

COMPEX 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



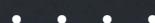
CAPILLARISATION

Kan akışını artırmak için



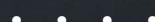
CROSS-TRAINING

Farklı çalışma dizileri boyunca çalışmak ve farklı kasları eğitmek için



CORE STABILISATION

Karin 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 ağrıyi hafifletmek için



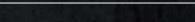
REDUCE MUSCLE TENSION

Kas gerginliğini azaltmak için



MUSCLE PAIN

Ağrıyı engellemek için analjezik etkiler yaratır



BACK PAIN

Sırt ağırlarını azaltmak için



HEAVY LEGS

Ağır bacak hissini ortadan kaldırmak için



CRAMP PREVENTION

Krampları önlemek için



NECK PAIN

Boyunدا ağrıları azaltmak için



TENDINITIS

İnatçı tendinit ağrılarını azaltmak için



LUMBAGO

Akut bel ağrısının yayılmasını engellemek için



EPICONDYLITIS

İnatçı dirsek ağrılarını azaltmak için



COMPEX KAS STİMÜLASYONU PROGRAMLARI

FİTNES

FIRM YOUR ARMS

Kas sıklığını geri kazanmak için

TONE YOUR THIGHS

Bacaklarınızın tonusunu artırmak için

FIRM YOUR STOMACH

Daha ince bir bele yeniden kavuşturmak için

SHAPE YOUR BUTTOCKS

Kalçaları sıkılaştırmak için

GET A 6-PACK

Karin kaslarını güçlendirmek ve sıkılaştırmak için

BUILD YOUR PEC'S

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

RELAXING MASSAGE

Rahatlatıcı bir etki yaratmak için

TRAINING RECOVERY

Fiziksel eftordan sonra toparlanma için

REDUCE MUSCLE SORENESS

Kas ağrısının süresini ve yoğunluğunu azaltmak için

REVIVING MASSAGE

Yorgunluk hissini gidermek için

COMPETITION RECOVERY

Yoğun kas yorgunluğundan sonra toparlanma için

REHABİLTASYON

MUSCLE ATROPHY

Uzun süre hareksiz kalan kasları eski haline getirmek için

REINFORCEMENT

Kaslar restore edildikten sonra rehabilitasyonu tamamlamak için

TOPLAM PROGRAM SAYISI

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

3	5	5	5	5	1	2	4
---	---	---	---	---	---	---	---

0	2	2	2	2	0	1	2
---	---	---	---	---	---	---	---

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