

COMPLEX KAS STİMÜLASYONU PROGRAMLARI

KONDÜSYON

	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0	SP 8.0 wod	FIT 1.0	FIT 3.0	FIT 5.0
	7	10	10	13	13	0	0	0
ENDURANCE Dayanıklılık sporlarında performansı artırmak için	•	•	•	•	•			
RESISTANCE Uzun süre efor sağlama yeteneğini geliştirmek	•	•	•	•	•			
STRENGTH Kas kasılmasının maksimum gücünü ve hızını artırmak için	•	•	•	•	•			
EXPLOSIVE STRENGTH Patlayıcılığı geliştirmek için	•	•	•	•	•			
MUSCLE BUILDING Kas tonusunu ve hacmini artırmak için	•	•	•	•	•			
WARM-UP Bir aktiviteden önce kasları hazırlamak için	•	•	•	•	•			
CAPILLARISATION Kan akışını artırmak için	•	•	•	•	•			
CROSS-TRAINING Farklı çalışma dizileri boyunca çalışmak ve farklı kasları eğitmek için		•	•	•	•			
CORE STABILISATION Karın ve alt sırt kaslarını güçlendirmek için		•	•	•	•			
HYPERTROPHY Kas hacmini önemli ölçüde artırmak için		•	•	•	•			
OVERCOMPENSATION Yarışma öncesi aşamada dayanıklılığı veya kas direncini artırmak için				•	•			
ANKLE TWIST PREVENTION Ayak bileği gücünü artırmak için				•	•			
POTENTIATION Müsabaka öncesi kasları hazırlamak için (kısa mesafe)				•	•			

AĞRI YÖNETİMİ

	6	8	8	10	10	1	8	10
PAIN MANAGEMENT TENS Her türlü lokalize ağrıyı hafifletmek için	•	•	•	•	•	•	•	•
REDUCE MUSCLE TENSION Kas gerginliğini azaltmak için	•	•	•	•	•		•	•
MUSCLE PAIN Ağrıyı engellemek için analjezik etkiler yaratır	•	•	•	•	•		•	•
BACK PAIN Sırt ağrılarını azaltmak için	•	•	•	•	•		•	•
HEAVY LEGS Ağır bacak hissini ortadan kaldırmak için	•	•	•	•	•		•	•
CRAMP PREVENTION Krampları önlemek için	•	•	•	•	•		•	•
NECK PAIN Boyundaki ağrıları azaltmak için		•	•	•	•		•	•
TENDINITIS İnatçı tendinit ağrılarını azaltmak için		•	•	•	•		•	•
LUMBAGO Akut bel ağrısının yayılımını engellemek için				•	•			•
EPICONDILITIS İnatçı dirsek ağrılarını azaltmak için				•	•			•

COMPLEX KAS STİMÜLASYONU PROGRAMLARI

FİTNESS

	SP 2.0	SP 4.0	SP 6.0	SP 8.0	SP 8.0 wod	FIT 1.0	FIT 3.0	FIT 5.0
	4	5	5	10	10	8	9	14
FIRM YOUR ARMS Kas sıkılığını geri kazanmak için	•	•	•	•	•	•	•	•
tone your thighs Bacaklarınızın tonusunu artırmak için	•	•	•	•	•	•	•	•
FIRM YOUR STOMACH Daha ince bir bele yeniden kavuşmak için	•	•	•	•	•	•	•	•
SHAPE YOUR BUTTOCKS Kalçaları sıkılaştırmak için	•	•	•	•	•	•	•	•
GET A 6-PACK Karın kaslarını güçlendirmek ve sıkılaştırmak için		•	•	•	•	•	•	•
BUILD YOUR PECS Göğüs kaslarının hacmini artırmak için				•	•	•	•	•
GET STRONGER BICEPS Biceps kas hacmini artırmak için				•	•	•		•
LYMPHATIC DRAINAGE Ayak ve ayak bileklerindeki şişmelerin tedavisi için				•	•		•	•
BUILD YOUR SHOULDERS Omuz kas hacmini artırmak için				•	•			•
BODY POWER Hacimde hafif bir artışla kas gücünü artırmak için				•	•			•
MUSCLE BUILDING Kas tonusunu ve hacmini artırmak için							•	•
CAPILLARISATION Kan akışını artırmak için							•	•
CROSS-TRAINING Farklı çalışma dizileri boyunca çalışmak ve farklı kasları eğitmek için								•
WARM-UP Bir yarışmadan önce kasları hazırlamak için								•
STRENGTHEN QUADS Kuadriseps kas gücünü geliştirmek için						•		•

TOPARLANMA/MASAJ

	3	5	5	5	5	1	2	4
RELAXING MESSAGE Rahatlatıcı bir etki yaratmak için	•	•	•	•	•	•	•	•
TRAINING RECOVERY Fiziksel efordan sonra toparlanma için	•	•	•	•	•			•
REDUCE MUSCLE SORENESS Kas ağrısının süresini ve yoğunluğunu azaltmak için	•	•	•	•	•			•
REVIVING MESSAGE Yorgunluk hissini gidermek için		•	•	•	•		•	•
COMPETITION RECOVERY Yoğun kas yorgunluğundan sonra toparlanma için		•	•	•	•			

REHABİLİTASYON

	0	2	2	2	2	0	1	2
MUSCLE ATROPHY Uzun süre hareketsiz kalan kasları eski haline getirmek için		•	•	•	•		•	•
REINFORCEMENT Kaslar restore edildikten sonra rehabilitasyonu tamamlamak için		•	•	•	•			•

TOPLAM PROGRAM SAYISI

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