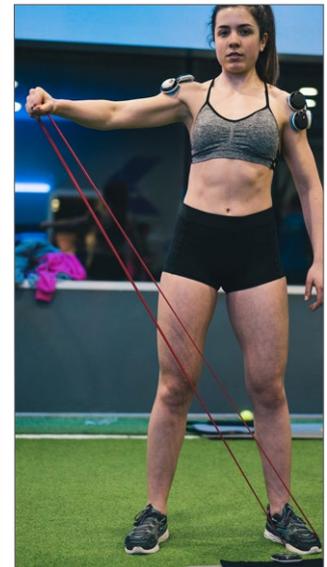
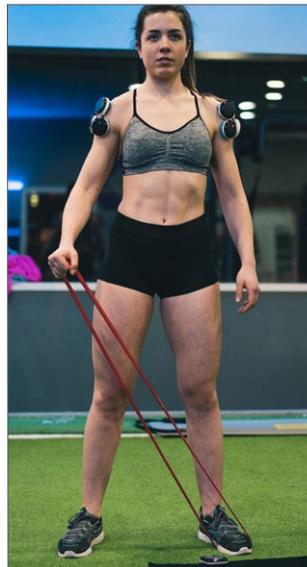
#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie, mirando hacia adelante. Brazos al lado del cuerpo y con el brazo de trabajo agarrando la goma.

Acción: Cuando se inicia la contracción, elevamos el brazo hasta que queda alineado con el hombro y mantenemos la postura hasta que finaliza la contracción.



Al finalizar la contracción volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo recibe la contracción Complex el hombro que trabaja.



# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE



## BÍCEPS

### POTENCIACIÓN DEL GOLPE DE DERECHA

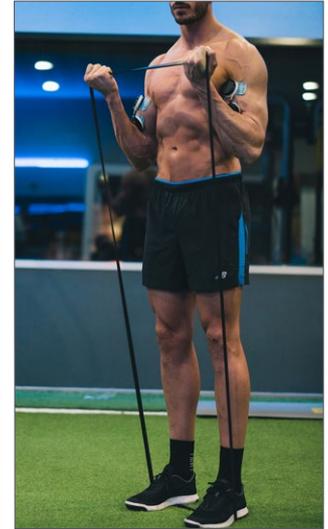
#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie con las piernas abiertas a la altura de los hombros y los brazos al lado del cuerpo. Pisamos la goma con los pies y la cogemos por los extremos.

Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex realizamos una flexión de los brazos y mantenemos la postura hasta finalizar la contracción.



Al finalizar volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción.

### POTENCIACIÓN DEL GOLPE DE DERECHA

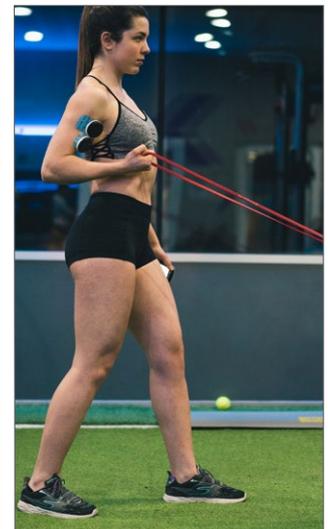
#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie, con el tronco inclinado hacia adelante y un pie avanzado. Atamos la goma a la pared a la altura de la cintura y la agarramos con una mano.

Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex realizamos una flexión de brazo y mantenemos la posición hasta finalizar la contracción.



Al finalizar la contracción volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo recibe la contracción Compex el bíceps que trabaja.



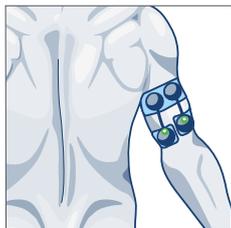
# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL GOLPE



## TRÍCEPS

### POTENCIACIÓN DEL GOLPE DE SMASH

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie, en posición de realizar un smash. El brazo flexionado con el codo al lado de la cabeza agarrando la goma que tenemos atada detrás del cuerpo.



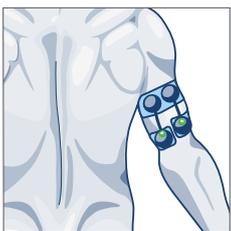
Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex, estiramos el brazo como si realizáramos un smash hasta llegar a la extensión total del brazo. Mantenemos la postura hasta que finaliza la contracción



Al finalizar la contracción volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo recibe la contracción Compex el tríceps que trabaja.

### POTENCIACIÓN DEL GOLPE DE SMASH

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie, con la pierna contraria al brazo que realizará el ejercicio avanzada. El tronco inclinado hacia adelante. El brazo que trabajará formando un ángulo de 90° y con la goma agarrada.



Acción: Cuando se inicia la contracción del Compex, llevar la mano hacia atrás hasta llegar a la extensión completa del brazo. Mantener la posición hasta finalizar la contracción.



Al finalizar la contracción volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar tanto en el lado derecho como en el izquierdo y solo recibe la contracción Compex el tríceps que trabaja.



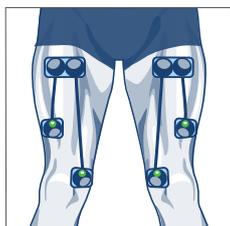
# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DESPLAZAMIENTO

## CUÁDRICEPS

Uno de los aspectos fundamentales a entrenar por el jugador de pádel es la potencia del tren inferior, es decir, desarrollar altos niveles de explosividad en nuestras piernas. Esto nos va a ayudar a ser mejores jugadores dentro de la pista, ya sea mejorando nuestra capacidad de salto, la aceleración en los desplazamientos o evitar problemas musculares. Son muchos los ejercicios que podemos efectuar de tren inferior y en esta sección te vamos a enseñar algunos a realizar con tu Compex.

### POTENCIACIÓN MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTOS LATERALES Y FRONTALES

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie con la fitball entre nuestra espalda y la pared, a la altura de la cintura.

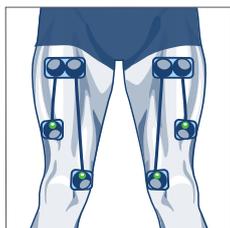
Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex realizamos una sentadilla deslizándonos contra la fitball. Cuando llegamos a 90° mantenemos la postura hasta que finaliza la contracción.



Una vez finalizada la contracción volveremos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción.

### POTENCIACIÓN MUSCULAR EN DESPLAZAMIENTOS LATERALES, FRONTALES Y PIVOTES

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie con los pies a la altura de los hombros y los brazos al lado del cuerpo.

Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex vamos flexionando la rodilla hasta que ésta forme un ángulo de 90°. Al llegar aquí mantenemos la posición hasta que finaliza la contracción.



Cuando termina la contracción volvemos a la posición inicial. Realizamos el trabajo primero con una pierna y después con la otra. Solo recibe la contracción Compex la pierna que trabaja.

# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DESPLAZAMIENTO

## ISQUIOTIBIALES

### ESTABILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA RODILLA PARA TODOS LOS TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: Tumbados boca arriba, con los pies apoyados en la fitball y la espalda apoyada en el suelo.



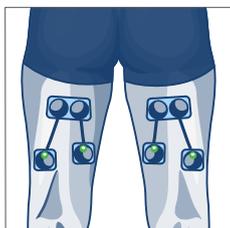
Acción: Justo antes de iniciar la contracción Compex, elevamos la cadera, y al terminar la contracción Compex empezamos a flexionar las piernas llevando la fitball hacia nuestro culo hasta que nuestras piernas formen un ángulo de 90°, momento en el que mantendremos la posición hasta que la contracción Compex termine.



Finalizada la contracción apoyaremos la espalda en el suelo y esperaremos la siguiente contracción. Antes de que se vuelva a iniciar, elevaremos la cadera para empezar el ejercicio cuando se active la contracción Compex.

### ESTABILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA RODILLA PARA TODOS LOS TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie. Con un pie pisamos la goma con la que rodeamos la otra pierna a la altura del tobillo.



Acción: Cuando se inicia la contracción del Compex flexionamos la rodilla hasta llegar a los 90°. Una vez aquí mantenemos la posición hasta que termine la contracción del Compex.



Cuando la contracción termina volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. Realizamos el trabajo primero con una pierna y después con la otra. Solo recibe la contracción de Compex la pierna que trabaja.

# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DESPLAZAMIENTO

## GLÚTEOS

### ESTABILIZACIÓN Y PREVENCIÓN DE LA RODILLA PARA TODOS LOS TIPOS DE DESPLAZAMIENTOS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: Tumbado boca arriba con una pierna apoyada sobre una silla o Fitball y la otra extendida.



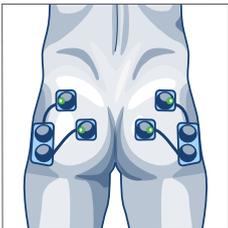
Acción: Cuando se inicia la contracción del Complex elevamos la cadera hasta que todo nuestro cuerpo, desde los hombros hasta la punta del pie de la pierna estirada forme una línea recta. Mantenemos la postura hasta que termina la contracción.



Cuando finaliza la contracción volvemos a la posición de inicio y esperamos la siguiente. Vamos combinando la pierna extendida.

### PREVENCIÓN DE LESIONES EN DESPLAZAMIENTOS MEJORANDO LA ESTABILIDAD RODILLA - TOBILLO

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: Cuadrúpede. La goma pasa por detrás del pie con el que vamos a realizar el ejercicio.



Acción: Cuando se inicia la contracción de Complex llevamos una pierna hacia atrás hasta que nuestro isquiotibial queda a la altura de nuestra espalda. Al llegar aquí mantenemos la postura hasta que finalice la contracción.



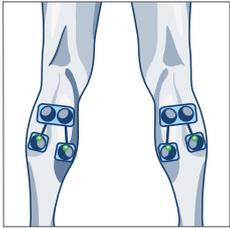
Cuando finaliza la contracción volvemos a la posición inicial. Realizamos el trabajo primero con una pierna y al finalizar con la otra. Solo recibe la contracción de Complex la pierna que trabaja.

# EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DESPLAZAMIENTO

## GEMELOS

### MEJORA DE LA EXPLOSIVIDAD EN DESPLAZAMIENTOS CORTOS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie con la parte delantera del mismo apoyado en un escalón. La parte del talón queda al vacío.



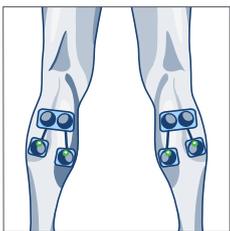
Acción: Cuando se inicia la contracción del Compex nos vamos poniendo de puntillas. Cuando llegamos a la máxima elevación mantenemos la postura hasta que finaliza la contracción.



Cuando finaliza la contracción volvemos poco a poco a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El ejercicio se debe realizar lentamente.

### MEJORA DE LA EXPLOSIVIDAD EN DESPLAZAMIENTOS CORTOS

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición del cuerpo: De pie con la parte delantera del mismo apoyado en un escalón. La parte del talón queda al vacío.



Acción: Cuando se inicia la contracción del Compex nos vamos poniendo de puntillas. Cuando llegamos a la máxima elevación mantenemos la postura hasta que finaliza la contracción.



Cuando finaliza la contracción volvemos poco a poco a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. Realizamos el ejercicio primero con un pie y después con el otro. Solo recibe estimulación la pierna que realiza el ejercicio.

# PREVENIR PROBLEMAS MUSCULARES CON COMPEX

## LO QUE DEBES SABER SOBRE LOS PROBLEMAS MUSCULARES EN PÁDEL

### LOS PROBLEMAS MUSCULARES MÁS COMUNES EN EL MUNDO DEL PÁDEL SON:

- Esguince de tobillo y patologías ligamentosas de la rodilla
- Rotura del gemelo interno
- Lumbalgia
- Tendinopatía del manguito de los rotadores
- Epicondilitis – Epitrocleitis

### PROBLEMAS DE TOBILLO Y RODILLA

Un ligamento es una banda de tejido conjuntivo denso y fibroso muy sólido y elástico que une los huesos entre ellos en el seno de una articulación. El ligamento permite el movimiento, pero evita también mover los huesos de modo excesivo, lo que previene las luxaciones en caso de movimientos forzados. Las principales enfermedades de los ligamentos están relacionados con los traumatismos.

La función de los ligamentos es la unión y estabilización de estructuras anatómicas, siendo común de encontrar entre los huesos y cartílagos del organismo.

### LOS PROBLEMAS EN ESTOS LIGAMENTOS SE DIVIDEN EN TRES GRADOS:

Esguince de grado 1: Distensión del ligamento sin rotura del mismo

Esguince de grado 2: Rotura parcial del ligamento

Esguince de grado 3: Rotura completa del ligamento

La posibilidad de sufrir cualquiera de estos problemas puede reducirse realizando un buen trabajo de propiocepción.

La propiocepción es un sistema de prevención que tiene nuestro cuerpo para percibir dónde está en cada momento cada parte del cuerpo. Una buena propiocepción estabiliza, coordina y da fuerza a las estructuras corporales, permitiendo estabilizar ciertas estructuras, como pueden ser la rodilla y/o el tobillo, que se han salido de su rango adecuado de trabajo. En este momento, millones de sensores que nuestro cuerpo tiene en músculos, tendones, ligamentos y oído interno envían esta información al cerebro, a lo que el cerebro responde activando la musculatura encargada de estabilizar esa articulación devolviéndola a su rango correcto de trabajo y evitando así la lesión.

Por ello, es tan importante realizar este trabajo propioceptivo.

## COMPEX TAPE

- Apoyo muscular
- Corrige problemas articulares
- Activa el sistema linfático



### RECOMENDADO PARA

- Alivio del dolor, mejorar la circulación sanguínea y activar el sistema linfático
- Activar sistemas de regeneración en el cuerpo
- Aumentar las funciones musculares y sus movimientos
- Aportar apoyo estructural a los movimientos de músculos y articulaciones
- Aumentar el conocimiento de nuestro cuerpo, propiocepción

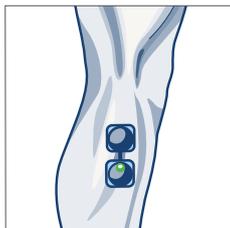
# EJERCICIOS PARA TREN INFERIOR



## ESGUINCE DE TOBILLO Y PATOLOGÍAS DE LIGAMENTOS DE LA RODILLA

### TOBILLO

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA EXPLOSIVA O PREVENCIÓN DE ESGUINCE DE TOBILLO

Posición de inicio: En apoyo unipodal sobre elemento de inestabilidad



Acción: En apoyo unipodal sobre elemento de inestabilidad, como podría ser un bosu, un plato freman, etc, durante la contracción de Compex. Cuando esta termina, nos mantenemos encima del elemento de inestabilidad.



### RODILLA

#### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA EXPLOSIVA

Acción: Hacemos una zancada para apoyar el pie sobre una base inestable como podría ser un bosu, un plato freman, etc. Cuando apoyamos el pie desencadenamos la contracción de Compex y mantenemos la postura hasta que ésta termina la contracción.



En caso de sufrir uno de estos dos problemas echa un vistazo a nuestra gama de bracing orientada a la articulación de la rodilla y tobillo. Solo recibe la contracción de Compex la pierna que trabaja.



# EJERCICIOS PARA TREN INFERIOR

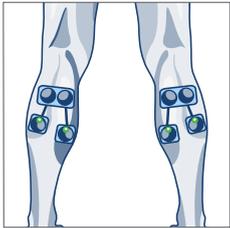


## PROBLEMAS DE GEMELO INTERNO

La contracciones musculares rápidas e intensas, los movimientos bruscos o los gestos explosivos, pueden ser responsables de elongaciones, desgarros o roturas musculares. Estas lesiones pueden ser más o menos importantes, pues pueden ir desde un tirón en un pequeño grupo de fibras musculares hasta una importante rotura fibrilar con sangrado y formación de un hematoma.

**PARA PREVENIR ESTE TIPO DE PROBLEMAS ES MUY RECOMENDABLE REALIZAR TRABAJO EXCÉNTRICO DE LA MUSCULATURA**

### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



#### PROGRAMA: FUERZA

Posición de inicio: en un escalón, nos ponemos de puntillas de forma que cuando nos vayamos dejando caer, la parte del medio pie hacia el talón quede al vacío para poder hacer el estiramiento del gemelo.

Acción: Cuando estemos de puntillas pulsamos "start" para provocar la contracción del Compex y vamos estirando poco a poco el gemelo mientras dura la misma. Al finalizar la contracción del Compex hacemos una pausa al programa y volvemos a la posición inicial.

Lo hacemos primero con una pierna y después con la otra, es decir, solo recibe la contracción de Compex la pierna que trabaja.



Recuerda que cada vez que vuelvas a reanudar el programa, la intensidad estará al 80% de la intensidad a la que estaba, con lo que deberás volver a aumentarla hasta, como mínimo, la misma que en la acción anterior. En caso de sufrir problemas de gemelo echa un vistazo a nuestra gama de bracing.



# EJERCICIOS PARA TREN SUPERIOR

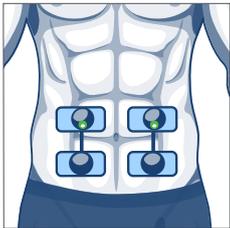


## DOLORES ZONA LUMBAR

En el pádel, igual que sucede en todos los deportes de raqueta, donde hay una lateralidad muy marcada, al jugar con una sola mano, pueden producirse descompensaciones que provoquen dolor y aumenten el riesgo de sufrir algunas lesiones como la lumbalgia. Por ello es muy importante realizar un buen trabajo de prevención.

## PLANCHA DINÁMICA EN INESTABILIDAD

### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



### PROGRAMA: ESTABILIZACIÓN CORE

Posición de inicio: En cuadrupedia



Acción: Cuando se inicia la contracción de Compex estiraremos un brazo y la pierna contraria para quedar solamente en dos apoyos y mantendremos la postura durante toda la contracción.



En caso de sufrir estos problemas echa un vistazo a nuestra gama de bracing orientada a la zona lumbar.



## DOLOR EN EL MANGUITO DE LOS ROTADORES

Este dolor consiste en una inflamación de los tendones de los músculos que forman este manguito de los rotadores.

Manguito de los rotadores es el nombre que recibe el conjunto de músculos y tendones que dan estabilidad a la articulación del hombro. Su gran importancia se debe a que son los encargados de mantener la cabeza del húmero dentro de la cavidad glenoidea. Este manguito de los rotadores lo forman los siguientes músculos:

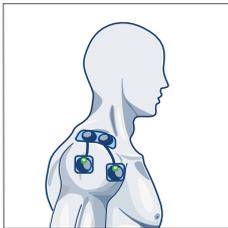
- Supraespinoso
- Infraespinoso
- Redondo menor
- Subescapular

La articulación del hombro es la que más variedad y amplitud de movimientos posee del cuerpo, y estos músculos, además de permitir todo este rango de movimientos, mantienen la articulación estabilizada y evitan que la cabeza humeral se luxé.

Uno de los principales motivos de la aparición de estas molestias es el déficit de tono de estos músculos, por lo que un buen trabajo de prevención dificultará la aparición de las mismas.

## ROTACIONES DE HOMBRO

### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS UNILATERAL



### PROGRAMA: FUERZA RESISTENCIA

Posición de inicio: De pie, con los pies abiertos a la altura de los hombros. El brazo que no vamos a usar al lado del cuerpo. El otro brazo al lado del cuerpo formando un ángulo de 90° y agarrando la goma. La espalda recta.



Acción: Cuando se inicia la contracción realizamos una rotación externa del brazo hasta llegar al punto máximo. Mantenemos la posición hasta que termina la contracción del Compex.



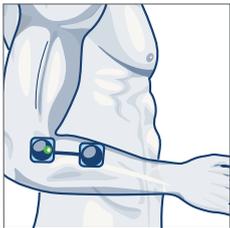
Cuando la contracción de Compex termina volvemos a la posición inicial y esperamos la siguiente contracción. El trabajo se debe hacer en ambos hombros para evitar una descompensación muscular

## EPICONDILITIS

A nivel de la pequeña bola ósea que encontramos en la cara externa del codo (epicóndilo) se originan todos los tendones de los músculos que permiten la extensión de la muñeca y los dedos. Los movimientos de la mano y los dedos transmiten una tensión que se concentra en el origen de los tendones que encontramos en esta zona ósea. Cuando los movimientos son repetitivos, como en un jugador de pádel o tenis, o incluso en personas que usan de forma continuada el ratón del ordenador, aparece una inflamación y un dolor en la zona del epicóndilo. Hablamos entonces de una epicondilitis, que se caracteriza por un dolor localizado en la masa ósea externa cuando se contrae la musculatura del antebrazo. Para prevenir estas molestias es recomendable realizar un buen trabajo.

## TRABAJO DE EXTENSORES Y FLEXORES DE LA MUÑECA

### COLOCACIÓN DE ELECTRODOS BILATERAL



### PROGRAMA: FUERZA RESISTENCIA

Posición de inicio: De pie, agarramos la barra en la que tenemos atada una cuerda que sujeta la pesa.



Acción: Cuando se inicia la contracción del Complex empezamos a hacer girar la barra para ir enroscando la cuerda en la barra. Cuando la contracción del Complex termina desenroscamos la cuerda de la barra y esperamos la próxima contracción.



En caso de sufrir estos problemas echa un vistazo a nuestra gama de bracing orientada al antebrazo.

# #PROTEGETUCUERPO

PARA CORRER CON MAYOR SEGURIDAD, COMPEX PONE A TU DISPOSICIÓN SU GAMA DE PROTECCIONES DEPORTIVAS. PUEDES DESCUBRIRLAS TODAS EN [WWW.COMPEX.INFO](http://WWW.COMPEX.INFO)

## LACE-UP ANKLE

NIVEL DE SUJECIÓN

- Tobillera de fácil colocación gracias a su estructura en forma de 8 y sus correas envolventes
- Estabiliza el tobillo y previene esguinces



### RECOMENDADA PARA

Torceduras y esguinces de tobillo, inestabilidad



## TRIZONE KNEE

NIVEL DE SUJECIÓN

- Rodillera de perfil bajo con zonas de compresión específicas
- Bandas de silicona integradas que proporcionan una fijación a la de un tape deportivo
- Disponible en izquierda y derecha



### RECOMENDADA PARA

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



## TRIZONE

## TRIZONE ANKLE

NIVEL DE SUJECIÓN

- 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



### RECOMENDADA PARA

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



## TRIZONE TENNIS/GOLF ELBOW TRIZONE

NIVEL DE SUJECIÓN

- Banda compresiva elástica
- Bandas de silicona que ofrecen apoyo localizado
- Fina y ligera



### RECOMENDADA PARA

Síntomas de codo del tenista o golfista



## WEBTECH PATELLA

NIVEL DE SUJECIÓN

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



### RECOMENDADA PARA

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



## WEBTECH

## WEBTECH KNEE

NIVEL DE SUJECIÓN

- Estructura única de silicona que envuelve y estabiliza la rótula
- Silicona elástica que absorbe impactos y reduce tensiones
- Ejes bilaterales que proporcionan estabilidad
- Diseño ergonómico y ligero



### RECOMENDADA PARA

Dolores en la parte anterior de la rodilla, leve inestabilidad de la rótula, síntomas por sobreuso



## BIONIC KNEE

## BIONIC

NIVEL DE SUJECIÓN

- Diseño envolvente que permite una colocación rápida y sencilla
- Las articulaciones bilaterales ayudan a soportar y proteger las articulaciones inestables
- Tecno. antideslizante
- Se adapta a la izquierda o la derecha



### RECOMENDADA PARA

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



## BIONIC ANKLE

## BIONIC

NIVEL DE SUJECIÓN

- Tobillera con cierre de correa única para una sencilla colocación
- Estabilizadores bilaterales que ayudan a reducir el riesgo de lesión por torcedura
- Fina y ligera, se ajusta a cualquier zapatilla



### RECOMENDADA PARA

Tobillos inestables, molestias por sobreesfuerzo, y esguinces leves o moderados



## BIONIC BACK

## BIONIC

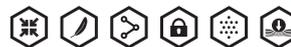
NIVEL DE SUJECIÓN

- 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



### RECOMENDADA PARA

Dolor lumbar menor, debilidad muscular y soporte lumbar



# TERAPIA FRÍO/CALOR



## SOBRE LA TERAPIA FRÍO/CALOR

La terapia de frío/calor ayuda a reducir la inflamación y el dolor acelerando la recuperación.



## SPRAY DE FRÍO

Compex spray frío (400 ml) para el tratamiento rápido de lesiones deportivas. Rocía uniformemente sobre el área lesionada para ser tratada. El producto ayuda a reducir la inflamación a través de su rápida absorción y enfriamiento. Es un componente esencial en todos los kits de primeros auxilios deportivos.



## PACKS DE GEL FRÍO/CALOR COMPEX REUTILIZABLES

Los packs de gel de frío / calor Compex pensados para alivio del dolor, reducir la inflamación y aliviar los calambres musculares, lo que los convierte en el producto ideal tanto para el tratamiento de lesiones como para su prevención.

### Características de los packs de gel:

- Calmar dolores, molestias, golpes y moretones
- Flexible incluso cuando está congelado
- Apto para microondas
- Reutilizables
- Incluye una malla para aplicar el pack directamente sobre la piel
- Dimensiones: 29x27 cm o 21 x 14 cm



Los packs de gel incluyen una malla para aplicar el pack directamente sobre la piel

## CARACTERÍSTICAS



Siempre permanece Flexible



Terapia Calor



Terapia Frío









# 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