



Compex® | **WINPLATE**

LA PRIMA PEDANA VIBRANTE PENSATA PER GLI
SPORTIVI, PENSATA COME UN COMPEX

Compex®
muscle intelligence

www.compex-winplate.com

Compex® WINPLATE

Unendo la nostra esperienza in campo medico e la nostra conoscenza della preparazione fisica alla padronanza della tecnologia, oggi siamo in grado di proporre la prima pedana vibrante pensata per gli sportivi.

Stimolando fino al 100 % delle fibre muscolari, contro il 40 % di un classico allenamento, è possibile eseguire sedute più brevi rispetto alla muscolazione tradizionale, con effetti positivi immediati su forza, tonicità e recupero muscolare. Una vera rivoluzione al servizio delle tue prestazioni. La COMPEX WINPLATE è conforme a tutti i requisiti della



Direttiva europea sui dispositivi medicali, garantendo comfort ed efficacia.

Corsa
Triathlon
Ciclismo
Golf
Sci
Tennis
Calcio
Nuoto
Rilassamento e Massaggio
Body Training
Stretching
Body Shaping

VIBRAZIONI PERFETTAMENTE CONTROLLATE E, DI CONSEGUENZA, PIÙ CONFORTEVOLI ED EFFICACI

La COMPEX WINPLATE si basa sul concetto di «Whole Body Vibration». Innovativa e all'avanguardia in materia di tecnologia, la COMPEX WINPLATE riesce a fare ciò che le altre pedane non possono garantire: generare e trasmettere al corpo vibrazioni verticali perfettamente controllate. Gestire la vibrazione significa essere tecnicamente in grado di controllarne la direzione, l'ampiezza e la frequenza, per consentire ai muscoli di reagire in modo ottimale: contraendosi e rilassandosi automaticamente.

BENEFICI ECCEZIONALI !

Agendo sulla totalità del corpo, la COMPEX WINPLATE non ha effetto solo sui muscoli. Ben note nel mondo medicale, le vibrazioni hanno effetti benefici sui tessuti ossei, sul sistema nervoso e sull'equilibrio ormonale, nonché sul sistema vascolare. Un lavoro efficiente e completo..

Compex

PROTOCOLLI COMPLETAMENTE INTEGRATI

I programmi di allenamento sono consultabili direttamente sullo schermo. È possibile scegliere lo sport, il livello e gli esercizi corrispondenti vengono visualizzati automaticamente; tutto è preregistrato e regolato: non resta che lasciarsi guidare. Le sedute sono più brevi rispetto alla muscolazione tradizionale ma altrettanto efficaci.

UTILIZZO FACILISSIMO ANCHE A DOMICILIO

La COMPEX WINPLATE è una pedana vibrante professionale, ma che può essere utilizzata anche a domicilio. Grazie all'avvio rapido, ai protocolli integrati, al funzionamento molto silenzioso e al minimo ingombro (1 m² sul pavimento), la COMPEX WINPLATE garantisce il meglio della tecnologia direttamente a casa.



CompeX | WINPLATE

Compex® | WINPLATE

ULTERIORI INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO TRAMITE VIBRAZIONE



PERCHÉ E COME FUNZIONA UNA PEDANA VIBRANTE?

Le pedane vibranti funzionano in base al principio della vibrotonia corporea. Nella vibrotonia corporea, la pedana vibrante trasmette al corpo delle vibrazioni meccaniche. Le vibrazioni verticali controllate generano una risposta muscolare riflessa attivando una sequenza continua di contrazioni involontarie.

PERCHÉ SI DICE CHE L'ALLENAMENTO TRAMITE VIBRAZIONE È PIÙ INTENSO RISPETTO ALL'ALLENAMENTO TRADIZIONALE?

- Il nostro corpo reagisce alla forza generata dall'accelerazione della pedana. Questa forza è ampiamente superiore a quella ottenuta nel corso di un allenamento tradizionale, nella misura in cui la sollecitazione viene ripetuta 35-40 volte al secondo.
- D'altronde, poiché ogni seduta è più breve rispetto ad un allenamento tradizionale, il risultato si ottiene più rapidamente poiché il lavoro svolto è più intenso.
- Infine, grazie al sistema della Whole Body Vibration di cui è dotata la COMPEX WINPLATE, si attiva fino al 100 % delle fibre muscolari mirate, contro il 40% di un lavoro volontario.

PERCHÉ LA COMPEX WINPLATE È PARTICOLARMENTE ADATTA AGLI SPORTIVI?

Il grado di tecnologia e di precisione che caratterizza la COMPEX WINPLATE risponde alle esigenze di prestazione degli sportivi. Il perfetto controllo dei 3 parametri della vibrazione, consente di affinare il lavoro in funzione delle aspettative e dei bisogni specifici degli sportivi.



- **LA DIREZIONE:** nel caso della COMPEX WINPLATE vengono trasmesse solo vibrazioni verticali. Come riflesso meccanico, esse attivano l'alternanza contrazione / rilassamento. Per questo motivo lavora fino al 100% delle fibre muscolari e non solo il 40% di un allenamento tradizionale. Per lo sportivo è quindi una garanzia di preparazione efficace.
- **LA FREQUENZA:** È il numero di vibrazioni al secondo. In base alla frequenza prescelta, si ottengono effetti variabili. A 30 Hz, si accelera la circolazione sanguigna: questa frequenza è quella utilizzata nei protocolli di rilassamento muscolare e di massaggio. Da 35 a 40 Hz si stimola l'attività muscolare in modo ottimale: sono le 2 frequenze utilizzate nei diversi protocolli di allenamento della COMPEX WINPLATE, grazie alle quali si realizza in tutta sicurezza un lavoro mirato e adatto alle proprie esigenze.
- **L'AMPIEZZA:** È l'altezza (espressa in millimetri) percorsa dalla pedana ad ogni vibrazione. Più l'altezza è elevata e più intenso sarà il lavoro. Con il passare delle settimane è possibile aumentare il livello di difficoltà.

PROGRAMMI DI PREPARAZIONE

I PROGRAMMI

ZONE SOLLECITATE

	Corsa	Ciclismo	Calcio	Golf	Nuoto
Arti superiori		●		●	●
Addominali/Dorsali	●		●	●	●
Arti inferiori	●	●	●	●	●

BENEFICI

Esplosività		●	●		
Resistenza aerobica	●	●		●	
Forza resistente		●			●
Rafforzamento busto	●	●	●		
Tonificazione Rassodamento					
Massaggio / Rilassamento	●	●	●	●	●

I programmi di allenamento sono stati elaborati dagli allenatori CC



PREPARAZIONE FISICA

PROGRAMMI GENERALI

	Sci	Tennis	Triathlon	Rilassamento e massaggio	Body Training	Stretching	Body Shaping	Modalità Libera
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

...atori COMPEX, esperti in materia di preparazione fisica nello sportivo.





Quadricipiti



Quadricipiti



Glutei e cosce

PROGRAMMA CICLISMO

- Dominare le salite
- Recuperare più efficacemente



Compex | WINPLATE

PROGRAMMA GOLF

- Aumentare la potenza del drive
- Migliorare la coordinazione dello swing



Dorsali



Addominali



Stiramento adduttori



Compex | WINPLATE



Quadricipiti



Addominali



Glutei e cosce

PROGRAMMA SCI

- Mantenere l'equilibrio indipendentemente dalle condizioni
- Aumentare la qualità e la potenza degli appoggi



Compex | WINPLATE



PROGRAMMA TENNIS

- Colpire più forte la palla
- Aumentare la velocità degli spostamenti



Gran dorsali



Pettorali



Tricipiti



Compex | WINPLATE

Compex® | WINPLATE

ACCESSORI, OPZIONI E CARATTERISTICHE TECNICHE

3 frequenze di vibrazione:30 Hz, 35 Hz, 40 Hz

2 ampiezze:bassa / alta

Durata di lavoro:da 15 a 180 sec.

Programma di allenamento integrato: si

Carico massimo:150 kg

Dimensioni:1m² a pavimento, 1,51 m di altezza

Peso:circa 65 kg

La COMPLEX WINPLATE è fornita con 1 paio di cinghie, 1 manuale d'uso, 1 cavo di alimentazione, 1 tappetino morbido e 1 guida per visualizzare i posizionamenti.

Opzioni: telecomando. Per agevolare l'avviamento in tutte le posizioni.

GARANZIA 2 ANNI



Italia Cefar-Compex - Servizio consumatori/Hotline: + 39 02 30 41 20 57 / info@compex-italia.it

Svizzera Cefar-Compex - Servizio consumatori/Hotline : 0848 11 13 12 / info@compex.ch

Compex®
muscle intelligence

www.compex-winplate.com