

Electroestimulación con COMPEX®

La **estimulación eléctrica del ejercicio** usando la tecnología **COMPEX®** puede mejorar la función física de cualquier persona y puede usarse como un medio para complementar la rutina de su cuerpo en el ejercicio diario. Esto se realiza a través de un proceso en el cual los músculos son estimulados y ejercitados por **descargas eléctricas de bajo nivel**, evitando la fatiga del cuerpo o el corazón y reduciendo la presión sobre las articulaciones y los tendones.

La contracción muscular es producida por la activación de las fibras por señales nerviosas. La estimulación eléctrica reproduce este proceso. Una serie de pulsos eléctricos generados por los electrodos del estimulador eléctrico COMPEX® estimulan las fibras nerviosas. Funciona exactamente como los músculos que controlan nuestro cerebro.

Nos proporciona contracciones repetidas, lo que acelera el proceso de entrenamiento de fuerza, porque una gran cantidad de fibras musculares están sujetas a estos estímulos, que no se pueden lograr en circunstancias normales.

Atletas que necesitan mejorar la fuerza física para remo, judo, artes marciales y otros deportes, usando estimuladores eléctricos y siguiendo las reglas del Programa de Fuerza COMPEX®, pueden intentar desarrollar músculo hasta que alcancen la fuerza máxima.

En este procedimiento, alternaremos la rigidez y la contracción de las fibras con un descanso activo prolongado.

En el Programa de fuerza COMPEX® descubrimos que el ejercicio no solo está diseñado para maximizar el nivel de fuerza, sino también para mantener el nivel de fuerza el mayor tiempo posible, como nadar con un movimiento de mariposa de 400 metros o ciclistas de sprint largos, etc., independientemente de su fatiga. Cualquiera sea el estado, el sistema de estimulación eléctrica puede ayudarlo a expandir su energía más allá de lo que puede pagar.

En los ejercicios que necesitan mejorar el rendimiento de la prueba a medio y largo plazo, su equipo de estimulación electro-muscular lo preferirá porque puede absorber más fibras musculares, no solo fibras lentas (que es el control voluntario). De esta manera puedes durar más.

Si sabe qué grupo muscular debe usarse en la disciplina del ejercicio, puede aplicar la estimulación eléctrica solo o al mismo tiempo que el ejercicio.

El sistema COMPEX® también tiene diferentes procedimientos para obtener una recuperación efectiva y rápida, ayudar al cuerpo a absorber los efectos de la sesión anterior y prepararse para la próxima sesión.

Las grandes ventajas del estimulador eléctrico COMPEX®:

- > Puede trabajar eficazmente sin ejercer demasiada tensión en las articulaciones y prevenir lesiones como esguinces al fortalecer ciertos músculos.
- > Puede centrarse en los grupos musculares con mayor precisión, lo cual es muy útil para que los atletas ejerciten específica e intensamente los músculos involucrados en su entrenamiento.
- > Acelere la recuperación después de esfuerzos extenuantes y reduzca la contracción muscular (calambres).
- > Alivio natural del dolor, evite la ingestión de cualquier medicamento que pueda tener efectos adversos.

Otras utilidades del Compex:

- > PREPARACIÓN FÍSICA:
 - Mejorar la resistencia
 - Mejorar la fuerza
 - Hipertrofia
 - Trabajo localizado de grupos musculares retrasados, o que no responden como el resto.
 - Mejorar la conexión musculo mental para los entrenos convencionales.
- > REAFIRMANTE Y TONIFICANTE MUSCULAR:
 - Reafirmar y tonificar zonas concretas, sin necesidad de tanto tiempo y esfuerzo.
 - Tonificar zonas rebeldes que nunca han respondido al entreno.
- > RECUPERACIÓN Y MASAJE:
 - Recuperación post-entreno o competición
 - Disminución de agujetas
 - Masaje relajante
 - Reducción de dolores localizados (Tendinitis, lumbago, epicondilitis, dolor cervical, piernas pesadas, etc.)
 - Amiotrofia. Recuperación tras una lesión
- > ESTETICA Y BELLEZA:
 - Ayuda a reducir la celulitis y grasa localizada, y su tonificación.
 - Drenaje linfático, paliar hinchazón de pies y tobillos.
 - Esculpir la zona Core: abdominal y lumbar.