



File Name: compex fitness trainer manual.pdf

Size: 1624 KB

Type: PDF, ePub, eBook

Category: Book

Uploaded: 20 May 2019, 17:28 PM

Rating: 4.6/5 from 718 votes.

Status: AVAILABLE

Last checked: 14 Minutes ago!

In order to read or download compex fitness trainer manual ebook, you need to create a FREE account.

[**Download Now!**](#)

eBook includes PDF, ePub and Kindle version

[Register a free 1 month Trial Account.](#)

[Download as many books as you like \(Personal use\)](#)

[Cancel the membership at any time if not satisfied.](#)

[Join Over 80000 Happy Readers](#)

Book Descriptions:

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with compex fitness trainer manual . To get started finding compex fitness trainer manual , you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented.



Book Descriptions:

complex fitness trainer manual

Ask your question here. Provide a clear and comprehensive description of the issue and your question. The more detail you provide for your issue and question, the easier it will be for other Compex SP 6.0 owners to properly answer your question. Ask a question About the Compex SP 6.0 Do you have a question about the Compex SP 6.0 or do you need help. Ask your question here Compex SP 6.0 specifications Brand ManualSearcher.com ensures that you will find the manual you are looking for in no time. Our database contains more than 1 million PDF manuals from more than 10,000 brands. Every day we add the latest manuals so that you will always find the product you are looking for. Its very simple just type the brand name and the type of product in the search bar and you can instantly view the manual of your choice online for free. ManualSearcher. com If you continue to use this site we will assume that you are happy with it. Read more Ok. Subscribe for free I forgot my password We will not publish comments that contain promotions for parties or movements praising fanaticism, racism, class hatred, they are not also published comments that provide confidential information learned under an employment relationship, those that contain personal data or numbers telephone, those offensive patents, trademarks, copyrights or other intellectual and industrial property rights of third parties, those in advertising and commercial content, and finally those that use coded messages. The contents of each comment represent the views of the author. Iafstore reserves the right to remove, without notice and at its sole discretion, comments that do not comply with such regulations. Iafstore reserves also collected and stored the identification data, date, time of the computer that published the comments in order to deliver them upon request to the competent authorities. This "Personal Trainer" will help you tone your body, keep in shape and relax after your sessions. <http://www.agmu.ru/files/6sn1145-1ba01-0ba0-manual.xml>

- **complex mi fitness trainer manual, 1.0, complex mi fitness trainer manual.**

7 programme categories warm up, fitness, crosstraining, bodysculpt, recovery, pain relief, test. Subscribe to Newsletter. Compex is now offering a new solution for athletes seeking to improve the effectiveness of their training. With its unique "Whole Body Vibration" concept, the Compex WINPLATE is confirming its technical advance with perfectly controlled vertical vibration, for a whole new level of working comfort. Vertical vibrations call upon the muscle reflexes. This is why up to 100% of muscle fibres work, as opposed to around 40% in a traditional training session. The muscle workout on the Winplate is complete because it works the whole muscle, and not just part of it. Benefits The body reacts by releasing key hormones that help to prevent bone degradation Each level includes a sequence of exercises specifically programmed to suit your objectives Tennis, Running, Soccer, Golf, Skiing, Cycling, Swimming, Triathlon. Well answer you as soon as possible. My technology functions miscan, mirange, miTENS and miaction. 5 levels of progression in each program to develop and improve session after session. 4 channels for complete work sessions. Backlit LCD display for readability in all circumstances. Statistics training. A website dedicated to handling your device online to discover key roles and a few tricks, accompanied video If you want to know the website for users Warming, Fitness, AntiPain, Crosstraining, Recovery, Body sculpt, Test My technology functions miscan, mirange, miTENS and miaction. 5 levels of progression in each program to develop and improve session after session. 4 channels for complete work sessions. Backlit LCD display for readability in all circumstances. Statistics training. A website dedicated to handling your device online to discover key roles and a few tricks, accompanied video If you want to know the website for users \r\n \r\n Programs \r\n This product provides several categories with

several programs. <http://apluscleaning.com/admin/images/6sn1145-1aa01-0aa1-manual.xml>

Click on a category to read more about the programs and add specific examples of use. Endowed with the muscle intelligence \u2122 technology miSCAN, miTENS, miRANGE, miACTION takes into account the particularities of every muscle and adapts to the working sessions physiology and needs. If you go on surfing, we will consider you accepting its use. To learn more about our use of cookies, you can consult our Cookies Policy. For alternatives browse our Fitness Accessories department. Complex leads the market with designs to help improve your fitness and recover faster from injury. For alternatives browse our Fitness Accessories department. Your email will not be visible on the site and we will not pass it on to others. Please note that HTML tags are not allowed. Miben segít az izomstimulátor. Globus vagy Compex Sportoló vagy Elerkezettnek látod az időt, hogy vetelytársaidhoz hasonlóan Te is bevesd az izomstimulációt teljesítményed javítására. Erdemes korbenezned a piacon. Nagy az izomstimulátor kínálata, de ezek 80%-a muszaki parametereiből kiolvasható, hogy nem alkalmas hatékony izomfejlesztésre. Nezzük át, hogy mit várhatsz ezektől a gyártóktól! Erdemes elolvasnod, hogy "teljes legyen a kép" és ertsd, hogy miből következnek az itt leírtak. Vagy hogyan választasz a Kia, Hyundai, Toyota, VW és Mercedes auto között. És ha a gyártót eldöntötted, akkor hogyan választasz modellt és azon belül felszereltséget. Az, hogy számodra melyik lesz a legmegfelelőbb, attól függ, mi a céled. Mire szeretnéd használni, hol, hogyan, mit tudsz a stimulációról, milyen állapotban vannak az izmaid, mennyi szabadidőd van, stb. Futócipőt, kerekpárt alapos megfontolás után választasz. Egy stimulátor is évekre meghatározhatja edzési munkád és eredményeid, erdemes megfontoltan döntened ebben a kérdésben is. Arra, hogy egyszerre a teljes has vagy hátizmód, mindkét combot kezelni tudd. Kétcsatornás készülékkel erre dupla annyi időre van szükséged.

Ahhoz, hogy hatása is legyen a stimulációnak, naponta 6090 percnyi kezelésre van szükséged az izmaidnak. Ha kétcsatornás a készüléked, akkor ez az idő "helyből" duplázódik. Ha elolvastad, akkor már tudod, hogy minden izomcsoportnak más és más impulzusra van szüksége a leghatékonyabb kontrakcióhoz. Mielőtt készüléket veszel, a legelső teendődd legyen, hogy megneved a készülék muszaki adatait. Ha a beállítható impulzus tartam amplitúdója felső értéke nem éri el a legalább 400 msec időtartamot, akkor ne vedd meg. Az ilyen jó lehet a karizmaidra, de például a combizmaidra már alkalmatlan. Az olasz iTech Medical izomstimulátorai a "belepo szintet" jelentik a sport izomstimulációban. Hasonló ez, mint a fenykepezőgépeknél. Ha szeretnéd kipróbálni a fotózást, de nem tudod, hogy mennyire merülne el benne, akkor általában nem a drágább csúcsmodellt vásárolod meg elsősorban, hanem ahogy kitalálod a gépet és érzed egyre szűkebbnek a lehetőségeit, úgy veszel egyre többet tudó gépet. Megfelelő akkor is, ha nem vagy túl aktív sportoló, és javítanál az izmaid állapotán, szeretnéd megelőzni a sérüléseket vagy kezelned az apróbb húzódásokat, fájdalmakat. A készülékeket Kinában gyártatja az iTech, ami latszik a felhasznált anyagokon. A készülékhez, a kábelek és általában a kidolgozás minősége elmarad a Compex-től, de meginkább a Globustól. Azonban mindegyik programnak van testtáj szerinti változata minden izomcsoport más és más stimulációs impulzust igényel. Az alkalmazások száma így többszázra nő. A menürendszer attekinthető, jól szervezett, csak a nagyobb nyelveken elérhető, magyar nyelv nincs. Azaz ha "haladó" módon szeretnéd alkalmazni a készüléket, módosítani a programon, akkor erre nem ad lehetőséget. "Saját program" létrehozására csak a csúcsmodell biztosít lehetőséget. A programok között van egy "mikroáram" elnevezésű, ami sima "csalás". A mikroáram hatékony tartománya 200800 mikroAmper között van.

A TOne esetén a mikroáram legkisebb értéke 1000 mikroAmper, azaz valójában a hatásos tartományon kívül van. Már nem mikro, hanem 1 milliAmper. Tetteen érhető benne az egyes gyártóknál szokásos logika "azt hazudom, hogy van benne, aki megveszi majd úgyse tudja, hogy pontosan mit veszi". Egy biztos, a TOne készülékek nem tartalmaznak hatékony mikroáramot. Az olasz Globus készülékei a sport izomstimuláció legmagasabb szintjét képviselik, azon belül is a

“konzervatív” gyartói vonalat. Azt értem ezen, hogy a Globus izomstimulátoroknak nincsenek “csilivili” funkcióik, mint wireless vagy automatikus stimuláció mint Compexnél, mert szerintük ezek egyelőre korlátozzák a kezelési hatékonyságot. A készülékhöz, a kábelek és általában a kidolgozás minősége messze a legmagasabb. Csak a Compex közelíti meg. Például a mindazokra a lehetséges akut sérülésekre, túlterheléses fájdalmakra, műtétek utáni rehabilitációra biztosít kezeléseket, melyekkel a többi gyártó “nem foglalkozik”. A hatalmas programkínálatban könnyű “elveszni” és nehezebb eligazodni a sok lehetőség között. A Globus szoftvere a nagy nyelvek mellett magyarul is elérhető. Sem a Compex, sem az iTech nem biztosít ilyet a készülékeiben. Akkor tudod a készülékekben rejő képességeket leginkább kihasználni, ha kicsit belemerülsz az izomstimuláció rejtelmeibe, mert a Globus egy komplett elektroterapiás “nagyagyút ad a kezébe”. Bár minden készülék előre definiált programok szavait biztosítja, azaz elég kiválasztanod a kezelőprogramot, de ezen felül a Globus teljes hozzáferést ad a programok módosítására, azaz optimalizálhatod a kezeléseket a saját izmaidhoz. A Fit készülékeket főképp az általános közérzet javítására és alakformálásra, míg az SP készülékeket a sportteljesítményed maximalizálására használhatod. A svájci-amerikai Compex a sport izomstimulátorok nemzetközi szinten legismertebb, legnépszerűbb gyártója. Készülékeik az izomstimuláció legmagasabb szintjét képviselik, azon belül is az “uttoro” gyártói vonalat.

<http://elmariachimexican.com/images/caldina-gtt-owners-manual.pdf>

Azt értem ezen, hogy a Compex izomstimulátorok olyan funkciók sorát biztosítják, melyeket a versenytársaik egyelőre nem. Érdekes, hogy Compex a készülékeket tunéziai gyárban készíti, de ez “nem megy a minőség rovására”. A készülékek anyagai, a kábelek, a kidolgozás magasszintű. Csak a Globusé jobb ennél. Az izomintelligencia szenzor a kezelés indítása előtt “megméri” a kezelendő izomzat aktuális állapotát és ennek megfelelően állítja be az optimális impulzust. Az automatikus stimuláció program meghatározza azt is, hogy aktuális állapotodhoz mi a megfelelő kezelési intenzitás. A kisebb készülékekben csak fájdalomcsillapító programok vannak és 12 regenerációs program. A legnagyobb tudású eszköz is csak 40 programot kínál. Ez azonban megtevesztő. A Compex menürendszere logikusabb felépítésű, mint többi gyártóé, így a negyven főprogram mindegyike testtáj szerinti csoportokat is biztosít, ami az alkalmazások számát többszázra emeli. A Globusnál a programok egyenként vannak listázva, így eleve hatalmas a programkínálat és nem képezz nehezebb eligazodni a sok lehetőség között. A menürendszer csak a nagyobb nyelveken elérhető, magyar nyelv nincs. Ez nem is túl bonyolult, hiszen már gyermekkorod óta használod őket. De ugyanilyen jól ismered azt, hogy mire való a TENS, a mikroáram, a lagylezer vagy az ultrahang és sorolhatnám meg az otthoni kezeléseket biztosító eszközöket. Irasaim, filmjeim ezekről szólnak. Segítek megérteni melyik mire való, mikor és hogyan használhatod. Kövesd irasaim, csatornámat. Gyermekkoromban például a Matchbox... részletek Keresztszalag szakadás rehabilitációja Az első keresztszalag szakadás az sportolók egyik leggyakoribb sérülése. Ilyen kötelezettségek mellett csak kevesek felkészülése optimális. Megmutatok egy, a legkorszerűbb orvostechológiára... részletek KERESD MEG AMI ERDEKEL! Tanácsot szeretnék kérni Ontól melyiket válasszam és miért. Azaz mik a fő különbségek a készülékek között. Köszönöm előre is a választat. Udvozlettel.

<http://elreehavia.com/images/calefaccion-roca-manuales.pdf>

Zsolt A MENS mikroáram teljesen más módon, a gyógyulási folyamat serkentésével hat. A meglévő készülék nem biztosít ilyen kezelést. A MENS előnye, hogy nem vált ki izommozgást. A gyógyulás serkentése révén gyorsítja az izomrostok “összeforrását”. Érdeklődöm Kedves Doktor Ur van esély izomstimulációval gyorsítani a gyógyulást. Melyikre Szives válaszát előre is köszönve Torok Zsolt A Compexben nincs mikroáram. A TOneban van egyetlen “Mikroáram” nevű program, melyet a használati útmutató fájdalomcsillapító programként mutat be. A használati útmutató nem adja meg, hogy hány mikroampere kezel. Azt írja, hogy a lehető legalacsonyabb intenzitást kell állítani. A TOne készülékeken a legkisebb intenzitás értéke a milliámpere, azaz 1000 mikroampere. A mikroáram terapiás

tartománya 200800 mikroA között van. A TONE n ha a legkisebb intenzitást beállítja 1000mikroamper, akkor maris kívül van a hatékony tartományon. Más aramosseg aktíválja a fájdalomcsillapítást, más serkenti az ATP termelést, más kell ödéma, gyulladás, szétesett izom esetén. Attól, hogy a TOneben van egy "mikroaramu" valami, még nem mikroaramu készülék. Ebben a formában szart se ér gyulladásra, túlterheletes panaszra, gyógyulasserkentesre, stb. Egy dolgot lehet elmondani, hogy a TOne készülék mikroaram programja egy csaló állítás. Valójában nincs mikroaram a készülékben, de jó kínai gyakorlat szerint azt hazudják, hogy igen. A TOne olyan távolságra van egy Globus készüléktől, és a mikroaramu kezeléstől, mint a Trabant egy Porschétól. Sem a Compex, sem az iTech nem biztosít ilyet a készülékeiben." Ez teljesen valótlan állítás. Az iTech készülékekben biztos, hogy van. Kélepes a válaszból Az email címet nem tesszük közé. Akkor valószínűleg Te is napjaink egyik leggyakoribb civilizációs betegségében szenvedsz. A hátfájdalom olyan gyakori, hogy mára milliókat érint. Oka elsősorban az..

reszletek Sport és izomstimuláció EMS, azaz elektromos izomstimuláció Az EMS vagyis elektromos izomstimuláció módszerét már évtizedek óta alkalmazzák a sportolók felkészülésében.nos.NEM HAZANKBAN. Hogy miért van ez így. Hatarozott véleményem szerint ennek egyszerű az oka a nyelvtudás..reszletek Tudastár Az izomstimuláció alkalmazása a sportfelkészülésben Az első levelet az adatok megadása után percekben belül küldöm. Ha nem találsz, akkor nézd meg a levelszemet vagy promo levelek mappát is. Amikor elektrostimulátort vásárolsz, figyelj arra, hogy mit kínál a készülék. Lehet, hogy csak TENSt, lehet hogy csak EMSt, de van olyan, amit mindkettőt egyaránt biztosítja. Műfüves sportpályákat, gumiburkolatos sport és futópályákat, játszótereket építenek. Nem könnyű eligazodni az otthoni használatra tervezett elektrostimulátor készülékek között. 100 ezer forint feletti készülékek többféle elektroterápiás kezelést biztosítanak. Nem könnyű eldönteni, hogy a seregnyi funkció, program közül..reszletek Legnépszerűsőbb.összes Nyirokódéma Nyirokódéma 6 dolog, amit tudni kell A nyirokódéma ma sok ezer ember érint hazánkban. A legtöbbször nem kap megfelelő kezelést, de még arról sem tájékoztatják, hogy mi okozza a betegséget, megszüntethető, mit kell tennie a..reszletek Pulzoximéter Veroxigénszint mérés jelentősége egyes betegségekben A vér oxigénszállító képességének, állapotának rendszeres otthoni ellenőrzése szív, légzőszervi betegségekben és anémiában szükséges. A pulzoximéter készülék biztosítja ezt..reszletek Koros izzadás Hiperhidrozis, azaz koros izzadás Sokan szenvednek koros izzadástól orvosi néven hiperhidrozis. Ha érintett vagy, akkor Te..reszletek Nyirokódéma Duzzadt láb okai és otthoni teendők Ha észrevetted, hogy a bokád megdagad, a zoknid benyomatot hagy a bokád felett, akkor ezt ne bagatellizáld el. A butor vagy nagyobb súly megemelese hatására villámcsapásként keletkezik...reszletek Kattints a Teged érdeklőre.Kérdések és Válaszaim Dr.

Zatrok Zsolt on Vercukormeres szűrés nélkül " Nem tudok hazai forgalmazóval, sőt Európában sem találtam. Egyelőre az USA-ból beszerezhető, 450 USD-t találtam egy amerikai webshopban. Zoltan on Vercukormeres szűrés nélkül " Érdeklődnék, hogy 2020. aug. 31. most kapható Magyarországon és mennyibe kerül. Cukorbetegeknek van-e támogatás. Az áram közöttük áramlik. A vizelet koros elcsépegeése, azaz a vizelettartási képtelenség több embert érint, mint gondolnád. Az inkontinencia a már szült..reszletek Stroke Sztrok maradványtünetek kezelése otthon A sztrók egy rendkívül gyakori és súlyos állapot. A betegséggel foglalkozó orvosok világszervezete szerint élete során hatból egy..reszletek Sport és technológia.még több Sport és izomstimuláció Kerekparozás és a formás labizmok A bicajozástól túl vastagok lesznek a labizmaid. Ha azok taborába tartozol, akik tartanak ettől, ne aggódj. A hiedelem ellenére..reszletek Sport és izomstimuláció Bemelegítés szerepe és jelentősége Tudod, hogy a testmozgás fontos az egészség szempontjából és különböző rendszerességgel sportolsz is valamit. A nyújtás során arra szoktatjuk magunkat, hogy engedjük..reszletek TUDASTÁR NEZD MEG A TOBBIT IS. Tudj meg többet a lagylezerekről A lagylezer készülék az ízületi fájdalmak és különféle gyulladások kezelésére alkalmazható elsősorban. Ezen felül is számos alkalmazási területe..reszletek Tudj meg többet a fájdalomcsillapításról Szeretnél mindent megtudni a fájdalom megszüntetésének gyógyszermentes és ezért

mellekhatasokat sem okozo modjairol. Tudni szeretned, hogyan alkalmazhatok, milyen..reszletek Tudj meg tobbet a soterapiarol A sos levego kedvezo hatasa regota ismert. Biztosan hallottal mar a sobanyak levegojenek gyogyito hatasarol es ha jartal..reszletek Kinek a feladata a kezeles.

Szubjektiv 8 Kuldetesunk a korszeru technologia nepszerusitese Szubjektiv 6 Hippokratesz megveto pillantasa Szubjektiv 2 A nagy osszeeskuves Szubjektiv 0 Ha bizonytalan vagy, elobb tajekozodj vagy kerdezz hozzaertot, mint kezelj. Hasznald a keresot! Ha hasznalod ezt az oldalt, akkor feltetelezzuk, hogy elfogadod az irányelveket. Elfogadom Adatvedelmi irányelvek. You can look at the COMPEX MIFITNESS TRAINER forum to identify problems that users have come across and the suggested solutions. On average, its users find it much more efficient than its competitors., But their opinions differ slightly. They find that it doesn't really stand out as being good value for money You can download the COMPEX MIFITNESS TRAINER user manual to ensure that its features correspond to your needs. The reviews rough results are presented in the following graph 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 By leaving the mouse on a column for a few seconds, you can see the number of people who voted to make up the score that appears in the horizontal axis. The reviews rough results are presented in the following graph 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 By leaving the mouse on a column for a few seconds, you can see the number of people who voted to make up the score that appears in the horizontal axis. The reviews rough results are presented in the following graph 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 By leaving the mouse on a column for a few seconds, you can see the number of people who voted to make up the score that appears in the horizontal axis. All Rights Reserved. Designated trademarks and brands are the property of their respective owners. Whether you are trying to relax after a long day on your feet or addressing your low back pain following a long day seated, the FIT 1.

0 provides the necessary programs to get you back on track. It also contains muscle specific programs for firming up and strengthening different areas of your body. Key features of the SP 2.0 model include. To view this site, you must enable JavaScript or upgrade to a JavaScript capable browser. For programs that trigger off significant tetanic contractions, isometric work is recommended, i.e. the extremities of the limb should be fixed so that there is no significant movement. For example, when stimulating the quadriceps, the user should be in a seated position with the ankle fixed with straps to prevent extension of the knee. Working in this way has a dual purpose it both ensures greater safety and limits shortening of the muscle during the contraction, with the risk of sharp cramps under stimulation. As the contraction is particularly strong at the calf when the foot is extended, make sure that you have a sufficiently large weight on your shoulders or using some other means so that the contraction remains static. With the exception of specific indications for a particular program, which you will find in the specific applications in your user manual, dynamic work should not be done without resistance. For the other types of programs for example Active Recovery program, which do not involve powerful muscular contractions, position yourself as comfortably as possible. Warming Up Begin your workout with Compex All the programs involving significant tetanic contractions of the stimulated muscles automatically start with a warmup sequence. This is indicated on the screen by an animated rising convection symbol above the heater symbol. If no voluntary physical activity has been done in the minutes preceding the stimulation session, it is recommended that you do the warmup. If the stimulation session is included in a voluntary training session and some voluntary activity immediately precedes the stimulation, you can skip the warmup sequence.

After the stimulation work sequence, a relaxation sequence starts automatically. This is to allow improvement in the recovery of a muscle after its work under Compex and to limit muscular aches to some extent. Unless you want to go on immediately to voluntary training stages, it is recommended

that you let the last sequence go ahead. It is also recommended that you do some stretching of the muscles that you have just worked with the Compex, even if the stimulation seems to improve your muscular elasticity. Setting the Intensity Levels Customize the intensity to ensure your comfort. For a muscle under stimulation, the number of recruited fibers depends of the intensity. It is therefore absolutely necessary to use maximum intensities so as to involve the greatest possible number of fibers. Below a significant intensity level, it is pointless for an average user to do stimulation sessions. In fact, the number of fibers involved in the stimulated muscle is too low for any interesting improvement in the performance of that muscle. The progress of a stimulated muscle will be all the greater if a high number of its fibers are recruited by the Compex. You should therefore take care to work with maximum intensities, i.e., always at the limit of what you can support. There is obviously no need for you to reach the maximum current strength right from the first contraction of the first session of the first cycle. If you have never used Compex stimulation before, you should do only half of the desired program during the first 3 sessions with sufficient intensity to produce powerful muscular contractions to familiarize yourself with the technique of electrostimulation. You can then start your first stimulation cycle with your own specific program and level. After the warmup, which must produce very clear muscular twitches, you should raise the intensity progressively, from contraction to contraction, during the first three or four minutes of the work sequence.

You should also progress with intensities used from session to session, particularly during the first three sessions of a cycle. A normally prepared person will already reach very significant intensities during the fourth session. Use During Voluntary Training Tips to incorporate electrostimulation during your workout. The stimulation sessions can be done outside or during voluntary training. When voluntary training and stimulation are done during the same session, it is generally recommended that the voluntary training be done first followed by the stimulation. This means that the voluntary training is not done on muscle fibers which are already tired. This is particularly important for strength and explosive strength training. However, in resistance training, it can be very useful to proceed in the reverse order. Scheduling the Stimulation Sessions Incorporating Compex into your training regimen. The question of the scheduling of the stimulation sessions during the week only arises in situations where at least two training sessions are to be done in the same week. In cases where up to six sessions a week are planned, it is recommended that the sessions be scheduled as far apart as possible. For example, if you do three sessions a week, you should do them at the rate of one session every two days one rest day twice and two rest days once every week. If you do six sessions, you should do six consecutive days of stimulation with one rest day. Above seven sessions a week, it is advisable to group several sessions together on the same day to leave yourself one or two complete rest days without stimulation. If you do seven sessions a week, you should do five days of stimulation at the rate of one session per day, plus one two session day with at least a halfhours rest between the sessions, leaving one rest day. If you do ten sessions a week should preferably do five twosession days again with at least a half hours rest between the sessions, leaving two rest days.

Advancing Through the Levels Progress through the electrical intensities and then through the levels. In general, it is not advisable To go through the different levels quickly with the intention of reaching the highest level as fast as possible. The different levels correspond to progress in training and you must leave the muscles time to adapt, and time for the overcompensation to be put in place. The most frequent error is to change from level to level as stimulation occurs at increasingly higher intensities. The number of fibers subjected to stimulation depends on the intensity. The nature and amount of work that these fibers do depend on the program and level. The aim is, first of all, to progress through the electrical intensities and then through the levels. The more numerous the muscle fibers you stimulate, the more numerous will be the fibers that are going to progress. But the speed of progress of these fibers and their aptitude for operating at a higher rating depend on the program and level used, the number of sessions per week and the length of these sessions, and also

on intrinsic factors specific to each individual. The simplest and most common procedure is to raise the level in the program selected when changing to a new stimulation cycle. It is also possible to go up a level in the course of the same cycle. In this case, it is advisable not to do so before working a minimum of three weeks at the same level. Do not change level during an auxiliary or maintenance application. Do not change level either during a short intensive or aggressive cycle of three to four weeks. On the other hand, following the classic approach, during a sixweek cycle, after three weeks you can change to the next level. Similarly, in an intensive or aggressive cycle of six to eight weeks, you can go up a level after three to four weeks. Stay Ahead of the Pack Sign up for our newsletter to get the latest in endurance news and performance tips.

Subscribe Hammer Nutrition Founded in 1987 by Brian Frank, Hammer Nutrition provides superlative products, proprietary knowledge, and 5star service to health conscious athletes all over the world.