

Tableau de placements des électrodes et positions du corps

SPORT	Intensités	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Potentiation	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Endurance	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Résistance	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Force	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Force explosive	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Hypertrophie	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Fartlek	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Stretching		Augmentez progressivement les intensités de manière à obtenir une mise sous tension nettement perceptible ( ex: 3, 4, 5, 7, 8 ); position confortable																									
Récupération active	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	-	◇
Décrassage	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	

SPORT	Intensités	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Potentiation	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Endurance	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Résistance	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Force	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Force explosive	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Hypertrophie	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Fartlek	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Stretching		Augmentez progressivement les intensités de manière à obtenir une mise sous tension nettement perceptible ( ex: 3, 4, 5, 7, 8 ); position confortable																							
Récupération active	*	-	◇	◇	-	-	◇	-	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	◇	-	-	-	-	-
Décrassage	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-

ANTIDOULEUR	Intensités	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
<b>TENS modulé</b>	☀	Couvrir la région douloureuse (ex.: 26, 35, 36, 37, 38, 39); position confortable																								
<b>Endorphinique</b>	*	Électrode positive sur le point douloureux (ex.: 12, 13, 15); position confortable																								
<b>Décontracturant</b>	*	Électrode positive sur le point douloureux (ex.: 24) ou placement standard (01–23); position confortable																								
<b>Cervicalgie</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Dorsalgie</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Lombalgie</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Lumbago</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Epicondylite</b>	☀	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

ANTIDOULEUR	Intensités	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
<b>TENS modulé</b>	☀	Couvrir la région douloureuse (ex.: 26, 35, 36, 37, 38, 39); position confortable																							
<b>Endorphinique</b>	*	Électrode positive sur le point douloureux (ex.: 12, 13, 15); position confortable																							
<b>Décontracturant</b>	*	Électrode positive sur le point douloureux (ex.: 24) ou placement standard (01–23); position confortable																							
<b>Cervicalgie</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Dorsalgie</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Lombalgie</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Lumbago</b>	*	-	-	-	-	-	-	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Epicondylite</b>	☀	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- = Intensités maximales supportables
- \* = Secousses bien prononcées
- ☀ = Fourmillements

- ◇ = Position confortable
- = Non applicable

Les lettres dans la grille font référence aux dessins de positionnements du corps à adopter, indiqués sur le poster

Tableau de placements des électrodes et positions du corps

VASCULAIRE	Intensités	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Capillarisation	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	-	◇
Jambes lourdes	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	JL
Prévention crampes	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	-	◇
Lympho-drainage	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	-	◇

VASCULAIRE	Intensités	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Capillarisation	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	◇	-	-	-	-	-
Jambes lourdes	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Prévention crampes	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	◇	-	-	-	-	-
Lympho-drainage	*	-	-	-	-	-	◇	-	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	◇	-	-	-	-	-

MASSAGE	Intensités	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Massage relaxant	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	-	-
Massage régénérant	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	-	-
Massage tonique	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	-	-

MASSAGE	Intensités	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Massage relaxant	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	◇	-	-	-	-	-
Massage régénérant	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	◇	-	-	-	-	-
Massage tonique	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇	◇	-	-	-	-	-

Tableau de placements des électrodes et positions du corps

RÉHABILITATION	Intensités	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Amyotrophie	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-
Remusculation	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-
Renforcement	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-

RÉHABILITATION	Intensités	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Amyotrophie	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Remusculation	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Renforcement	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-

FITNESS	Intensités	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Initiation musculaire	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-
Musculation	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-
Aérobic	•	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-

FITNESS	Intensités	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
Initiation musculaire	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Musculation	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-
Aérobic	•	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C	I	-	-	-	-	-

- = Intensités maximales supportables
- \* = Secousses bien prononcées
- ☼ = Fourmillements

- ◇ = Position confortable
- = Non applicable

Les lettres dans la grille font référence aux dessins de positionnements du corps à adopter, indiqués sur le poster