



# Comrex®

Your intelligent training partner

## ТЕХНОЛОГИЯ (TECHNOLOGY)

### ТРЕНИРОВКА (CONDITIONING)

|  |  |
|--|--|
| Выносливость (Endurance)                               | Для повышения производительности в силовых видах спорта                              |
| Сопротивление (Resistance)                             | Для улучшения способности выдерживать долговременные нагрузки                        |
| Сила (Strength)  | Для увеличения максимальной силы и скорости сокращений                               |
| Взрывная сила (Explosive strength)                     | Для повышения взрывной силы  |
| Укрепление мышц (Muscle building)                      | Для тонизирования и увеличения объема мышц   |
| Разминка (Warm-up)                                     | Для подготовки мышц перед соревнованиями   |
| Капилляризация (Capillarisation)                       | Для увеличения кровотока   |
| Кросс-тренировка (Cross-training)                      | Для тренировки различных мышечных групп в нескольких рабочих последовательностях     |
| Стабилизация позвоночника (Core stabilization)         | Для укрепления мышц пресса и спины   |
| Гипертрофия (Hypertrophy)                              | Для значительного увеличения объема мышц   |
| Гиперкомпенсация (Overcompensation)                    | Для улучшения выносливости или мышечного сопротивления в предсоревновательный период |
| Предотвращение вывиха лодыжки (Ankle twist prevention) | Для улучшения силы лодыжки   |
| Усиление (Potentiation)                                | Для подготовки мышц к соревнованиям (на короткую дистанцию)                          |

### ФИТНЕС (FITNESS)

|  |  |
|--|--|
| Укрепление рук (Firm your arms)                | Для восстановления мышечной упругости (прочности?)                               |
| Тонизирование бедер (Tone your thighs)         | Для работы над тонизированием бедер  |
| Упругий живот (Firm your stomach)              | Для уменьшения объема талии  |
| Форма ягодиц (Shape your buttocks)             | Для тонизирования и упругости ягодиц   |
| Укрепление пресса (Get a 6-pack)               | Для укрепления и тонизирования мышц пресса                                       |
| Укрепление грудных мышц (Build your pecs)      | Для увеличения объема грудных мышц   |
| Укрепление бицепсов (Get stronger biceps)      | Для увеличения объема бицепсов   |
| Лимфодренаж (Lymphatic drainage)               | Для снятия опухания ног и лодыжек  |
| Укрепление плеч (Build your shoulders)         | Для увеличения объема мышц плеч  |
| Мощность тела (Body power)                     | Для повышения силы мышц с небольшим увеличением объема                           |
| Укрепление мышц (Muscle building)              | Для тонизирования и увеличения объема мышц                                       |
| Капилляризация (Capillarisation)               | Для увеличения кровотока   |
| Кросс-тренировка (Cross-training)              | Для тренировки различных мышечных групп в нескольких рабочих последовательностях |
| Разминка (Warm-up)                             | Для подготовки мышц перед соревнованиями   |
| Усиление четырехглавых мышц (Strengthen quads) | Для повышения силы четырехглавых мышц  |

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ/МАССАЖ (RECOVERY/MASSAGE)

|  |   |
|--|---|
| Релаксирующий массаж (Relaxing massage)                  | Для создания расслабляющего эффекта                   |
| Восстановление после тренировки (Training recovery)      | Для восстановления после физической нагрузки          |
| Снижение болей в мышцах (Reduce muscle soreness)         | Для сокращения длительности и силы мышечных болей     |
| Восстанавливающий массаж (Reviving massage)              | Для облегчения чувства усталости                      |
| Восстановление после соревнований (Competition recovery) | Для восстановления после сильного мышечного утомления |

### СНЯТИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА (PAIN MANAGEMENT)

|  |   |
|--|---|
| Ограничение боли (Pain management TENS)        | Для облегчения всех видов локализованной боли                       |
| Снятие напряжения мышц (Reduce muscle tension) | Для сокращения напряжения мышц                                      |
| Мышечная боль (Muscle pain)                    | Для создания обезболивающего эффекта                                |
| Боль спины (Back pain)                         | Для сокращения болей в спине  |
| Усталость ног (Heavy legs)                     | Для устранения ощущения усталости ног                               |
| Защита от спазмов (Cramp prevention)           | Для предотвращения спазмов  |
| Боль в шее (Neck pain)                         | Для облегчения боли в шее   |
| Тендинит (Tendinitis)                          | Для облегчения постоянных болей при тендините                       |
| Люмбаго (Lumbago)                              | Для ограничения передачи острых болевых ощущений поясничного отдела |
| Эпикондилит (Epicondylitis)                    | Для облегчения постоянных болей в локтях                            |

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ (REHABILITATION)

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Мышечная атрофия (Muscle atrophy) | Для восстановления объема мышц, неактивных в течение долгого периода времени             |
| Укрепление (Reinforcement)        | Для завершения процесса реабилитации как только мышцы достигли своего нормального объема |

### ИТОГО ПРОГРАММ:

## ФИТНЕС СЕРИЯ



Fit 1.0    Fit 3.0    Fit 5.0

|   |   |   |
|---|---|---|
| 0 | 0 | 0 |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |
|   |   |   |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 8 | 9 | 14 |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 4 |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 | 8 | 10 |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |
| • | • | •  |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 |
| • | • | • |
| • | • | • |

|    |    |    |
|----|----|----|
| 10 | 20 | 30 |
|----|----|----|

## СПОРТИВНАЯ СЕРИЯ



SP 2.0    SP 4.0    SP 6.0    SP 8.0

|   |    |    |    |
|---|----|----|----|
| 7 | 10 | 10 | 13 |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |
| • | •  | •  | •  |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| 4 | 5 | 5 | 10 |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 3 | 5 | 5 | 5 |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| 6 | 8 | 8 | 10 |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |
| • | • | • | •  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 2 | 2 | 2 |
| • | • | • | • |
| • | • | • | • |

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| 20 | 30 | 30 | 40 |
|----|----|----|----|