



Por Jordi Cortinas

Director Técnico de Compex
Licenciado en Educación Física y Master
en Alto Rendimiento Deportivo del
Comité Olímpico Español por la Universidad
Autónoma de Madrid.

CÓMO FUNCIONA LA ELECTRO- ESTIMU- LACIÓN ?

La electroestimulación muscular es una innovación tecnológica de gran ayuda en la mejora de la salud y de la estética corporal. Consiste en la estimulación eléctrica del nervio motor, de manera que el impulso que lleva a excitar el músculo no proviene del cerebro (deseo voluntario) sino de un impulso eléctrico. Esta excitación del nervio motor provoca la contracción del músculo, mejorando su capacidad de generar fuerza y resistencia a estímulos continuados.

COMPEX es una empresa líder en el sector de la electroestimulación desde hace más de 20 años. Gracias a su avanzada tecnología y probada experiencia en el sector médico y deportivo, su amplia gama de electroestimuladores ofrecen seguridad, confort y eficacia.





LOS BENEFICIOS DE LA ELECTROESTIMULACIÓN

La electroestimulación ofrece un modo muy eficaz para trabajar sus músculos:

- con una progresión significativa de las distintas cualidades musculares,
- sin fatiga cardiovascular ni psíquica,
- sin forzar prácticamente las articulaciones ni los tendones.

De este modo, la electroestimulación permite exigir a los músculos un mayor esfuerzo si se compara con la actividad voluntaria.

Cuanto más intensa es la estimulación, mayor es el número de fibras que trabajarán y, por consiguiente, más importantes serán también los progresos alcanzados. Para obtener mejores resultados, se recomienda que complemente sus sesiones de electroestimulación con: ejercicio físico regular, una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

UN PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN PARA CADA NECESIDAD

Los electroestimuladores **COMPEX** incluyen un amplio abanico de posibilidades de trabajo que garantizan la consecución de los objetivos de forma rápida y segura:

- CATEGORÍA DEPORTE: para aumentar el rendimiento físico en la disciplina deportiva
- CATEGORÍA FITNESS: mejorar la condición física general

• PUBLIREPORTAJE

- CATEGORÍA ANTI-DOLOR: para combatir, paliar o aliviar cualquier dolor
- CATEGORÍA ESTÉTICA: para ayudar a cuidar el cuerpo y sentirse mejor
- CATEGORÍA REHABILITACIÓN: para recuperar el tono y la fuerza tras una lesión
- CATEGORÍA MASAJE: para mejorar el estado físico y mental mediante un efecto relajante y placentero
- CATEGORÍA VASCULAR: para mejorar la circulación sanguínea

Todas estas categorías incluyen una amplia gama de programas para satisfacer las necesidades específicas de cada usuario.

PARA OBTENER RESULTADOS, CUANTAS SESIONES SE RECOMIENDAN?

Cada persona es un mundo y se debe ajustar la utilización de **COMPEX** en función de sus objetivos, nivel de actividad y estado físico, tiempo del que dispone para entrenar, etc...

Ejemplos:

- Para una persona poco o nada habituada al ejercicio físico con dos sesiones a la semana sería suficiente durante 6 semanas. A medida que se acostumbrara a trabajar con **COMPEX**, las necesidades lógicamente aumentarían (con 3 sesiones semanales se podrían tener resultados, el avance es muy rápido P.ej: en otras 6 semanas).

Para un deportista de alto nivel se recomienda entre 3 y 10 sesiones semanales, en función del deporte practicado, momento de la temporada en el que se encuentre, exigencias de la competición, estado físico, etc.

- Para una persona que practica habitualmente deporte, le aconsejaríamos de 3 a 6 sesiones semanales durante 8 semanas.

Para ello, **COMPEX** dispone de un servicio asesoramiento técnico permanente para aprovechar al máximo los beneficios de la electroestimulación, en función de las necesidades específicas de cada persona.

Teléfono de atención al cliente:
900 80 12 80
www.compex.info