

## COMPEX SP 4.0

**Pour améliorer sa force et regagner du volume musculaire, se relaxer.**

Intégrant toutes les fonctions du SP 2.0, le SP 4.0 comprend également des programmes de rééducation pouvant être utiles au sportif sujet aux blessures et pratiquant son activité 3 fois par semaine.



### CATÉGORIES ET PROGRAMMES

- PRÉPARATION PHYSIQUE
  - Endurance, Résistance, Force, Force explosive, Cross-training, Gainage, Hypertrophie, Musculation, Échauffement, Capillarisation
- RÉCUPÉRATION/MASSAGE :
  - Récupération après entraînement, Récupération après compétition, Massage relaxant, Diminution courbatures, Massage régénérant
- ANTIDOULEUR :
  - Antidouleur TENS, Décontracturant, Douleur musculaire, Douleur nuque, Douleur dos, Tendinite, Jambes lourdes, Prévention crampes
- RÉÉDUCATION :
  - Fonte musculaire, Renforcement FITNESS Raffermer mes bras, Tonifier mes cuisses, Sculpter mes abdos, Raffermer mon ventre, Sculpter mes fessiers