

CONDITIONING • FYSIEKE VOORBEREIDING • PREPARAÇÃO FÍSICA • FÖRSÄSONGSTRÄNING • ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

	STIM. INTENSITIES Stimulatiedintensiteit Intensidades de estimulação Stimuleringsintensitet интенсивностей стимуляции																										
ENDURANCE Uthoudingsvermogen • Endurance Uthållighet • Выносливость																-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
RESISTANCE Weerstand • Resistência Resistens • Сопротивление																-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
STRENGTH Kracht • Força Styrka • Силовая Тренировка																-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
EXPLOSIVE STRENGTH Explosief Kracht • Força Explosiva Explosiv Styrka • Варывная Сила																-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CROSS-TRAINING Cross Training • Treino de Cross Crosstraining • Кросс Тренинг																-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
CORE STABILIZATION Core Stabiliteit • Estabilização Central Core-förning • Стабилизация Кора		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	
HYPERTROPHY Hypertrofi • Hipertrofia Hypertrofi • Гипертрофия																-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
MUSCLE BUILDING Bodybuilding • Modelação Muscular Muskeloppbygging • Мышечный Рост																-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
WARMING UP Opwarming • Aquecimento Uppvärmning • Разогрев						-	-			-	-			-	-												
CAPILLARISATION Capillaritate • Capilarização Cirkulationsökning • Капилляризация						-	-			-	-			-	-												

COMFORTABLE POSITION
 Comfortable houding • Posição confortável
 Position som är bekväm • комфортную позу

EN - MI-sensor location
NI - MI-sensor locate
PT - Posição do MI-sensor
SY - MI-sensor läge
RU - расположение миль-сенсор

EN - Cover the painful area with electrodes
NI - Bedek het pijnlijke gebied met de elektroden
PT - Cobrir a área dorida com electrodos
SY - Täck det smärtsamma området med elektroder
RU - надо покрыть электродами болезненный участок

EN - Place the small electrode on the muscle painful point
NI - Plaats de kleine elektrode op het pijnlijke punt van de spier.
PT - Coloque o pequeno eletrodo no ponto doloroso muscular
SY - Placera den lilla elektroden på muskels smärtpunkt
RU - Поместите небольшую электрода на мышцы болевой точки

PAIN MANAGEMENT • PIJNSTILLING • GESTÃO DA DOR • SMÄRTLINDRING • БОЛЕУТОЛЕНИЕ

	STIM. INTENSITIES Stimulatiedintensiteit Intensidades de estimulação Stimuleringsintensitet интенсивностей стимуляции																									
PAIN MANAGEMENT TENS Pijnstilling tens • Tens anti-dor Tens smärtlindring • болеутоление тенс											-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
REDUCE MUSCLE TENSION Descontractie • Descontrahante Dekontraktion • деkonтрактура		-	-	-	-	-	-	-	-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MUSCLE PAIN Spierpijn • Dor muscular Muskelsmärta • мышечная боль		-	-	-	-	-	-	-	-	-																
NECK PAIN Nekpain • Dor no pescoço Smärtlindring nacke • боль в шее		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BACK PAIN Rugpijn • Dor nas costas Smärtlindring rygg • боль в спине		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TENDINITIS Tendinitis • Tendinite Tendinit • тендинит					-				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
HEAVY LEGS Zware benen • Pernas pesadas Trötta ben • тяжелые ноги		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
CRAMP PREVENTION Kramppreventie • Prevenção de cãibras Krampprebyggande • предотвращение судорог		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			



REHABILITATION • REVALIDATIE • REABILITAÇÃO • REHAB • РЕАБИЛИТАЦИЯ

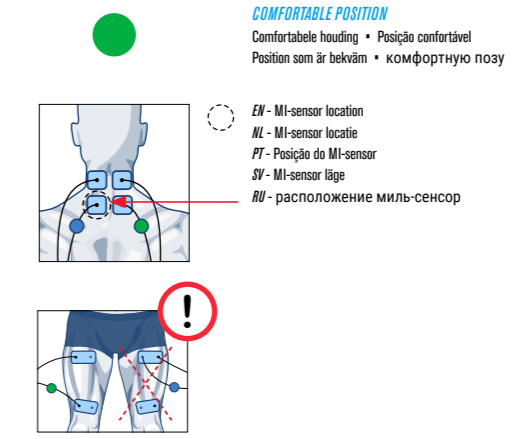
	STIM. INTENSITIES Stimulate-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteiten интенсивностей стимуляции															
MUSCLE ATROPHY Atrofia na imobil • Atrofia depois de imobilização Atrofi efter immobil • атрофия после уменьшения подвижности																
REINFORCEMENT Versterking na imobil • Reforço após imobilização Uppbyggnad efter immobil • восстановление после неподвижности																

RECOVERY/MASSAGE • HERSTEL-MASSAGE • MASSAGEM DE RECUPERAÇÃO • ÅTERHÄMTNING-MASSAGE • ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

	STIM. INTENSITIES Stimulate-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteiten интенсивностей стимуляции															
TRAINING RECOVERY Herstel na training • Recuperação após treino Återhämtning träning • восстановление после тренировки																
COMPETITION RECOVERY Herstel na wedstrijd • Recuperação após competição Återhämtning tävling • восстановление после соревнования																
RELAXING MASSAGE Relaxerende massage • Massage relaxante Avslappande massage • расслабляющий массаж																
REDUCE MUSCLE SORENESS Verminder spierpijn • Redução da fadiga muscular Lindra träningsvärk • уменьшение мышечной боли																
REVIVING MASSAGE Regenererende massage • Massage revitalizadora Återhämtande massage • восстанавливающий массаж																

FOR PROGRAMME EXPLANATIONS VISIT OUR WEBSITE WWW.COMPEX.COM

Voor programma uitleg, bezoek onze website www.complex.com
 Para explicações do programa, visite nosso site www.complex.com
 För program förklaringar besök vår hemsida www.complex.com
 Для объяснения программы, посетите наш сайт www.complex.com



EN - Approximate positioning of electrodes makes the session less effective, but is not dangerous.
 NI - Onnauwkeurige plaatsing van de elektroden leidt tot minder effectieve sessies maar is ongevaarlijk.
 PF - O posicionamento aproximado dos electrodos torna a sessão menos eficaz, mas não é perigoso.
 JV - Ungerädd placering av elektroderna gör sessionen mindre effektiv, men det är inte farligt.
 AV - Неточная установка снижает эффективность сеанса, но не представляет опасности.

FITNESS • FITNESS • FITNESS • FITNESS • ФИТНЕС

	STIM. INTENSITIES Stimulate-intensiteiten Intensidades de estimulação Stimuleringsintensiteiten интенсивностей стимуляции																				
FIRM YOUR ARMS Verstevig uw armen • Firmza nos seus braços Stärk armarna • сильные руки			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
TONE YOUR THIGHS Verstevig uw dijen • Tonificar as coxas Stärk lårmusklerna • тонус бедер		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GET STRONGER QUADS Voor sterke bovenbenen • Obter quadriceps mais fortes Stärk lårmusklerna • четырехглавая мышца бедра		-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GET A 6 PACK Voor een 6-pack • Esculpir os abdominais Träna magmusklerna • кубики пресса		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GET STRONGER BICEPS Voor een sterke biceps • Desenvolver os seus biceps Stärk dina biceps • сильные бицепсы		-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
BUILD YOUR PECS Ontwikkel uw borstspier • Desenvolver os seus peitorais Bygga bröstmuskler • развивать грудные мышцы		-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
FIRM YOUR STOMACH Ontwikkel uw borstspier • Desenvolver os seus peitorais. Bygga bröstmuskler • развивать грудные мышцы.		-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SHAPE YOUR BUTTOCKS Vorm uw billen • Realizar as suas nádegas. Träna sätesmusklerna • упругость ягодиц		-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MUSCLE BUILDING Bodybuilding • Modelação muscular muskelpöppbyggnad • мышечный рост		-															-	-	-	-	-
CAPILLARISATION Capillarisation • Capillarização Cirkulationsökning • капилляризация					-		-														
LYMPHATIC DRAINAGE Lymfdrainage • Drenagem linfática Lymfdränage • лимфатический дренаж		-	-	-	-	-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-