

PREPARATION PHYSIQUE • KONDITIONSTRaining • PREPARAZIONE FISICA • PREPARACIÓN FÍSICA

	INTENSITÉS DE STIMULATION Stimulationsintensitäten Intensità di stimolazione Intensidades de estimulación																																																																																																				
ENDURANCE Muskelarbeit im ausdauerbereich Endurance • Resistencia																																																																																																					
RESISTANCE Intensive ausdauer/Aerob Resistenza • Fuerza resistencia																																																																																																					
FORCE Kraft • Forza • Fuerza																																																																																																					
FORCE EXPLOSIVE Schnellkraft Forza esplosiva • Fuerza explosiva																																																																																																					
CROSS-TRAINING Cross training Cross training • Cross training																																																																																																					
GAINAGE Rumpfstabilisationstraining Core stability • Estabilización del core																																																																																																					
HYPERTROPHIE Muskelaufbau Ipertrofia • Hipertrófia																																																																																																					
MUSCULATION Muskeltraining Aumento massa muscol. • Musculación																																																																																																					

REEDUCATION • REHABILITATION • RIABILITAZIONE • REHABILITACIÓN

	INTENSITÉS DE STIMULATION Stimulationsintensitäten Intensità di stimolazione Intensidades de estimulación															
FORTE MUSCULAIRE Muskelaufbau bei Atrophie • Recupero atrofia • Amiotrofia																
RENFORCEMENT Muskelkräftigung nach Inaktivität Rinforzo post infort. • Fortalecimiento																

RECUPERATION-MASSAGE • ERHOLUNGSMASSAGEN • MASSAGIO POST FATICA • RECUPERACIÓN-MASAJE

	INTENSITÉS DE STIMULATION Stimulationsintensitäten Intensità di stimolazione Intensidades de estimulación															
RECUP. APRES ENTRAÎNEMENT Trainingserholung Recupero post allen. • Recup. post-entrenamiento																
RECUP. APRES COMPÉTITION Wettkampferholung Recupero post gara • Recup. post-competición																
MASSAGE RELAXANT Entspannungsmassage • Massaggio rilassante • Masaje relajante																
DIMINUTION COURBATURES Anti-muskelskatermassage Rid. affatic. muscul. • Diminución agujetas																
MASSAGE REGENERANT Regenerationsmassage Massaggio rigenerante • Masaje regenerativo																

FITNESS • FITNESS • FITNESS • FITNESS

	INTENSITÉS DE STIMULATION Stimulationsintensitäten Intensità di stimolazione Intensidades de estimulación																				
RAFFERMIR MES BRAS Arme festigen • Tonificazione braccia • Resfirmar brazos			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TONIFIER MES CUISSES Oberschenkel straffen • Tonificazione cosce • Tonificar muslos		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MUSCLER MES CUISSES Oberschenkel trainieren • Forza quadricipiti • Fortalecer cuádriceps		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SCULPTER MES ABDOIS 6-pack training • Addominali scolpiti • Fortalecer abdominales		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
DEVELOPPER MES BICEPS Bizeps trainieren • Sviluppo bicipiti • Desarrollar bíceps		-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
DEVELOPPER MES PECES Brustmuskeltraining • Sviluppo pettorali • Desarrollar pectorales		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
RAFFERMIR MON VENTRE Bauchmuskeltraining • Tonificazione addome • Definir abdominales		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SCULPTER MES FESSIERS Gesäß formen • Glutei scolpiti • Esculpir glúteos		-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MUSCULATION Muskeltraining • Aumento massa muscol. • Musculación		-															-	-	-	-	-
CAPILLARISATION Kapillarisation • Capillarizzazione • Capillarización																					
DRAINAGE LYMPHATIQUE Lymphdrainage • Drenaggio linfatico • Drenaje linfático		-	-	-	-	-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

POUR UN EXPLICATIF DES PROGRAMMES, VISITER NOTRE SITE INTERNET WWW.COMPEX.COM

Für weitere Programmierläuterungen besuchen Sie unsere Website www.complex.com
 Per ulteriori spiegazioni dei programmi visita il nostro sito www.complex.com
 Para obtener más información sobre los programas visita nuestra web www.complex.com

