


➤ **Der COMPEX RUNNER ist eine konzentrierte Zusammenfassung ausschließlich der Programme, die für das Laufen nützlich sind.**

Für die Konzeption des Runner hat COMPEX ausschließlich Experten zurate gezogen (Profiläufer, begeisterte Jogger, spezialisierte Händler, Trainer, Physiotherapeuten), die sich darauf konzentrierten, die Anforderungen der Läufer nachzuvollziehen und gezielt darauf zu antworten. Von der Vorbereitung zum Wettkampf, von der Wettkampfpause zur Wiederaufnahme des Trainings, Verletzungspausen nicht zu vergessen, gibt es zahlreiche Situationen, bei denen Ihnen Ihr Trainingspartner nützlich ist.

Der Complex Runner bringt Sie noch mehr zum Laufen...



Als entwicklungsfähiges Produkt, das mit der Technologie muscle intelligence™ ausgestattet werden kann, bietet der COMPEX RUNNER mi-READY Ihnen die Möglichkeit eines gezielten, individuellen und komfortableren Trainings. Der Begriff mi-READY bedeutet, dass die Technologie muscle intelligence™ im Stimulator vorinstalliert ist. Die mi-SCAN-Funktion wird automatisch aktiviert, sobald Sie den mi-SENSOR anschließen. Dieser sondiert jeden einzelnen Muskel, um die Stimulationsparameter an Ihre physiologischen Gegebenheiten anzupassen. Die Funktion mi-TENS passt die Energie der Schmerz-Programme permanent an, um Krämpfe zu vermeiden. Die Funktion mi-RANGE gibt die einzuhaltenen Mindest- und Höchstenergiewerte an.



➔ **KATEGORIEN UND PROGRAMME**

VORBEUGUNG:

- Sprunggelenkstärkung
- Krampfvorbeugung
- Vorbeugung Lumbalgie

ERHOLUNG:

- Aktive Erholung
- Erholung nach intensiver Belastung
- Linderung Muskelkater

SCHMERZ:

- Akute Tendinitis
- Chronische Tendinitis
- Lumbalgie
- Knöchelverstauchung
- Akuter Schmerz

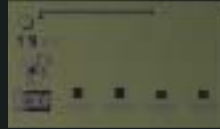
TRAINING:

- Rumpfstabilisation
- Aerobe Ausdauer
- Kraft
- Trail-spezifische Kraft
- Langlaufoptimierung
- Überkompensierung
- Speedplay

ANWENDUNGSBEISPIELE

	PRINZIP	VORTEIL
Sprunggelenkstärkung	Wirkt auf die seitlichen Wadenbeinmuskeln und erhöht die Kraft und Geschwindigkeit ihrer Kontraktion.	Senkt das Risiko von Verstauchungen signifikant. Verhindert Rückfälle.
Krampfvorbeugung	Entwickelt das Kapillarnetz und verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Muskeln.	Verzögert bzw. verhindert das Auftreten von Krämpfen und mindert deren Heftigkeit.
Behandlung einer Tendinitis der Achillessehne	Die Behandlung erfolgt in zwei Etappen: In der ersten Phase wird sie ergänzend zur vollständigen Ruhigstellung eingesetzt und lindert den Schmerz, indem die Schmerzweiterleitung blockiert wird. In der zweiten Rekonvaleszenzphase nach Abklingen der Entzündungssymptome wird die Durchblutung beschleunigt und verbessert, insbesondere, um eine Heilung der Mikroläsionen an den Sehnenfasern zu fördern.	Begleitet und unterstützt die allmähliche Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität unter guten Bedingungen.
Lumbalgie	Durch die schmerzlindernde Wirkung aufgrund der Freisetzung von Endorphinen kombiniert mit einer stärkeren Durchblutung der Stelle werden bestehende Schmerzen der paravertebralen Muskulatur im unteren Rücken gelindert.	Fördert die Auflösung der Verhärtung, indem die in den Muskeln angesammelten sauren Stoffwechselprodukte abtransportiert werden.
Rumpfstabilisation	Steigt die Kraft Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur.	Bessere Kraftübertragung und bessere Energieeffizienz.
Aerobe Ausdauer	Das Programm aerobe Ausdauer erhöht die Fähigkeit des Organismus, größere Sauerstoffmengen aufzunehmen.	Verbesserung der Fähigkeit der Muskeln, einer Ausdauerbelastung standzuhalten und dadurch auch Verbesserung der Leistung.
Trail-spezifische Kraft	Wirkt durch Erhöhung der erforderlichen Muskelkontraktionskraft des Quadrizeps und trainiert so effizient die Impulskraft an der Steigung und die Bremsleistung bei absteigenden Wegstrecken.	Durch die Konzentration auf die wichtigen Muskelgruppen sorgt das Programm für eine verbesserte Fähigkeit des Läufers, an Steigungen und auf unebenem Gelände zu laufen. Das ist besonders interessant, wenn Sie vorhaben, vom Marathon zum Trail zu wechseln.
Aktive Erholung	Durch eine deutliche lokale Erhöhung der Durchblutung trägt das Programm zum Abtransport der Laktat Säure-Metaboliten bei. Für eine optimale Effizienz sollte es innerhalb von drei Stunden nach Beendigung der sportlichen Anstrengung angewendet werden.	Muskelkater hat keine Zeit, sich zu entwickeln. So wird der Nutzen einer Trainingseinheit erhöht und der Sportler erzielt eine stärkere Leistungssteigerung.
Linderung von Muskelkater	Das Programm Linderung Muskelkater bewirkt eine Aktivierung der Durchblutung, eine erhöhte Endorphinproduktion sowie eine Reduzierung der Spannung an den Muskelfasern.	Das Programm kann am Tag nach der sportlichen Anstrengung verwendet werden und hilft auch dann, wenn der Muskelkater bereits eingesetzt hat. Der Muskelkater verläuft weniger schmerzhaft und hält nicht so lange an.

RUNNER MEHR, MEHR, MEHR!



Das Programm Rumpfstabilisation beispielsweise ist für alle Läufer unverzichtbar. Dadurch, dass Sie etwas für die Effizienz Ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur tun, optimieren Sie die Kraftübertragung zwischen dem Oberkörper und den Beinen und damit Ihren Laufstil, Sie erhöhen Ihre Leistung und Koordination und verbessern auch noch Ihre Reflexe für den Fall, dass Sie den Halt verlieren.

Eine leistungsstarke Muskelvorbereitung, effiziente Wirkung auf Schmerzen und Verletzungen sowie eine optimale Erholung: **Der Runner ist in jeder Hinsicht Ihr bester Verbündeter.**

➤ **Laufen nach Zeit, Kilometer fressen und immer längere Strecken laufen, mit immer mehr Steigungen... bis man aus dieser Anstrengung Stolz und Glück schöpft: Laufen ist ein GROSSARTIGER Sport. Sie wollen wirklich Ihre Leistung steigern und schneller, weiter, öfter laufen?**

Die Programme des COMPEX RUNNER wurden speziellen nach den Bedürfnissen von Läufern definiert. Dabei werden ihre physiologischen Besonderheiten und ihre Ziele berücksichtigt, unabhängig davon welche Disziplin sie bevorzugen: Langstrecke, Mittelstrecke oder Trail. Weil Laufen keine Disziplin wie jede andere ist, einzigartige Gefühle auslöst und eher einer Lebensart gleichkommt, wurde der COMPEX RUNNER so entwickelt, dass er sich perfekt und unkompliziert in Ihr Training integrieren lässt. Sehr schnell wird er für Sie ebenso unentbehrlich wie Ihre Laufschuhe oder Ihr Pulsmesser.



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Woche 1	Ruhe	60 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 10 x 200 m)	75 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 10 x 400 m)	90 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 2	Ruhe	60 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 10 x 300 m)	75 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 10 x 500 m)	105 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 3	Ruhe	60 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 2 x 18 x 200 m)	60 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	Compex Kraft	45 Min. lockerer Lauf Ausdauer	HALBMARATHON in bequemem Tempo + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 4	Ruhe	60 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 12 x 200 m)	90 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Schwellensitzung (z. B. 3 x 2 km)	120 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 5	Ruhe	75 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Schwellensitzung (z. B. 3 x 3 km)	90 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Schwellensitzung (z. B. 3 x 2 km)	120 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 6	Ruhe	75 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 10 x 300 m)	90 Min. lockerer Lauf, davon 45 Min. Tempo HALB + Compex Kraft	Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Schwellensitzung (z. B. 3 x 3 km)	120 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 7	Ruhe	75 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase Schwellensitzung (z. B. 3 x 4 km)	60 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	Compex Kraft	60 Min. lockerer Lauf Ausdauer	LAUF 15 km in bequemem Tempo + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 8	Ruhe	75 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Aerob-anaerob-Schwelle (z. B. 10 x 200 m)	75 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Kraft	Compex Kraft	30 Min. Aufwärmphase + Schwellensitzung (z. B. 3 x 3 km)	105 Min. lockerer Lauf Ausdauer + Compex Langlaufoptimierung Quadrizeps + Waden
Woche 9	Ruhe	Langsames Jogging 30 bis 45 Min.	Compex 2 Sitzungen Überkompensierung Quadrizeps + Waden	Compex 2 Sitzungen Überkompensierung Quadrizeps + Waden	Langsames Jogging 30 bis 45 Min. anschließend Compex 2 Sitzungen Überkompensierung Quadrizeps + Waden	Compex 2 Sitzungen Überkompensierung Quadrizeps + Waden	MARATHON

ELEKTROSTIMULATION

HIGH-TECH IM DIENST IHRER LEISTUNG.

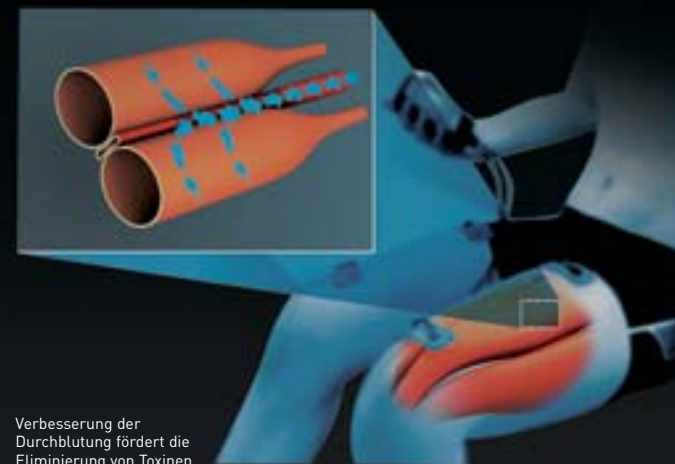
In der medizinischen Fachwelt wie auch im Sport ist die Elektrostimulation seit langem als fester Bestandteil der Rehabilitation anerkannt.

Als Ergänzung zu Ihren Läufen im Freien ermöglicht sie ein umfangreicheres und effektiveres Training. Ob Muskelaufbau, Schmerzlinderung oder muskuläre Erholung - Compex hat den RUNNER für Ihre speziellen Bedürfnisse als Läufer entwickelt. Endlich haben Sie Zugang zu einer professionellen Technologie, die Ihren Anforderungen und sportlichen Ambitionen gerecht wird.

Wie funktioniert das?

Das Funktionsprinzip der Elektrostimulation ist sehr einfach und ahmt den Prozess bei einer willentlichen Muskelanspannung getreu nach. Wenn man einen Muskel anspannen will, überträgt das Gehirn diese Information über einen motorischen Nerv zum Muskel. Am Zielort angelangt erregt dieses Signal den motorischen Nerv, der die Information an die unmittelbar angrenzenden Bereiche im Muskel überträgt und die Muskelkontraktion auslöst.

Bei der Elektrostimulation erfolgt die Erregung durch speziell angepasste elektrische Impulse direkt am motorischen Nerv, wobei Effizienz, Sicherheit und Verwendungskomfort gewährleistet sind. Der Muskel erkennt keinen Unterschied zwischen einer willentlichen, vom Gehirn ausgelösten Kontraktion und einer elektrisch induzierten Kontraktion: Die erzeugte Arbeit ist identisch. Das ist ganz natürlich!



Verbesserung der Durchblutung fördert die Eliminierung von Toxinen

Schnellere Wiederherstellung der Leistungsbereitschaft durch bessere Vorbereitung der Muskeln und bessere Erholung.

ANWENDUNGSBEREICHE DES COMPEX RUNNER:

➤ Prävention

Lange Strecken oder unebenes Gelände, unzureichende Flüssigkeitszufuhr oder Durchblutungsprobleme in Verbindung mit einer natürlichen Veranlagung oder einer schlechten Haltung können zu Krämpfen, Verstauchungen oder Lumbalgien führen. Durch die Verwendung der Präventions-Programme lassen sich diese Beeinträchtigungen, die Sie bei der Ausübung Ihres Sports einschränken, die Ihre Fortschritte hemmen und Ihnen den Spaß verderben, weitestgehend reduzieren.

➤ Training

Nichts geht über eine angemessene und regelmäßige Muskelvorbereitung, um seine Ziele ohne Verletzungen zu erreichen. Diese Funktion erfüllen - unabhängig von Ihren Zielen und der gewählten Sportart - die Programme der Kategorie Training.

➤ Erholung

Während der gesamten Saison topfit zu bleiben, erfordert eine optimale Einteilung der Ruhephasen. Die speziell hierfür entwickelten Programme der Kategorie Erholung ermöglichen Ihnen eine schnellere und bessere Erholung und beugen einem Muskelkater vor. Von Ihrer Erholungsfähigkeit hängt Ihre Fähigkeit ab, hart zu trainieren und Fortschritte zu erzielen.

➤ Schmerz

Durch Laufen, Training, wiederholte Laufeinheiten und Wettkämpfe können - auch ohne einzelne Überbelastung - Gelenke, Sehnen oder Muskeln durch das Trainingspensum überstrapaziert werden. In diesem Fall ist es äußerst wichtig, Schmerzen sofort bei ihrem Auftreten mit den Schmerz-Programmen des RUNNER zu behandeln und effizient zu lindern.



Compex® | runner

Der einzige Muskelstimulator, der von und für Läufer entwickelt und optimiert wurde.

Vorbeugung von Verletzungen,
schnellere Erholung,
Schmerzlinderung...
und laufen, laufen, laufen.



Deutschland Cefar-Compex / Hotline: 01805 266 739 (€ 0.12 pro Minute) info.de@compex.info
Schweiz Cefar-Compex / Hotline : 0848 11 13 13 info@compex.ch
Luxemburg Cefar-Compex / Hotline: + 33 (0)4 50 10 24 66 info.lu@compex.info
Österreich Cefar-Compex / Hotline: 0810 102 515 19 (Ortstarif) info.at@compex.info
Italien Cefar-Compex / Hotline: + 39 02 30 41 20 57 info@compex-italia.it

Compex®
muscle intelligence

www.compex-runner.com

Compex®
muscle intelligence

www.compex-runner.com

CefarCompex - All rights reserved - RCS Anney 359 961 596 - M310501 - 06/08 - v1.0 - Créative photos - Compex Cefar, Focila, Séraphore - CefarCompex erhält sich das Recht vor die hier beschriebenen Produkte ohne Verankündigung zu verändern oder zu verbessern, sowie gemäß entsprechender Europäischen Gesetz Dokument ohne Verankündigung zu verändern oder außer Kraft zu setzen.