

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-sport**

	Programy	Účinky	Použití	Stimulační energie	Mi funkce
Zahřívací programy	Rozvoj kapilár (Capilarisation)	Výrazné zvýšení krevního průtoku Rozvíjí kapiláry	V období před závody pro osoby, které se účastní vytrvalostních sportů Pro zlepšení vytrvalosti u lidí, jejichž úroveň kondice není příliš vysoká	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Masáž pro harmonizaci svalového tonusu (Toning massage)	Aktivace krevního oběhu Obnovení kontraktlních vlastností svalů Osvěžující účinek	Pro ideální přípravu svalů před neobvyklou/jednorázovou fyzickou aktivitou	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech Ujistěte se, že stimulační energie stačí na to, aby navodila výrazné svalové kontrakce	mi-scan mi-range
	Vybuzení (Potentiation)	Zvýšená rychlost kontrakce a nárůst síly Méně nervového úsilí potřebného k vyvinutí maximální síly	Pro optimální přípravu svalů bezprostředně před závodem	Maximální snesitelná energie (0-999) Energie se nastavuje během fází programu, kdy se svaly uvolňují a reagují v podobě jednoduchých svalových záškubů	mi-scan
Sportovní programy	Vytrvalost (Endurance)	Zlepšené vstřebávání kyslíku ve stimulovaných svalech Zlepšený výkon u vytrvalostních sportů	Pro atlety, kteří si přejí zlepšit svůj výkon při déletrvajících sportovních událostech	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
	Odolnost (Resistance)	Zlepšené odbourávání kyseliny mléčné ve svalech Zlepšený výkon při sportech náročných na odolnost	Pro závodící sportovce, kteří si přejí zvýšit svou kapacitu a vyvinout intenzivnější a dlouhodobější úsilí	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Síla (Strength)	Zvýšená maximální síla Zvýšená rychlost svalové kontrakce	Pro závodící sportovce, kteří se věnují disciplíně náročné na sílu a rychlost	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Výbušná síla (Explosive strength)	Zvyšuje rychlost, s níž je dosažena jistá úroveň síly Zlepšená efektivita explozivních pohybů (skoky, sprinty, atd.)	Pro atlety, kteří trénují disciplínu, při níž je výbušná síla důležitý faktor ve výkonu	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Plyometrie (Plyometry)	Zlepšená síla/rychlost Pracovní režim stimulující aktivaci svalů vyvolanou plyometrickým tréninkem	Pro atlety, kteří z důvodů zranění musí přerušit jejich vůlí řízené plyometrické tréninky Pro atlety, kteří si přejí zvýšit míru plyometrické stimulace svalů bez rizika poranění	Maximální snesitelná energie (0-999) Energie se nastavuje během fází programu, kdy svaly reagují v podobě jednoduchých svalových záškubů	mi-scan mi-action
	<i>Tento program by měl být používán pod dohledem kvalifikovaného sportovního trenéra</i>		Vyvinutí plyometrického zatížení u takových svalových skupin, u nichž se tento typ zatížení velmi těžko vyvíjí vůlí řízenou aktivitou (deltoidy, široké svaly zádové atd.)		
Hypertrofie (Hypertrophy)	Zvýšení svalového objemu Zvýšení odolnosti svalů	Pro závodící sportovce, kteří si přejí zvýšit objem své svalové hmoty Pro kulturisty	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action	

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Complex Mi-sport**

Všeobecný trénink	Fartlek	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce (vytrvalost, odolnost, síla, výbušná síla) pomocí rozličných pracovních sekvencí	Na začátku sezóny pro opětovné navyknutí svalů na zátěž po období odpočinku a před intenzivnějším cíleným tréninkem Během sezóny pro sportovce, kteří neupřednostňují žádný konkrétní druh výkonu a raději střídají různé tréninkové metody	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Obecná vytrvalost (Cross endurance)	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce pomocí různých pracovních sekvencí, které se zaměřují na střední intenzitu a dlouhé trvání	Pro osoby, které si přejí zlepšit především vytrvalost, ale neopominají také ostatní svalové kvality Smíšený trénink zaměřený na rozvoj aerobních svalových kvalit	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Obecná odolnost (Cross resistance)	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce pomocí různých pracovních sekvencí, které se soustředí na vysokou intenzitu a co nejdelší trvání Zvýšená schopnost svalových vláken podporovat práci vedoucí ke hromadění kyseliny mléčné	Pro osoby, které si přejí zintenzivnit jejich tréninkový plán, aniž by se zvýšilo riziko poranění Pro zlepšení odolnosti svalových vláken vůči únavě	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Obecná výbušnost (Cross explosivity)	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce pomocí rozličných pracovních sekvencí s důrazem na rozvoj kontrakční rychlosti Zlepšení výbušné kapacity svalů	Pro osoby, které si přejí posilovat svaly pomocí různých druhů práce a zároveň se soustředit na zlepšení kontrakční rychlosti	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
	Břicho (Abs)	Zlepšení stavu svalů břišní stěny	Během tréninku nebo jako udržovací cvičení v průběhu sportovní sezóny	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
Zlepšování kondice	Posílení spodních zad (Low back reinforcement)	Zlepšení aktivní stability oblasti spodních zad	Během tréninku nebo jako udržovací cvičení v průběhu sportovní sezóny	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Stabilizace trupu (Core stabilisation)	Zlepšení stabilizace svalů trupu	Během tréninku nebo jako udržovací cvičení v průběhu sportovní sezóny	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Prevence podvrtnutí kotníku (Ankle twist prevention)	Zvýšení kontrakční rychlosti a síly bočních svalů lýtkových	Chcete-li se vyhnout opětovnému podvrtnutí kotníku poté, co se vám zranění dostatečně zahojilo, abyste mohli opět začít se sportovní činností	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Aktivní regenerace (Active recovery)	Zlepšení krevního oběhu. Zrychluje vyloučení škodlivin ze svalových kontrakcí. Endorfinický a relaxační efekt (viz kategorie Bolest)	Zlepšit a zrychlit svalové zotavení po intenzivním tréninku nebo závodě. Během prvních 3 hodin po zátěži .	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného šhubání.	Mi-scan Mi-range
Regenerace	Regenerace plus (Recovery plus)	Zvyšuje krevní průtok Odstraňuje bolest Uvolňuje svaly	Pomocí svalům se zotavit po intenzivní fyzické aktivitě, při níž došlo k jejich dočasnému selhání Provádí se jednu až tři hodiny po skončení fyzické aktivity	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan Mi-range
	Relaxační masáž (Relaxing massage)	Redukce svalového napětí. Vyplavení toxinů vznikajících při nadměrném svalovém zatížení. Efekt relaxace a úlevy.	Eliminuje nepohodlné nebo bolestivé pocity po nadměrném posilování svalstva.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného šhubání.	Mi-scan Mi-range

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-sport**

Regenerační programy	Oživující masáž (Reviving massage)	Podstatně zvyšuje oběh krve ve stimulovaných místech. Zlepšuje oxysličení tkáně. Eliminuje volné radikály.	Účinně odstraňuje pocity únavy a místní těžkosti.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného škubání.	Mi-scan Mi-range
	Protistresová masáž (Anti-stress massage)	Zlepšení krevního zásobení tkáně Snížení svalového napětí spojeného se stresem Návrat ke klidu	Obnovení pocitu pohody po stresujících situacích	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Vlnová masáž 1 (Undulated massage 1)	Aktivace lokálního oběhu a zlepšení látkové výměny na tkáňové úrovni Snížení nepříjemných pocitů	Odstranění nepříjemného tělesného napětí a obnovení optimálního stavu relaxace	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Vlnová masáž 2 (Undulated massage 2)	Zlepšení návratu žilní krve Úleva od svalových napětí Sedativní účinek Obecná relaxace	Obnovení pocitu pohody a relaxace	Zvyšujte stimulační energii postupně, dokud nedosáhnete nejpříjemnější úrovně. Zároveň se pokuste, je-li to možné, dospět k jasně viditelným svalovým záškubům nebo až k výraznému pocitu brnění pod elektrodami.	mi-scan mi-range
	Regenerační trénink (Regeneration)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Výrazné zvýšení krevního průtoku podporující oxysličování a odstraňování odpadních látek Aktivace oxidačního metabolismu Reaktivace proprioreceptivních drah	Používá se den po závodu jako trénink pro zotavení nebo jako doplněk k tomuto tréninku, jehož intenzitu lze snížit.	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech Po 10 minutách, až začnou tetanické kontrakce, byste měli zvýšit energii na maximální hranici snesitelnosti (0-999) Po této fázi tetanických kontrakcí energii snižte, ale dbejte, aby nepřestaly zřetelné záškuby svalů	mi-scan mi-action
	Těžké nohy (Heavy legs)	Zvýšený návrat žilní krve Zvýšený přívod kyslíku do svalů Pokles svalového napětí Odstranění náchylnosti ke křečím	Pro odstranění pocitu těžkosti v nohách, k němuž dochází při nezvyklých situacích (dlouhodobé stání, teplo, hormonální nerovnováha spojená s menstruačním cyklem, atd.)	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Protahování (Stretching)	Optimalizace účinků vůli řízeného protahování tím, že se snižuje svalový tonus – děje se tak cílenou aktivací svalu, který je protikladný ke svalu protahovanému (reflex reciproční inhibice)	Pro všechny sportovce, kteří si přejí udržet nebo zlepšit pružnost svalů Používá se po všech trénincích nebo během protahování	Zvyšujte postupně intenzity, dokud jasně neucítíte napětí	mi-scan
Programy pro tvarování těla	Tonizace (Toning)	Posílení svalů	Příprava svalstva a jejich posílení před náročnější procedurou jejich zpevňování	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
	Zpevňování (Firming)	Opětovné zpevnění a obnovení funkce svalů	Používá se jako hlavní péče pro zpevnění svalů.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
	Tvarování (Shaping)	Vyrýsovat a tvarovat tělo, když jsou svaly zpevněny.	Používá se, když je fáze zpevňování dokončena.	Maximální snesitelná energie	Mi-scan

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-sport**

Programy úlevy od bolesti

Modulovaný program TENS (Modulated TENS)	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Všechny akutní a chronické lokalizované bolesti	Postupně stimulační energie zvyšujte, dokud pod elektrodami neucítíte výrazné brnění	mi-tens
Podpora tvorby endorfinů (Endorphinic)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvyšuje krevní průtok	Pro úlevu od chronických bolestí zad	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Svalové uvolnění (Decontracture)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Pro úlevu od nedávno vzniklých a lokalizovaných svalových bolestí	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Cervikální bolest (Cervical pain)	Analgetický účinek díky uvolňování endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický účinek speciálně uzpůsobený bolestem na zátylku	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Torakální bolest zad (Thoracic back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený bolestem v torakální oblasti (pod zátylkem a nad spodními zády)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Bolest spodních zad (Low back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený krevní průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro ostrou a náhlou bolest spodních zad (lumbální oblasti)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Lumbago	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest spodních zad (lumbální oblasti)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Epikondylitida (Epicondylitis)	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest lokte	Postupně stimulační energie zvyšujte, dokud pod elektrodami neucítíte výrazné brnění	mi-tens
Tortikolis (Torticollis)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený akutním a ostrým bolestem ve svalech na zátylku	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-sport**

Rehabilitace	Atrofie z nečinnosti (Disuse atrophy)	Reaktivace růstové činnosti svalových vláken poškozených během atrofie	Ošetření proti redukci svalového objemu: – následkem traumatu vedoucího k imobilizaci – doprovázené degenerativním poškozením kloubů	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Růst svalů (Muscle growth)	Zvýšený průměr a kapacita svalových vláken poškozených nedostatkem aktivity či znehybněním kvůli nějakému patologickému problému Obnovení svalového objemu	Po období stimulace pomocí programu Atrofie z nečinnosti, jakmile svaly vykazují příznaky mírného nárůstu objemu nebo tonusu Dokud nedojde k prakticky úplnému obnovení svalového objemu	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Posílení (Reinforcement)	Zvyšuje sílu kdysi atrofovaných svalů Zvyšuje sílu svalu zasaženého nějakým patologickým procesem	Ke konci rehabilitace, když sval získal svůj normální objem Od počátku rehabilitace u neatrofovaných svalů	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
Testování	Motorický bod (Motor point)	Stimulace na nižších frekvencích, která umožňuje velmi přesné stanovení ideální pozice pro umístění pozitivní elektrody (motorický bod) Přesné umístění pozitivní elektrody na motorickém svalu, který má být stimulován, je důležitým faktorem pro účinnost stimulace	Doporučeno před jakoukoliv počáteční stimulací svalů Takto přesně stanovené motorické body lze znovu snadno najít, pokud je označíte popisovačem kůže	Postupně energii zvyšujte a ručně přesunujte hrot ukazatele po vodivém gelu, aniž byste přerušili kontakt s pokožkou K přesnému stanovení motorického bodu většinou stačí maximální energie mezi 5 a 15	Žádné
	Demo	Viz průvodce pro rychlé použití „Vyzkoušejte svůj Compex v 5 minutách“.			mi-scan mi-tens mi-action mi-range



PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Performance**

	Programy	Účinky	Použití	Stimulační energie	Mi funkce
Zahřívací programy	Rozvoj kapilár (Capilarisation)	Výrazné zvýšení krevního průtoku Rozvíjí kapiláry	V období před závody pro osoby, které se účastní vytrvalostních sportů Pro zlepšení vytrvalosti u lidí, jejichž úroveň kondice není příliš vysoká	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Masáž pro harmonizaci svalového tonusu (Toning massage)	Aktivace krevního oběhu Obnovení kontraktlních vlastností svalů Osvěžující účinek	Pro ideální přípravu svalů před neobvyklou/jednorázovou fyzickou aktivitou	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech Ujistěte se, že stimulační energie stačí na to, aby navodila výrazné svalové kontrakce	mi-scan mi-range
	Vybuzení (Potentiation)	Zvýšená rychlost kontrakce a nárůst síly Méně nervového úsilí potřebného k vyvinutí maximální síly	Pro optimální přípravu svalů bezprostředně před závodem	Maximální snesitelná energie (0-999) Energie se nastavuje během fází programu, kdy se svaly uvolňují a reagují v podobě jednoduchých svalových záškubů	mi-scan
Sportovní programy	Vytrvalost (Endurance)	Zlepšené vstřebávání kyslíku ve stimulovaných svalech Zlepšený výkon u vytrvalostních sportů	Pro atlety, kteří si přejí zlepšit svůj výkon při déletrvajících sportovních událostech	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
	Odolnost (Resistance)	Zlepšené odbourávání kyseliny mléčné ve svalech Zlepšený výkon při sportech náročných na odolnost	Pro závodící sportovce, kteří si přejí zvýšit svou kapacitu a vyvinout intenzivnější a dlouhodobější úsilí	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Síla (Strength)	Zvýšená maximální síla Zvýšená rychlost svalové kontrakce	Pro závodící sportovce, kteří se věnují disciplíně náročné na sílu a rychlost	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Výbušná síla (Explosive strength)	Zvyšuje rychlost, s níž je dosažena jistá úroveň síly Zlepšená efektivita explozivních pohybů (skoky, sprinty, atd.)	Pro atlety, kteří trénují disciplínu, při níž je výbušná síla důležitý faktor ve výkonu	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Fartlek	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce (vytrvalost, odolnost, síla, výbušná síla) pomocí rozličných pracovních sekvencí	Na začátku sezóny pro opětovné navyknutí svalů na práci po období odpočinku a před intenzivnějším cíleným tréninkem Během sezóny pro sportovce, kteří neupřednostňují žádný konkrétní druh výkonu a raději procvičují své svaly pomocí různých tréninkových metod	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan



Fitness programy	Tvorba svalů (Muscle building)	Zlepšení rozvoje svalstva. Rovnoměrný nárůst svalového objemu.	Zlepšit celkově svalstvo (sílu, objem, harmonizaci)	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi- scan
	Formování těla (Body building)	Zvýšení svalového objemu a průměru svalových vláken Zlepšení svalové odolnosti.	Pro formování těla a pro ty, kteří chtějí zvýšit svalovou hmotu.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
	Rýsování svalů (Muscle definition)	Posílení svalů, aniž by se zvýšil jejich objem, zvýšení jejich pevnosti.	Pro ty, kteří chtějí velmi pevné a pružné svaly bez většího vzrůstu objemu svalů.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
Programy pro tvarování těla	Tonizace (Toning)	Posílení svalů	Příprava svalstva a jejich posílení před náročnější procedurou jejich zpevnování	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
	Zpevnování (Firming)	Opětovné zpevnění a obnovení funkce svalů	Používá se jako hlavní péče pro zpevnění svalů.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
	Tvarování (Shaping)	Vyrýsovat a tvarovat tělo, když jsou svaly zpevněny.	Používá se, když je fáze zpevnování dokončena.	Maximální snesitelná energie	Mi-scan
Programy na zotavení	Aktivní regenerace (Active recovery)	Zlepšení krevního oběhu. Zrychluje vyloučení škodlivin ze svalových kontrakcí. Endorfinický a relaxační efekt	Zlepšit a zrychlit svalové zotavení po intenzivním tréninku nebo závodě. Během prvních 3 hodin po zátěži .	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného šhubání.	Mi-scan Mi-range
	Relaxační masáž (Relaxing massage)	Redukce svalového napětí. Vyplavení toxinů vznikajících při nadměrném svalovém zatížení. Efekt relaxace a úlevy.	Eliminuje nepohodlné nebo bolestivé pocity po nadměrném posilování svalstva.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného šhubání.	Mi-scan Mi-range
	Oživující masáž (Reviving massage)	Podstatně zvyšuje oběh krve ve stimulovaných místech. Zlepšuje okysličení tkáně. Eliminuje volné radikály.	Účinně odstraňuje pocity únavy a místní těžkosti.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného šhubání.	Mi-scan Mi-range
	Regenerace (Regeneration)	Analgetický efekt uvolňováním endorfinů. Výrazné zvýšení krevního oběhu, Okysličení a vyplavení škodlivých látek. Aktivace metabolického procesu.	Použití den po závodě jako zotavující trénink nebo jako doplněk tréninku, jehož intenzita může být díky tomu snížena.	Postupně zvyšuje stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného šhubání. Po deseti minutách, když začnou tetanické kontrakce, zvyšujte energii na max. snesitelnou úroveň (0-999). Po této fázi snižte energii, aby zůstaly záškuby viditelné.	Mi-scan



Programy úlevy od bolesti	Modulovaný program TENS (Modulated TENS)	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Všechny akutní a chronické lokalizované bolesti	Postupně stimulační energie zvyšujte, dokud pod elektrodami neucítíte výrazné brnění	mi-tens
	Podpora tvorby endorfinů (Endorphinic)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvyšuje krevní průtok	Pro úlevu od chronických bolestí zad	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalu	mi-scan mi-range
	Svalové uvolnění (Decontracture)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Pro úlevu od nedávno vzniklých a lokalizovaných svalových bolestí	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalu	mi-scan mi-range
	Cervikální bolest (Cervical pain)	Analgetický účinek díky uvolňování endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický účinek speciálně uzpůsobený bolestem na zátylku	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalu	mi-scan mi-range
	Torakální bolest zad (Thoracic back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený bolestem v torakální oblasti (pod zátylkem a nad spodními zády)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalu	mi-scan mi-range
	Bolest spodních zad (Low back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený krevní průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro ostrou a náhlou bolest spodních zad (lumbální oblasti)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalu	mi-scan mi-range
	Lumbago	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest spodních zad (lumbální oblasti)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalu	mi-scan mi-range
	Epikondylitida	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest lokte	Postupně stimulační energie zvyšujte, dokud pod elektrodami neucítíte výrazné brnění	mi-tens
	Tortikolis	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený akutním a ostrým bolestem ve svalu na zátylku	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalu	mi-scan mi-range
Rehabilitace	Atrofie z nečinnosti (Disuse atrophy)	Reaktivace růstové činnosti svalových vláken poškozených během atrofie	Ošetření proti redukci svalového objemu: - následkem traumatu vedoucího k imobilizaci - doprovázené degenerativním poškozením kloubů	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Růst svalů (Muscle growth)	Zvýšený průměr a kapacita svalových vláken poškozených nedostatkem aktivity či znehybněním kvůli nějakému patologickému problému Obnovení svalového objemu	Po období stimulace pomocí programu Atrofie z nečinnosti, jakmile svaly vykazují příznaky mírného nárůstu objemu nebo tonusu Dokud nedojde k prakticky úplnému obnovení svalového objemu	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Posílení (Reinforcement)	Zvyšuje sílu kdysi atrofovaných svalů Zvyšuje sílu svalu zasaženého nějakým patologickým procesem	Ke konci rehabilitace, když sval získal svůj normální objem Od počátku rehabilitace u neatrofovaných svalů	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Runner**

	Programy	Účinky	Použití	Stimulační energie	Mi funkce
Preventivní programy	Prevence vyvrtnutí kotníku (Ankle twist prevention)	Vzrůst rychlosti stažení a síly bočních lýtkových svalů.	Zabrání opakovanému podvrtnutí kotníku, po počáteční péči umožňuje návrat k sportovním aktivitám	Maximální tolerovaná energie (0-999)	mi-scan
	Prevence křečí (Cramp prevention)	Zlepšuje oběhový systém za účelem eliminace nočních křečí nebo svalového napětí	Křeče postihují převážně svaly dolních končetin, nejvíce lýtkové svaly.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud svaly nezačnou výrazně škusbat.	mi-scan mi-range
	Prevence bolesti zad v oblasti beder (Low back pain prevention)	Zlepšuje oporu zad v oblasti beder posilováním břišních a bederních svalů.	Omezuje výskyt bolesti v bederní oblasti	Maximální tolerovaná energie (0-999)	mi-scan
Programy úlevy od bolesti	Akutní zánět šlach (Acute Tendinitis)	Úleva od bolesti způsobená blokováním přenosových impulsů bolesti	Jednou nebo vícekrát za den během stavu akutní fáze	Postupně zvyšujte intenzity stimulace dokud neucítíte jasně trylkování	mi-tens
	Chronický zánět šlach (Chronic Tendinitis)	Zlepšit zotavovací fázi šlachy lokálním zvyšováním krevní cirkulace a proti bolestivý efekt uvolněním endorfinů.	Umožňuje odstranění zánětlivých stop během stavu chronické fáze.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud svaly nezačnou výrazně škusbat	mi-scan mi-range
	Bolest spodních zad (Low back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený krevní průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro ostrou a náhlou bolest spodních zad (lumbální oblasti)	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Podvrtnutý kotník (Ankle twist)	Úleva od bolesti způsobená blokováním přenosových impulsů bolesti	Několikrát za den zopakovat program a opakovaně aplikovat led.	Postupně zvyšujte intenzity stimulace dokud neucítíte jasně trylkování	mi-tens
	Svalové uvolnění (Decontracture)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Pro úlevu od nedávno vzniklých a lokalizovaných svalových bolestí	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Runner**

Tréninkové programy	Stabilizace trupu (Core stabilisation)	Zlepšení stabilizace hlavních svalů.	Během tréninkové přípravy i v závodním období	Maximální tolerovaná energie (0-999)	mi-scan
	Vytrvalost (Endurance)	Zlepšené vstřebávání kyslíku ve stimulovaných svalech Zlepšený výkon u vytrvalostních sportů	Pro atlety, kteří si přejí zlepšit svůj výkon při déletrvajícím výkonu	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
	Síla (Strength)	Zvýšená maximální síla Zvýšená rychlost svalové kontrakce	Pro závodící sportovce, kteří se věnují disciplíně náročné na sílu a rychlost	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
	Specifická běžecká síla (Strength trail specific)	Zvýšená síla svalových kontrakcí Zlepšení běhu v kopcích a hrbolatém terénu.	Pro běžce, kteří se připravují na běhy v terénu.	Maximální tolerovaná energie (0-999)	mi-scan
	Optimalizace dlouhého běhu (Long run optimisation)	Zřetelný místní vzrůst průtoku krve. Rozvoj kapilárního systému	Po standardním dlouhém tréninku, zvyšuje účinek tréninku bez další zátěže kloubů	Postupné zvyšování stimulace energií dokud svaly nezačnou škubat.	mi-scan mi-range
	Překompensování (Overcompensation)	Zvýšení cirkulace krve uvnitř stimulovaných svalů. Rozvoj krevního kapilárního systému ve stimulovaných svalech	2x denně v posledních čtyřech dnech před soutěží	Postupné zvyšování stimulace energií dokud svaly nezačnou škubat.	mi-scan mi-range
	Fartlek	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce (vytrvalost, odolnost, síla, výbušná síla) pomocí rozličných pracovních sekvencí	Na začátku sezóny pro opětovné navyknutí svalů na zátěž po období odpočinku a před intenzivnějším cíleným tréninkem Během sezóny pro sportovce, kteří neupřednostňují žádný konkrétní druh výkonu a raději střídají různé tréninkové metody	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
Programy na zotavení	Aktivní regenerace (Active recovery)	Výrazné zlepšení krevního oběhu. Rychlejší odplavení škodlivin ze svalů. Endorfinický účinek. Relaxační a dekontrakční účinek.	Zlepšuje a urychluje svalové zotavení po intenzivní zátěži. Nejlépe během prvních 3 hodin po zátěži.	Postupně zvyšujte stimulaci energií dokud nedosáhnete výrazného škubání.	Mi-scan Mi-range
	Pozávodní regenerace (Post race recovery)	Viditelné zlepšení krevního oběhu, pomáhá vyplavovat škodlivé látky. Utišující a uvolňující účinky.	Dosahuje nejlepšího a nejrychlejšího svalového zotavení po vysilujícím výkonu.	Postupně zvyšujte stimulaci energií dokud nedosáhnete výrazného škubání.	Mi-scan Mi-range
	Redukce svalové bolesti (Reduce muscle soreness)	Aktivuje cirkulaci krevního oběhu. Ulevuje bolesti, díky endorfiním účinkům. Snížení svalového napětí	Redukuje dobu a intenzitu bolesti. Použití: 2-3 dny po závodě.	Postupně zvyšujte stimulaci energií dokud nedosáhnete výrazného škubání.	Mi-scan Mi-range

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-fitness**

	Programy	Účinky	Použití	Stimulační energie	Mi funkce
Zahřívací programy	Rozvoj kapilár (Capilarisation)	Výrazné zvýšení krevního průtoku Rozvíjí kapiláry	V období před závody pro osoby, které se účastní vytrvalostních sportů Pro zlepšení vytrvalosti u lidí, jejichž úroveň kondice není příliš vysoká	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Masáž pro harmonizaci svalového tonusu (Toning massage)	Aktivace krevního oběhu Obnovení kontraktlních vlastností svalů Osvěžující účinek	Pro ideální přípravu svalů před neobvyklou/jednorázovou fyzickou aktivitou	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech Ujistěte se, že stimulační energie stačí na to, aby navodila výrazné svalové kontrakce	mi-scan mi-range
	Vybuzení (Potentiation)	Zvýšená rychlost kontrakce a nárůst síly Méně nervového úsilí potřebného k vyvinutí maximální síly	Pro optimální přípravu svalů bezprostředně před závodem	Maximální snesitelná energie (0-999) Energie se nastavuje během fází programu, kdy se svaly uvolňují a reagují v podobě jednoduchých svalových záškubů	mi-scan
Fitness programy	Tvorba svalů (Muscle building)	Napomáhá růstu svalů Zvětšuje rozměry svalových vláken	Je určen pro ty, kteří chtějí získat svalový objem.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan Mi-action
	Formování těla (Body building)	Zvýšení svalového objemu a průměru svalových vláken Zlepšení svalové odolnosti.	Pro formování těla a pro ty, kteří chtějí zvýšit svalovou hmotu.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan Mi-action
	Rýsování svalů (Muscle definition)	Posílení svalů, aniž by se zvýšil jejich objem, zvýšení jejich pevnosti.	Pro ty, kteří chtějí velmi pevné a pružné svaly bez většího vzrůstu objemu svalů.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan Mi-action
	Aerobní program (Aerobic)	Zvyšuje schopnost svalů zvládat déle trvající zátěže v aerobním režimu	Zvýšení fyzického komfortu při aerobních aktivitách Oddálení nástupu svalové únavy při déle trvajících aktivitách Zvýšení kondice pro zvládání každodenních fyzických aktivit	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan Mi-action
	Anaerobní program (Anaerobic)	Zvýšená svalová kapacita pro intenzivní a delší zátěže	Pro ty, kteří chtějí zvýšit výkon a komfort při aktivitách náročných na fyzickou odolnost	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan Mi-action
	Síla (Power)	Zvýšená kontrakční kapacita svalových vláken Zvýšená maximální síla s částečným nárůstem objemu	Pro příznivce fitness, kteří chtějí zvýšit svalovou sílu	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Step	Stejně účinky na svaly jako v případě tréninku na chodícím pásu Zvýšený svalový tonus	Využití pouze na čtyřhlavý sval stehenní Pro připravené a trénované svaly	Maximální snesitelná energie (0-999)	Mi-scan Mi-action
	Kombinovaný trénink	Trénink a svalová příprava pro všechny druhy svalové činnosti provedením různých stimulačních sekvencí	K nastartování svalů na začátku sezóny, po období odpočinku a před intenzivnějším a specifitějším tréninkem	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-fitness**

Všeobecný trénink	(Combined workout)	Udržování dobré fyzické kondice	Během sezóny pro osoby, které se nespécializují na jednu aktivitu, ale preferují svalovou zátěž různými tréninkovými metodami		
	Obecná vytrvalost (Cross endurance)	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce pomocí různých pracovních sekvencí, které se zaměřují na střední intenzitu a dlouhé trvání	Pro osoby, které si přejí zlepšit především vytrvalost, ale neopominají také ostatní svalové kvality Smíšený trénink zaměřený na rozvoj aerobních svalových kvalit	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Obecná odolnost (Cross resistance)	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce pomocí různých pracovních sekvencí, které se soustředí na vysokou intenzitu a co nejdelší trvání Zvýšená schopnost svalových vláken podporovat práci vedoucí ke hromadění kyseliny mléčné	Pro osoby, které si přejí zintenzívnit tréninkový plán, aniž by se zvýšilo riziko poranění Pro zlepšení odolnosti svalových vláken vůči únavě	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan mi-action
	Obecná výbušnost (Cross explosivity)	Trénink a příprava svalů na všechny druhy svalové práce pomocí rozličných pracovních sekvencí s důrazem na rozvoj kontrakční rychlosti Zlepšení výbušné kapacity svalů	Pro osoby, které si přejí posilovat svaly pomocí různých druhů práce a zároveň se soustředit na zlepšení kontrakční rychlosti	Maximální snesitelná energie (0-999)	mi-scan
Programy pro tvarování těla	Tonizace (Toning)	Posílení svalů	Příprava svalstva a jejich posílení před náročnější procedurou jejich zpevnování	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
	Zpevnování (Firming)	Opětovné zpevnění a obnovení funkce svalů	Používá se jako hlavní péče pro zpevnění svalů.	Maximální snesitelná energie 0-999	Mi-scan
	Tvarování (Shaping)	Vyrýsovat a tvarovat tělo, když jsou svaly zpevněny.	Používá se, když je fáze zpevnování dokončena.	Maximální snesitelná energie	Mi-scan
	Břicho (Abs)	Kombinuje příznivé účinky programů Zpevnování a Tvarování upravené pro konkrétní vlastnosti břišních svalů.	Napomáhá snížit obvod pasu a zároveň zlepšit svalovou podporu břišní stěny	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan
	Hýždě (Buttocks)	Vystavuje hýžďové svaly té nejvhodnější zátěži, která zlepší vaši postavu.	Obnovení a zlepšení vyrýsovanosti hýžďových svalů.	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan
Aktivní regenerace	Aktivní regenerace (Active recovery)	Zlepšení krevního oběhu. Zrychluje vyloučení škodlivin ze svalových kontrakcí. Endorfinický a relaxační efekt (viz <u>kategorie Bolest</u>)	Zlepšit a zrychlit svalové zotavení po intenzivním tréninku nebo závodě. Během prvních 3 hodin po zátěži .	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného škubání.	Mi-scan Mi-range
	Relaxační masáž (Relaxing massage)	Redukce svalového napětí. Vyplavení toxinů vznikajících při nadměrném svalovém zatížení. Efekt relaxace a úlevy.	Eliminuje nepohodlné nebo bolestivé pocity po nadměrném posilování svalstva.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného škubání.	Mi-scan Mi-range
	Oživující masáž (Reviving massage)	Podstatně zvyšuje oběh krve ve stimulovaných místech. Zlepšuje oxysličení tkáně.	Účinně odstraňuje pocity únavy a místní těžkosti.	Postupně zvyšujte stimulační energii dokud nedocílíte jasně viditelného škubání.	Mi-scan Mi-range

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-fitness**

Regenerační programy

	Eliminuje volné radikály.			
Protistresová masáž (Anti-stress massage)	Zlepšení krevního zásobení tkáně Snížení svalového napětí spojeného se stresem Návrat ke klidu	Obnovení pocitu pohody po stresujících situacích	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Vlnová masáž 1 (Undulated massage 1)	Aktivace lokálního oběhu a zlepšení látkové výměny na tkáňové úrovni Snížení nepříjemných pocitů	Odstranění nepříjemného tělesného napětí a obnovení optimálního stavu relaxace	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Vlnová masáž 2 (Undulated massage 2)	Zlepšení návratu žilní krve Úleva od svalových napětí Sedativní účinek Obecná relaxace	Obnovení pocitu pohody a relaxace	Zvyšujte stimulační energii postupně, dokud nedosáhnete nejpříjemnější úrovně. Zároveň se pokuste, je-li to možné, dospět k jasně viditelným svalovým záškubům nebo až k výraznému pocitu brnění pod elektrodami.	mi-scan mi-range
Regenerační trénink (Regeneration)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Výrazné zvýšení krevního průtoku podporující okysličování a odstraňování odpadních látek Aktivace oxidačního metabolismu Reaktivace proprioreceptivních drah	Používá se den po závodu jako trénink pro zotavení nebo jako doplněk k tomuto tréninku, jehož intenzitu lze snížit.	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech Po 10 minutách, až začnou tetanické kontrakce, byste měli zvýšit energii na maximální hranici snesitelnosti (0-999) Po této fázi tetanických kontrakcí energii snižte, ale dbejte, aby nepřestaly zřetelné záškuby svalů	mi-scan mi-action
Těžké nohy (Heavy legs)	Zvýšený návrat žilní krve Zvýšený přívod kyslíku do svalů Pokles svalového napětí Odstranění náchylnosti ke křečím	Pro odstranění pocitu těžkosti v nohách, k němuž dochází při nezvyklých situacích (dlouhodobé stání, teplo, hormonální nerovnováha spojená s menstruačním cyklem, atd.)	Postupně zvyšujte stimulační energii, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Protahování (Stretching)	Optimalizace účinků vůlí řízeného protahování tím, že se snižuje svalový tonus – děje se tak cílenou aktivací svalu, který je protikladný ke svalu protahovanému (reflex reciproční inhibice)	Pro všechny sportovce, kteří si přejí udržet nebo zlepšit pružnost svalů Používá se po všech trénincích nebo během protahování	Zvyšujte postupně intenzity, dokud jasně neucítíte napětí	mi-scan

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Mi-fitness**

Programy úlevy od bolesti	Modulovaný program TENS (Modulated TENS)	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Všechny akutní a chronické lokalizované bolesti	Postupně stimulační energie zvyšujte, dokud pod elektrodami neucítíte výrazné brnění	mi-tens
	Podpora tvorby endorfinů (Endorphinic)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvyšuje krevní průtok	Pro úlevu od chronických bolestí zad	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Svalové uvolnění (Decontracture)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Pro úlevu od nedávno vzniklých a lokalizovaných svalových bolestí	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Cervikální bolest (Cervical pain)	Analgetický účinek díky uvolňování endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický účinek speciálně uzpůsobený bolestem na zátylku	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Torakální bolest zad (Thoracic back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený bolestem v torakální oblasti (pod zátylkem a nad spodními zády)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Bolest spodních zad (Low back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený krevní průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro ostrou a náhlou bolest spodních zad (lumbální oblasti)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Lumbago	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest spodních zad (lumbální oblasti)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
	Epikondylitida (Epicondylitis)	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest lokte	Postupně stimulační energie zvyšujte, dokud pod elektrodami neucítíte výrazné brnění	mi-tens
	Tortikolis (Torticollis)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený akutním a ostrým bolestem ve svalech na zátylku	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	mi-scan mi-range
Testování	Motorický bod (Motor point)	Stimulace na nižších frekvencích, která umožňuje velmi přesné stanovení ideální pozice pro umístění pozitivní elektrody (motorický bod) Přesné umístění pozitivní elektrody na motorickém svalu, který má být stimulován, je důležitým faktorem pro účinnost stimulace	Doporučeno před jakoukoliv počáteční stimulací svalů Takto přesně stanovené motorické body lze znovu snadno najít, pokud je označíte popisovačem kůže	Postupně energii zvyšujte a ručně přesunujte hrot ukazatele po vodivém gelu, aniž byste přerušili kontakt s pokožkou K přesnému stanovení motorického bodu většinou stačí maximální energie mezi 5 a 15	Žádné
	Demo	Viz průvodce pro rychlé použití „Vyzkoušejte svůj Compex v 5 minutách“.			mi-scan mi-tens mi-action mi-range



PŘEHLED PROGRAMŮ - Compex Energy

Programy	Účinky	Použití	Stimulační energie	Mi funkce
Vytrvalost (Endurance)	Zlepšené vstřebávání kyslíku ve stimulovaných svalech Zlepšený výkon u vytrvalostních sportů	Pro atlety, kteří si přejí zlepšit svůj výkon při déletrvajících sportovních událostech	Maximální snesitelná energie (0-694)	mi-scan
Odolnost (Resistance)	Zlepšené odbourávání kyseliny mléčné ve svalech Zlepšený výkon při sportech náročných na odolnost	Pro závodící sportovce, kteří si přejí zvýšit svou kapacitu a vyvinout intenzivnější a dlouhodobější úsilí	Maximální snesitelná energie (0-694)	mi-scan
Síla (Strength)	Zvýšená maximální síla Zvýšená rychlost svalové kontrakce	Pro závodící sportovce, kteří se věnují disciplíně náročné na sílu a rychlost	Maximální snesitelná energie (0-694)	mi-scan
Výbušná síla (Explosive strength)	Zvyšuje rychlost, s níž je dosažena jistá úroveň síly Zlepšená efektivita explozivních pohybů (skoky, sprinty, atd.)	Pro atlety, kteří trénují disciplínu, při níž je výbušná síla důležitý faktor ve výkonu	Maximální snesitelná energie (0-694)	mi-scan
Aktivní regenerace (Active recovery)	Zlepšení krevního oběhu. Zrychluje vyloučení škodlivin ze svalových kontrakcí. Endorfinický a relaxační efekt	Zlepšit a zrychlit svalové zotavení po intenzivním tréninku nebo závodě. Během prvních 3 hodin po zátěži .	Postupně zvyšujte stimulační energie dokud nedocílíte jasně viditelného škrubání.	Mi-scan
Tvorba svalů (Muscle building)	Zlepšení rozvoje svalstva. Rovnoměrný nárůst svalového objemu.	Zlepšit celkově svalstvo (sílu, objem, harmonizaci)	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi-scan
Kombinovaný trénink (Combined workout)	Trénink a svalová příprava pro všechny druhy svalové činnosti provedením různých stimulačních sekvencí Udržování dobré fyzické kondice	K nastartování svalů na začátku sezóny, po období odpočinku a před intenzivnějším a specifitějším tréninkem Během sezóny pro osoby, které se nespécializují na jednu aktivitu, ale preferují svalovou zátěž různými tréninkovými metodami	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi-scan
Formování těla (Body building)	Zvýšení svalového objemu a průměru svalových vláken Zlepšení svalové odolnosti.	Pro formování těla a pro ty, kteří chtějí zvýšit svalovou hmotu.	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi-scan
Demo program	Viz průvodce pro rychlé použití „Vyzkoušejte svůj Compex v 5 minutách“.			



PŘEHLED PROGRAMŮ - Compex Energy

ZDRAVÍ	Uleva od bolesti TENS (Pain management TENS)	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Všechny akutní a chronické lokalizované bolesti	Postupně stimulační energie zvyšujte, dokud pod elektrodami neucítíte výrazné brnění	Mi-scan
	Chronická bolest (Chronic pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Reaktivuje krevní oběh, prokysličuje a uvolňuje ztuhlé svaly.	Všechny chronické bolesti svalového původu (bolesti zad, spodních zad, atd.).	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	Mi-scan
	Svalové uvolnění (Decontracture)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Pro úlevu od nedávno vzniklých a lokalizovaných svalových bolestí (například ústřel nebo tortikolis)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	Mi-scan
	Okysličení (Oxygenation)	Lepší okysličení svalů Velmi zvýšený krevní průtok	Proti svalové únavě a k lepšímu zvládnutí déletrvající zátěže.	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	Mi-scan
	Těžké nohy (Heavy legs)	Zvýšený návrat žilní krve Zvýšený přívod kyslíku do svalů	Pro odstranění pocitu těžkosti v nohách, k němuž dochází při nezvyklých situacích (dlouhodobé stání, teplo, hormonální nerovnováha spojená s menstruačním cyklem, atd.)	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	Mi-scan
	Prevence křečí (Cramp prevention)	Zvýšená krevní cirkulace zabraňuje vzniku křečí v průběhu noci nebo po fyzickém úsilí. Snížení svalového napětí	Křeče postihují zejména svaly dolních končetin, nejčastěji lýtkové.	Postupně zvyšujte stimulační energie, dokud nedojde k výrazným záškubům ve svalech	Mi-scan
	Relaxační masáž (Relaxing massage)	Redukce svalového napětí. Vyplavení toxinů vznikajících při nadměrném svalovém zatížení. Efekt relaxace a úlevy.	Eliminuje nepohodlné nebo bolestivé pocity po nadměrném posilování svalstva.	Postupně zvyšujte stimulační energie dokud nedocílíte jasně viditelného škubání.	Mi-scan
KRÁSA	Tonizace (Toning)	Posílení svalstva	Příprava svalstva a jejich posílení před náročnější procedurou jejich zpevňování	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan
	Zpevňování (Firming)	Zlepšení svalové pevnosti a obnova podpůrné funkce svalů	Hlavní prostředek zpevňování svalů	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan
	Tvarování (Shaping)	Tvarování již zpevněných svalů	Pokud je fáze zpevňování svalů dokončena	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan
	Břicho (Abs)	Kombinuje příznivé účinky programů Zpevňování a Tvarování upravené pro konkrétní vlastnosti břišních svalů.	Napomáhá snížení obvodu pasu a zároveň zlepšit svalovou podporu břišní stěny	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan
	Hýždě (Buttocks)	Vystavuje hýždě svaly té nejhodnější zátěži, která zlepší vaši postavu.	Obnovení a zlepšení vyrýsovanosti hýždě svalů.	Maximální snesitelná energie (0-694)	Mi- scan

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Compex Vitality**

	Programy	Účinky	Použití
ÚLEVA OD BOLESTI	Modulovaný program TENS (Modulated TENS)	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Všechny akutní a chronické lokalizované bolesti
	Podpora tvorby endorfinů (Endorphinic)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvyšuje krevní průtok	Pro úlevu od chronických bolestí zad
	Svalové uvolnění (Decontracture)	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Pro úlevu od nedávno vzniklých a lokalizovaných svalových bolestí
	Cervikální bolest (Cervical pain)	Analgetický účinek díky uvolňování endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický účinek speciálně uzpůsobený bolestem na zátylku
	Torakální bolest zad (Thoracic back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený tepenný průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený bolestem v torakální oblasti (pod zátylkem a nad spodními zády)
	Bolest spodních zad (Low back pain)	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený krevní průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro ostrou a náhlou bolest spodních zad (lumbální oblasti)
	Lumbosciatica	Analgetický účinek vyvolaný uvolňováním endorfinů Zvýšený krevní průtok	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro ostrou a náhlou bolest spodních zad (lumbální oblasti) a hýždí vystřelující do zadních stehna a někdy až do chodidel
	Lumbago	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest spodních zad (lumbální oblasti)
	Epikondylitida	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest lokte
	Tortikolis	Snížení svalového napětí Relaxační účinek	Analgetický proud speciálně přizpůsobený akutním a ostrým bolestem ve svalu na zátylku
Artralgie	Blokuje přenos bolesti nervovým systémem	Analgetický proud speciálně přizpůsobený pro přetrvávající bolest kloubů, např. osteoartróza, revmatismus (všechny klouby kromě lokte – viz program Epikondylitida)	
MASÁŽNÍ PROGRAMY	Relaxační masáž (Relaxing massage)	Snížené svalové napětí Odbourávání jedovatých látek zodpovědných za nadměrný nárůst svalového tonusu Vytvoření pocitu pohody a relaxace	Pro odstranění nepříjemných nebo bolestivých pocitů způsobených nadměrným nárůstem svalového tonusu
	Oživující masáž (Reviving massage)	Značné zvýšení krevního průtoku ve stimulované oblasti Zlepšení prokysličování tkáně Odstraňování volných radikálů	Účinně odstranit pocity únavy a lokalizované těžkosti
	Masáž pro harmonizaci svalového tonusu (Toning massage)	Zlepšení krevního oběhu Aktivace svalové činnosti Povzbuzující účinek	Optimální příprava svalů před neobvyklou / jednorázovou aktivitou
ROZVOJ CÉV	Rozvoj kapilár (Capillarization)	Výrazné zvýšení krevního průtoku Rozvíjí kapiláry	V období před závody pro osoby, které se účastní vytrvalostních sportů Doplňek programů kategorie Krása Pro zlepšení vytrvalosti u lidí, jejichž úroveň kondice není příliš vysoká
	Těžké nohy (Heavy legs)	Zvýšený návrat žilní krve Zvýšený přívod kyslíku do svalů Pokles svalového napětí Odstranění náchylnosti ke křečím	Pro odstranění pocitu těžkosti v nohách, k němuž dochází při nezvyklých situacích (dlouhodobé stání, teplo, hormonální nerovnováha spojená s menstruačním cyklem, atd.)
	Prevence křečí	Zvýšená krevní cirkulace zabraňuje vzniku křečí v průběhu noci nebo po fyzickém úsilí.	Křeče postihují zejména svaly dolních končetin, nejčastěji lýtkové.

PŘEHLED PROGRAMŮ - **Complex Vitality**

	(Cramp prevention)		
	Lymfatická drenáž (Odbourávání látek z lymfatických cév) (Lymphatic drainage)	Hlubková masáž Aktivace lymfatického systému	K odstranění občasných otoků chodidel a kotníků Jako doplněk tlakové terapie nebo ruční lymfatické drenáže. <i>Nepoužívejte bez lékařské konzultace v případě otoků, jež jsou důsledkem patologických problémů.</i>
REHABILITACE	Atrofie z nečinnosti (Disuse atrophy)	Reaktivace růstové činnosti svalových vláken poškozených během atrofie	Ošetření proti redukcii svalového objemu: – následkem traumatu vedoucího k imobilizaci – doprovázené degenerativním poškozením kloubů
	Růst svalů (Muscle growth)	Zvýšený průměr a kapacita svalových vláken poškozených nedostatkem aktivity či znehybněním kvůli nějakému patologickému problému Obnovení svalového objemu	Po nějakém období stimulace pomocí programu Atrofie z nečinnosti, jakmile svaly vykazují příznaky mírného nárůstu objemu nebo tonusu Dokud nedojde k prakticky úplnému obnovení svalového objemu
	Posílení (Reinforcement)	Zvyšuje sílu kdysi atrofovaných svalů Zvyšuje sílu svalu zasaženého nějakým patologickým procesem	Ke konci rehabilitace, když sval získal svůj normální objem Od počátku rehabilitace u neatrofovaných svalů
KRÁSA	Břícho (Abs)	Kombinuje příznivé účinky programů Zpevňování a Tvarování upravené pro konkrétní vlastnosti břišních svalů.	Napomáhá snížení obvodu pasu a zároveň zlepšit svalovou podporu břišní stěny
	Hýždě (Buttocks)	Vystavuje hýždě svaly té nejhodnější práci, která zlepší vaši postavu.	Obnovení a zlepšení vyrýsovanosti hýždě svalů.
	Tonizace (Toning)	Posílení svalstva	Příprava svalstva a jejich posílení před náročnější procedurou jejich zpevňování
	Zpevňování (Firming)	Zlepšení svalové pevnosti a obnova podpůrné funkce svalů	Hlavní prostředek zpevňování svalů
	Tvarování (Shaping)	Tvarování již zpevněných svalů	Pokud je fáze zpevňování svalů dokončena
	Elasticita (Elasticity)	Zlepšení krevního oběhu a zvýšení elasticity pokožky	Jako doplněk programů Zpevňování a Tvarování
	Spalování kalorií (Calorilysis)	Zvýšené spalování kalorií	Jako doplněk nízkokalorické diety
	Odstraňování tukových buněk (Adipostress)	Intenzivní elektrostimulace a ozšíření cév v tukových buňkách nebo partiích postižených celulitidou	Používá se v kombinaci s ostatními léčebnými prostředky proti celulitidě
FITNESS	Příprava svalů (Muscle starter)	Zlepšuje kontrakci nedostatečně využívaných svalů Obnova nebo zlepšení buněčné výměny ve stimulovaných svalech	Povzbuzení méně využívaných svalů a obnova jejich fyziologické kvality Účinný doplněk fyzické aktivity napomáhající dobré fyzické kondici
	Tvorba svalů (Muscle building)	Napomáhá růstu svalů Zvětšuje rozměry svalových vláken	Je určen pro ty, kteří chtějí získat svalový objem.
	Aerobní program (Aerobic)	Zvyšuje schopnost svalů zvládat déle trvající zátěže	Zvýšení fyzického komfortu při aerobních aktivitách Oddálení nástupu svalové únavy při déle trvajících aktivitách Zvýšení kondice pro zvládání každodenních fyzických aktivit
	Kombinovaný trénink (Combined workout)	Trénink a svalová příprava pro všechny druhy svalové činnosti provedením různých stimulačních sekvencí Udržování dobré fyzické kondice	K nastartování svalů na začátku sezóny, po období odpočinku a před intenzivnějším a specifitějším tréninkem Během sezóny pro osoby, které se nespécializují na jednu aktivitu, ale preferují svalovou zátěž různými tréninkovými metodami