

COMPEX®



INTÉGRER COMPEX
À LA PRÉPARATION
D'UNE CYCLOSPORTIVE



LES AVANTAGES COMPEX



PRÉPARATION PHYSIQUE

- Améliorer la force musculaire
- Optimiser l'entraînement
- Prévenir les blessures



RÉCUPÉRATION

- Réduire la fatigue musculaire
- Récupérer après l'entraînement
- Massage régénérant



SOULAGEMENT DES DOULEURS

- Réduire les tensions musculaires
- Soulager les douleurs musculaires et articulaires
- Soulager les jambes lourdes
- Traiter les tendinites



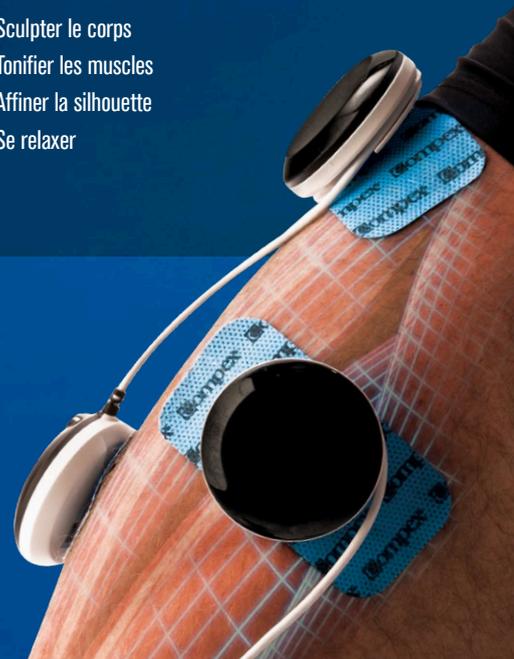
ESTHÉTIQUE/ BIEN-ÊTRE

- Sculpter le corps
- Tonifier les muscles
- Affiner la silhouette
- Se relaxer

TECHNOLOGIE MI



Equipé avec la technologie unique MI (muscle intelligence), les stimulateurs Compex adaptent les paramètres à chaque muscle pour apporter la stimulation musculaire la plus efficace possible, tout en offrant un meilleur confort et de meilleures performances.



AMÉLIORATION DE LA FORCE



AMÉLIORATION DE L'EXPLOSIVITÉ



AMÉLIORATION DE LA DÉTENTE VERTICALE



AUGMENTATION DU VOLUME MUSCULAIRE



RÉDUCTION DES DÉCHETS MUSCULAIRES



ENTRAÎNEMENT OPTIMISÉ

- Entraînement musculaire très précis
- Augmentation de la charge d'entraînement

GAIN DE TEMPS

- Session de 25 minutes environ
- Portable : vous pouvez l'utiliser n'importe où

SÉCURITÉ

- Moins de risque de blessure
- Moins de contraintes sur les articulations

Références et études complètes disponibles sur le site www.compex.info

GAMME **SPORT**

POUR GAGNER EN PUISSANCE, AMÉLIORER SES PERFORMANCES ET RÉCUPÉRER PLUS VITE



	TECHNOLOGIE	CANAUX	TECHNOLOGIE MI	CONNECTION WEB	OFFRE PROGRAMMES
	A fils	4	MI-scan	-	Prépa physique 7 Anti-douleur 6 Récupération 3 Fitness 4 TOTAL: 20
	A fils	4	MI-scan MI-range MI-tens	-	Prépa physique 10 Anti-douleur 8 Récupération 5 Rééducation 2 Fitness 5 TOTAL: 30
	Sans fils	4	MI-scan MI-range Sur tous les canaux	Sauvegarde de l'historique des données	Prépa physique 10 Anti-douleur 8 Récupération 5 Rééducation 2 Fitness 5 TOTAL: 30
	Sans fils	4	MI-scan MI-autorange MI-tens MI-action Sur tous les canaux	Sauvegarde de l'historique des données et téléchargement des objectifs	Prépa physique 13 Anti-douleur 10 Récupération 5 Rééducation 2 Fitness 10 TOTAL: 40

**EXTENSION DE GARANTIE D'1 AN GRATUITE POUR VOTRE APPAREIL
(TOTAL = 2 + 1 ANS)**

**POUR LE SP8.0 WOD
(2+3 ANS DE GARANTIE)**



RÈGLES D'UTILISATION & CONSEILS



QUAND DÉBUTER LA PRÉPARATION ?

Le premier plan est conçu pour des cyclistes qui s'entraînent 3 fois par semaine, le second pour des cyclistes qui s'entraînent 5 fois par semaine.

- Le pré-requis est une bonne condition physique et la pratique régulière d'une activité physique ou sportive au cours des mois précédents. Une visite chez votre médecin est fortement recommandée voire nécessaire.
- Pour les coureurs qui n'ont jamais pratiqué la stimulation musculaire et notamment les séances qualitatives (ENDURANCE, force, cross-training), une période d'initiation de 2 à 3 semaines est fortement recommandée.
- Lors de cette période d'initiation, vous pouvez commencer à utiliser Compex en ne réalisant que la moitié de la séance. Ainsi vous limiterez l'apparition de courbatures.

RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ = LA CLÉ DU SUCCÈS

POUR LES SÉANCES DE DÉVELOPPEMENT PRÉSENTÉES DANS CE GUIDE (ENDURANCE, RÉSISTANCE, FORCE, GAINAGE)

Lors de ces programmes, après l'échauffement, 2 phases vont se succéder : une phase de contraction du muscle suivi d'une phase de secousses musculaires (appelée phase de repos). Sur la phase de contraction, il est important de monter l'intensité au maximum supportable. Ceci est primordial, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre. Une bonne façon de procéder est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensité atteint lors de la semaine précédente. Vous devez très rapidement atteindre un niveau d'intensité d'au moins 100, puis cherchez à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250. Il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999). Sur la phase de repos, la règle est simple, les secousses doivent être bien visibles, mais confortables.

Quelques règles pour vous y aider :

- Respectez les placements d'électrodes indiqués
- Pensez à changer régulièrement vos électrodes (une électrode dont la couche de gel est détériorée conduit moins bien le courant)
- Respectez les positions du corps préconisées
- Vous pouvez également accompagner les contractions électro-stimulées par des contractions volontaires (squats par exemple)

POUR LES SÉANCES RECUPERATION APRES ENTRAINEMENT, RECUPERATION APRES COMPETITION, CAPILLARISATION, DOULEUR MUSCULAIRE

La règle est ici différente puisque vous devez monter l'intensité jusqu'à obtenir un battement bien prononcé (=bien visible) des muscles.

POUR LES SÉANCES ANTI-DOULEUR TENS

La règle est ici d'obtenir des fourmillements bien prononcés mais confortables. Il ne faut surtout pas déclencher de contractions qui iraient à l'encontre du bénéfice recherché.



RÈGLES D'UTILISATION & CONSEILS



PROGRAMMES HOMONYMES ENTRE LES APPAREILS COMPLEX

Avec certains modèles, les programmes indiqués peuvent avoir d'autres noms, cela peut être le cas pour :

- Capillarisation = Oxygénation
- Gainage = Musculation
- Récupération après entraînement = Récupération active
- Douleur musculaire = Endorphinique = Tendinite chronique
- Tendinite = Tens

LES CYCLES DE STIMULATION

Dans les plans d'entraînement, il est parfois noté 1 ou 2 à la fin du programme à effectuer (Endurance 1, Endurance 2. . .). Le numéro indiqué correspond au cycle de stimulation.

Les cycles de stimulation sont intéressants pour les personnes ayant déjà l'habitude de l'électrostimulation et désireuses d'effectuer plusieurs cycles d'entraînement. La logique de cycle fait référence à la charge de travail effectuée en électrostimulation. Et tout comme un entraînement normal, il faut commencer par une quantité de travail puis l'augmenter au fil des cycles. Il est donc recommandé de débiter par le 1er cycle et de passer au niveau suivant quand le cycle est terminé, normalement après 4 à 6 semaines de stimulation à raison de 3 séances par semaine. Il est aussi important d'avoir atteint des intensités de stimulation significatives lors des séances avant de passer à un autre cycle.

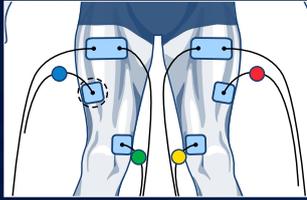
A la fin d'un cycle il est possible soit de débiter un nouveau cycle soit de réaliser un entretien à raison d'une séance par semaine.

N.B. : Pour être accessible, la fonction Cycles doit être activée dans les paramètres des appareils sans fils.



PATHOLOGIES SPECIFIQUES AU CYCLISTE ET UTILISATION DE COMPLEX

QUADRICEPS : PROGRAMME FORCE OU RESISTANCE



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS



OU

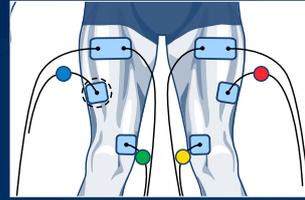


Effet recherché : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

- Assis avec les genoux pliés à environ 90°
- Les chevilles bloquées pour éviter l'extension des genoux lors des puissantes contractions

- Assis sur un siège ferme
- Se placer en position de demi-squat dès l'installation de la contraction
- Se rasseoir à la fin de la contraction
- Veiller à conserver le dos bien droit, région lombaire cambrée, regard à l'horizontal

QUADRICEPS : PROGRAMME ENDURANCE



PLACEMENTS FILS

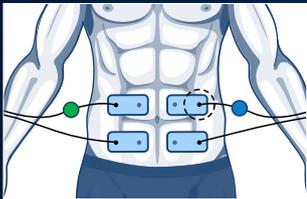


PLACEMENTS SANS FILS

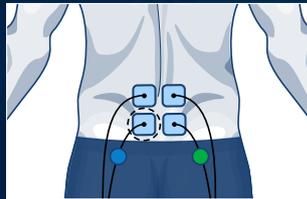
- Indifférente, assis ou allongé avec les genoux plus ou moins étendus
- C'est à chacun de trouver la position la plus confortable
- Compte tenu de la longue durée de ce programme, il est possible de changer de position en cours de séance

Effet recherché : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

ABDOMINAUX ET MUSCLES LOMBAIRES : PROGRAMME GAINAGE



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

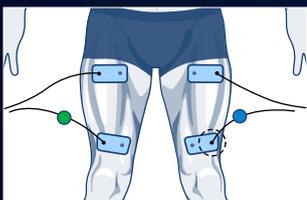


- Assis sur un siège ferme, le dos bien droit qui ne doit pas être en appui contre un dossier ou en position de gainage. A chaque contraction, il est conseillé d'associer l'exercice suivant :
- Souffler lentement pour vider les poumons pendant la durée de la contraction
- Rentrer le ventre
- Se grandir en rentrant le menton

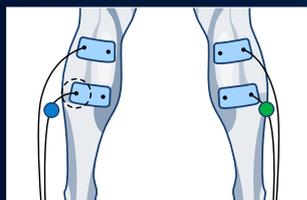
Effet recherché : Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

Il est également possible de réaliser les séances de gainage en position 'planche' pour optimiser le renforcement de votre ceinture abdominale.

PROGRAMMES RECUPERATION APRES ENTRAINEMENT ET CAPILLARISATION



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS



- Position confortable indifférente
- Allongé(e) avec les membres inférieurs surélevés dans la mesure du possible

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

EFFICACITÉ PROUVÉE SCIENTIFIQUEMENT



CHARLOTTE
MOREL
TRIATHLÈTE

AUGMENTATION DE LA FORCE =

+27%

(Med Sci Sports Exec 2005)

AUGMENTATION DU VOLUME MUSCULAIRE =

+8%

Med Sci Sports Exec 2005

AMÉLIORATION DE LA VO2MAX =

+7%

(Neuro-Muscular Electrical Stimulation Training Enhances Maximal - Aerobic Capacity in Healthy Physically Active Adults - Domenico Crognale, Louis Crowe, Giuseppe DeVito, Conor Minogue, Member IEEE, and Brian Caulfield, Member IEEE)

RÉDUCTION DE LA CONCENTRATION
DE LACTATE DANS LE SANG DE =

+40%

The impact of neuromuscular electrical stimulation on recovery after intensive, muscle damaging, maximal speed training in professional team sports players. Taylor T, West DJ, Howatson G, Jones C, Bracken RM, Love TD, Cook CJ, Swift E, Baker JS, Kilduff LP. Journal of Science and Medicine in Sport

AMÉLIORATION DE L'EXPLOSIVITÉ =

+15%

(Annals of Biomedical Engineering 18:478-90,1990)

AMÉLIORATION DE LA CIRCULATION SANGUINE =

+300%

(Influence de la fréquence de stimulation neuromusculaire électrique de la jambe sur le débit artériel fémoral - Zicot M, Rigaux PF, 1995)

PATHOLOGIES SPECIFIQUES AU CYCLISTE ET UTILISATION DE COMPEX

LOMBALGIE

Les douleurs de la région lombaire (lombalgie) sont les plus fréquentes des douleurs d'origine vertébrale et touchent une large partie de la population sans épargner les cyclistes ! Les cyclistes prédisposés à souffrir de douleurs lombaires (antécédents de lombalgie) ont tout intérêt à inclure dans leur préparation des séances d'électrostimulation réalisées avec le programme Gainage pour améliorer les qualités de soutien de leurs muscles abdominaux et lombaires et éviter les épisodes de lombalgie qui perturbent toujours la préparation physique. Lorsque la douleur est présente, elle se manifeste le plus souvent par des contractures persistantes des muscles para vertébraux lombaires qui peuvent être efficacement combattues et soulagées avec le programme Lumbago qui agit directement sur la douleur en provoquant une augmentation de la production naturelle d'endorphines par l'organisme et sur la contracture musculaire grâce à une forte augmentation locale du débit sanguin permettant l'élimination des déchets acides accumulés dans les muscles.

PROGRAMME À UTILISER : LUMBAGO

(ou Décontracturant selon le modèle Complex)

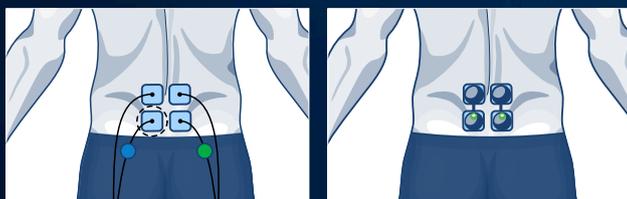
FREQUENCE DES SÉANCES : Au minimum 1 séance tous les jours, si possible 2 séances par jour espacées par un minimum de repos entre les 2 séances.

EFFET RECHERCHÉ : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées mais confortables.

DURÉE DU TRAITEMENT : 2 à 3 semaines

Il est recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation

PLACEMENT DES ÉLECTRODES :



PLACEMENTS AVEC FILS

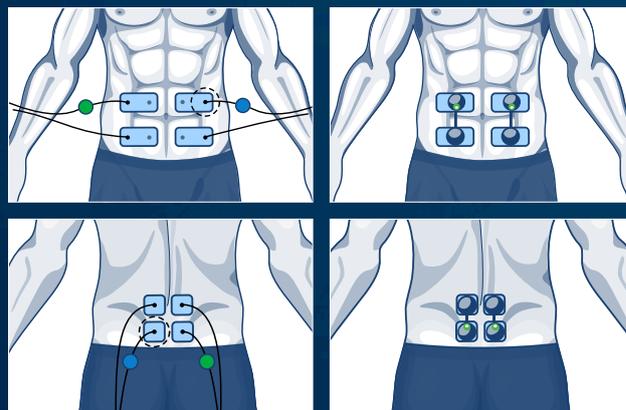
PLACEMENT SANS FIL

PRÉVENTION DE LA RÉCIDIVE

PROGRAMME À UTILISER : Gainage

FREQUENCE DES SEANCES : Minimum 3 séances par semaine pendant 3 à 4 semaines. A la fin du traitement, un entretien est conseillé en faisant une seule séance par semaine (voir tous les 10 jours) dans les mêmes conditions.

PLACEMENT DES ÉLECTRODES : stimulation en même temps des muscles abdominaux et lombaires en adoptant les placements ci-dessous.



PLACEMENTS AVEC FILS

PLACEMENT SANS FIL

POSITION : assis sur un siège ferme le dos bien droit qui ne s'appuie pas sur le dossier, avant-bras reposant sur des accoudoirs ou autres appuis.

EXERCICE ASSOCIÉ : A chaque contraction vous devez :

- Expirer lentement (poumons +/- vide à la fin de la contraction)
- Rentrer le ventre
- Vous grandir en faisant le double menton

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seuls celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible.

En particulier, vous devez toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

PRÉVENTION CERVICALGIE

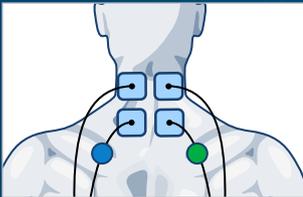
Les cervicalgies ou douleurs de la nuque sont très fréquentes parmi la population générale, mais sont aussi particulièrement présentes chez les cyclistes sous forme de contractures musculaires douloureuses qui apparaissent le plus souvent lors de courses ou de sorties de longues durées.

La cause de ces douleurs est la position sur le vélo qui place la nuque en hyper extension, d'autant plus qu'une position aérodynamique extrême est recherchée.

PROGRAMME À UTILISER : CAPILLARISATION

FREQUENCE DES SEANCES : Ces douleurs cervicales peuvent être efficacement prévenues en appliquant des séances quotidiennes de capillarisation sur les muscles cervicaux pendant une dizaine de jours avant une cyclo sportive par exemple. Certains athlètes, sujets à ce type de douleurs, pourront avoir intérêt à intégrer une séance par semaine tout au long de la saison

PLACEMENT DES ÉLECTRODES :



PLACEMENTS AVEC FILS



PLACEMENTS AVEC FILS



UTILISER SON COMPEX

POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU CYCLISTE



TENDINOPATHIE DU TALON D'ACHILLE

Les affections tendineuses du tendon d'Achille représentent le problème le plus fréquent chez le coureur à pieds de longues distances. Le surmenage articulaire lié au volume d'entraînement souvent important qu'impose la discipline est en général le premier responsable de l'apparition d'une souffrance tendineuse. De façon habituelle, la tendinopathie débute par une phase aigüe au cours de laquelle la région du tendon est chaude et rouge, la douleur est vive et apparaît à la palpation du tendon et lors des mouvements de la cheville.

Lorsque le stade de la phase aigüe est surmonté, l'affection du tendon d'Achille entre le plus souvent dans une phase chronique, pour laquelle le programme Douleur musculaire devient alors (mais pas avant !) le traitement recommandé.

1ÈRE PHASE

PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS ou TENDINITE

DURÉE DU TRAITEMENT : Pendant toute la durée de la phase aigüe et la persistance des signes inflammatoires.

FRÉQUENCE DES SÉANCES : Au minimum, 1 séance tous les jours. Selon les besoins, les séances peuvent être répétées plusieurs fois au cours d'une même journée.

EFFET RECHERCHÉ : monter jusqu'à sentir un fourmillement bien prononcé.

POSITION DU CORPS : Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

PLACEMENT DES ÉLECTRODES : Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

2ÈME PHASE

L'évolution habituelle d'une tendinopathie passe le plus souvent par une première phase aigüe, puis par une phase chronique pour laquelle les signes évidents d'inflammation (chaleur, rougeur) ont disparus. La douleur n'est plus présente et n'entrave plus les gestes de la vie quotidienne comme la descente des escaliers. Mais une gêne persistante ou un léger réveil de la douleur survient lors de la reprise même extrêmement progressive de l'entraînement. Il convient de noter que la reprise de l'activité sportive doit toujours se faire avec le feu vert d'une autorité médicale.

L'apparition d'une gêne ou le réveil de la douleur doit en principe toujours faire interrompre la séance d'entraînement. Pendant cette phase chronique, le tendon est en phase de convalescence, il peut exister des microlésions des fibres tendineuses qui sont alors en cours de cicatrisation. Le programme Douleur musculaire permet d'entraîner une forte augmentation de la circulation sanguine dans l'ensemble des muscles du mollet (triceps sural) et du tendon d'Achille ce qui est très bénéfique pour favoriser le processus de cicatrisation.

Le programme Douleur musculaire ne doit jamais être entrepris trop tôt, c'est-à-dire pendant la phase aigüe car il existe alors un risque potentiel d'aggravation des signes inflammatoires.

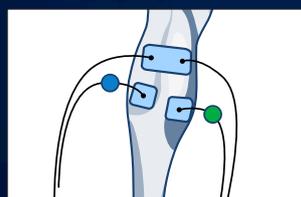
PROGRAMME À UTILISER : Douleur musculaire

DURÉE DU TRAITEMENT : Pendant toute la durée de la phase chronique jusqu'à disparition complète des signes douloureux

FRÉQUENCE DES SÉANCES : Au minimum, 1 séance tous les jours. Si possible 2 séances par jour espacées par un minimum de 10 minutes de repos entre les 2 séances.

EFFET RECHERCHÉ : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

POSITION DU CORPS : Assis ou allongé dans une position confortable



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS



PRÉPARATION PHYSIQUE

	7	10	10	13	13
ENDURANCE Améliorer ses performances sur des épreuves de longues durées	○	○	○	○	○
RÉSISTANCE Augmenter sa capacité à fournir des efforts intenses et prolongés	○	○	○	○	○
FORCE Gagner en force et en vitesse	○	○	○	○	○
FORCE EXPLOSIVE Acquérir un certain degré d'explosivité	○	○	○	○	○
MUSCULATION Gagner en tonus et masse musculaire	○	○	○	○	○
ECHAUFFEMENT Préparer les muscles juste avant la compétition	○	○	○	○	○
CAPILLARISATION Augmenter le débit sanguin	○	○	○	○	○
CROSS-TRAINING Faire varier les régimes de travail musculaire		○	○	○	○
GAINAGE Renforcer la ceinture abdominale et les lombaires		○	○	○	○
HYPERTROPHIE Accroître de manière importante son volume musculaire		○	○	○	○
SURCOMPENSATION Améliorer l'endurance ou la résistance musculaire en phase précompétitive				○	○
PRÉVENTION ENTORSE DE CHEVILLE Améliorer le maintien de la cheville				○	○
POTENTIATION Préparer les muscles juste avant la compétition (courte distance)				○	○

ANTIDOULEUR

	6	8	8	10	10
ANTIDOULEUR TENS Lutter contre toutes les douleurs localisées aiguës ou chroniques	○	○	○	○	○
DÉCONTRACTURANT Réduire les tensions musculaires	○	○	○	○	○
DOULEUR MUSCULAIRE Créer une action analgésique pour lutter contre les douleurs musculaires chroniques	○	○	○	○	○
DOULEUR DOS Lutter spécifiquement contre les douleurs dorsales	○	○	○	○	○
JAMBES LOURDES Éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes	○	○	○	○	○
PRÉVENTION CRAMPES Prévenir l'apparition de crampes d'efforts	○	○	○	○	○
DOULEUR NUQUE Cibler l'action analgésique sur les muscles de la nuque		○	○	○	○
TENDINITE Soulager les douleurs de tendinites		○	○	○	○
LUMBAGO Apaiser les douleurs musculaires aiguës et brutales du bas du dos				○	○
EPICONDYLITE Calmer les douleurs persistantes au niveau du coude				○	○

FITNESS

	4	5	5	10	10
RAFFERMIR MES BRAS Rendre aux bras leur fermeté	○	○	○	○	○
TONIFIER MES CUISSES Augmenter la tonicité musculaire des cuisses	○	○	○	○	○
RAFFERMIR MON VENTRE Retrouver un ventre plus ferme et une taille amincie	○	○	○	○	○
SCULPTER MES FESSIERS Restaurer et améliorer la tonicité des fessiers	○	○	○	○	○
SCULPTER MES ABDOS Améliorer le maintien musculaire de la ceinture abdominale		○	○	○	○
DÉVELOPPER MES PECS Augmenter le volume musculaire des pecs				○	○
DÉVELOPPER MES BICEPS Augmenter le volume musculaire des biceps				○	○
DRAINAGE LYMPHATIQUE Augmenter légèrement le volume musculaire des épaules				○	○
MUSCLER MES ÉPAULES Augmenter légèrement le volume musculaire des épaules				○	○
BODY POWER Développer la force avec légère augmentation du volume musculaire				○	○
MUSCULATION Gagner en tonus et masse musculaire					
CAPILLARISATION Augmenter le débit sanguin					
CROSS-TRAINING Faire varier les régimes de travail musculaire					
ECHAUFFEMENT Préparer les muscles juste avant la compétition					
MUSCLER MES CUISSES Augmenter la force des cuisses					

RÉCUPÉRATION/MASSAGE

	3	5	5	5	5
MASSAGE RELAXANT Réduire les tensions musculaires et générer un effet relaxant	○	○	○	○	○
RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT Accélérer la récupération après un effort	○	○	○	○	○
DIMINUTION COURBATURES Réduire la durée et l'intensité des courbatures	○	○	○	○	○
MASSAGE RÉGÉNÉRANT Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée		○	○	○	○
RÉCUPÉRATION APRÈS COMPÉTITION Accélérer la récupération en cas de fatigue musculaire intense		○	○	○	○

RÉÉDUCATION

	0	2	2	2	2
FONTE MUSCULAIRE Récupérer du volume suite à une immobilisation		○	○	○	○
RENFORCEMENT Achever la rééducation lorsque le muscle a retrouvé un volume normal		○	○	○	○

TOTAL PROGRAMMES

	20	30	30	40	40
--	----	----	----	----	----

PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 3 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

CONSIGNES :

La préparation prévoit de réaliser les 2 plus grosses séances de la semaine pendant le week-end qui est la période de plus grande disponibilité pour une majorité de cyclistes. Toutefois, les jours d'entraînements peuvent tout à fait être décalés sur d'autres jours de la semaine. Dans ce cas, les 2 séances de développement (Endurance, Force, Résistance) doivent être réalisées des jours sans entraînement.

Si vous êtes très motivés et disposez de temps, vous pouvez également ajouter des séances de gainage, la règle habituelle étant de 3 séances par semaine pendant au moins 3 ou 4 semaines.

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 En milieu de séance : 6 sprints de 30" tout à droite Récup 3 à 5'			2h30 En milieu de séance : 4 blocs de 7' en force Récup 5'	Sortie longue 3h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadris	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadris	Gainage cycle 1		Capillarisation Quadris + Triceps suraux
COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 2	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 En milieu de séance : 6 à 10 côtes de 300m Récup dans la descente			2h30 En milieu de séance : 4 blocs de 10' avec alternance force/vélocité Récup 5'	Sortie longue 3h30
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadris	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadris	Gainage cycle 1		Capillarisation Quadris + Triceps suraux
COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 3	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 En milieu de séance : 6 x (1'en force - 1' souple)			2h30 En milieu de séance : 2 côtes en 20' Récup 6'	Sortie longue 3h30 avec quelques variations libres d'allure
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadris	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadris	Gainage cycle 1		Capillarisation Quadris + Triceps suraux
COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		

PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 3 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE



		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 4	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 En milieu de séance : 2 blocs grand plateau avec 3 x (3'vite - 2' souple)			2h30 En milieu de séance : 4 x (8' vélocité - 2' grand plateau avec accélération progressive) Récup 10'	Sortie longue 3h30 avec dénivelé
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadriceps	Gainage cycle 1	Endurance 1 Quadriceps	Gainage cycle 1		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 En milieu de séance : 10 x (1'vite - 1' souple)			2h30 En milieu de séance : 2 blocs de 30' grand plateau cadence 60tpm Récup 12'	Sortie longue 4h avec variations libres d'allure
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 2	Endurance 2 Quadriceps	Gainage cycle 2	Endurance 2 Quadriceps	Gainage cycle 2		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h15 En milieu de séance : 2 blocs de 12' petit plateau vélocité			1h30 Travail spécifique en côte (danseuse, assis, relance) sur 30' Ou Sortie tranquille, très souple si course de préparation le dimanche	Sortie longue 3h max, ou Epreuve cyclo sportive de préparation
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	REPOS	REPOS		Endurance 2 Quadriceps	REPOS		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux



PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 3 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 7	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 En milieu de séance : 8 sprints de 30" tout à droite Récup 3'			2h15 En milieu de séance : 4 blocs avec 8' cadence 100-120 tpm + 2' grand plateau en descendant les dents	Sortie longue 3h30 avec variations libres d'allure
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 8	ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 En milieu de séance : 5 x (3' vite - 2' souple) Récup 10'			2h30 En milieu de séance : 3 côtes longues (une souple, une en accélération progressive, une à fond)	Sortie longue 4h30 avec variations libres d'allure
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9	ENTRAÎNEMENTS VELO			2h00 En milieu de séance : 3 blocs de 15' grand plateau, cadence 60 tpm Récup 10'			2h30 En milieu de séance : 3 côtes 2km 1x cadence élevée petit plateau 1x 50-60 tpm grand plateau assis selle 1x en accélération progressive	Sortie longue 6h avec variations libres d'allure
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		

PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 3 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

SEMAINE 10

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO				1h45 Terrain vallonné Monter toutes les côtes en accélération progressive			2h30 En milieu de séance : 3 côtes 2km 1x cadence élevée petit plateau 1x 50-60 tpm grand plateau assis selle 1x en accélération progressive	Sortie longue 6h avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE 	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 11

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO				1h30 En milieu de séance grand plateau 10 x (30" vite - 30" souple)			2h45 En milieu de séance : 6 côtes de 1km 7% Monter en force grand plateau assis selle Récup dans la descente	Sortie longue 4 à 5h avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE 	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 12

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 Souple en vélocité				1h00 Tourner les jambes pas d'intensité	CYCLOSPORTIVE
COMPEX	SURCOMPENSATION		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	2 x Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			

PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 5 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	ENTRAÎNEMENTS VELO		45' de home trainer Très souple	1h30 En milieu de séance : 6 sprints de 30" tout à droite Récup 3 à 5'	1h15 souple avec recherche vélocité		2h30 En milieu de séance : 4 blocs de 7' en force Récup 5'	Sortie longue 3h
	COMPEX  PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Force 1 Quadriceps	Gainage cycle 1		Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	COMPEX  RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 2	ENTRAÎNEMENTS VELO		1h de home trainer Très souple	1h30 En milieu de séance : 6 à 10 côtes de 300 mètres Récup dans la descente	1h30 en milieu de séance : 2 blocs avec 5' grand plateau cadence 60tpm puis 3' souple		2h30 En milieu de séance : 4 blocs de 10' avec alternance force/vélocité Récup 5'	Sortie longue 3h30
	COMPEX  PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Force 1 Quadriceps	Gainage cycle 1		Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	COMPEX  RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 3	ENTRAÎNEMENTS VELO		1h de home trainer 2 blocs petit plateau cadence 120tpm	1h30 En milieu de séance : 6 x (1' en force - 1' souple)	1h30 côtes de 400m 7-8% Monter 8 fois en alternant : force - vélocité- montée au train		2h30 En milieu de séance : 2 côtes en 20' Récup 6'	Sortie longue 3h30 avec quelques variations libres d'allure
	COMPEX  PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Force 1 Quadriceps	Gainage cycle 1		Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	COMPEX  RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 4	ENTRAÎNEMENTS VELO		1h de home trainer Variations libres allure et braquets	1h30 En milieu de séance : 2 blocs grand plateau avec 3 x (3' vite - 2' souple)	1h30 6 sprints 30" tout à droite Récup 2'		2h30 En milieu de séance : 4 x (8' vélocité - 2' grand plateau avec accélération progressive) Récup 10'	Sortie longue 3h30 avec dénivelé
	COMPEX  PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 1	Force 1 Quadriceps	Gainage cycle 1		Force 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	COMPEX  RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 5 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

SEMAINE 5

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h de home trainer Variations libres allure et braquets	1h30 En milieu de séance : 10 x (1' vite - 1' souple)	1h30 2 blocs grand plateau 3x(2'30 vite - 2' souple) Récup 10' entre les blocs		2h30 En milieu de séance : 2 blocs de 30' Grand plateau cadence 60tpm Récup 12'	Sortie longue 4h avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 2	Force 2 Quadriceps	Gainage cycle 2		Force 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 6

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			45' de home trainer Très souple	1h15 En milieu de séance : 2 blocs de 12' petit plateau vélocité	1h30 8 sprints 30" Tout à droite Récup 3'		1h30 Travail spécifique en côte (danseuse, assis, relance) sur 30' Ou, Sortie tranquille, très souple si course de préparation le dimanche	Sortie longue 3h max ou, Epreuve cyclosportive de préparation
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE	REPOS	Gainage cycle 2	Force 2 Quadriceps	Gainage cycle 2	Force 2 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

SEMAINE 7

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h de home trainer Souple Variations libres allure et braquets	1h30 En milieu de séance : 8 sprints de 30" tout à droite Récup 2'	1h30 En milieu de séance : 2 blocs grand plateau avec 5x (1'30" vite + 1' souple) Récup 10' entre les 2 blocs		2h15 En milieu de séance : 4 blocs avec 8' cadence 100-120tpm + 2' grand plateau en descendant les dents	Sortie longue 3h30 avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadriceps	Gainage cycle 2		Résistance 1 Quadriceps		Capillarisation Quadriceps + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadriceps + Triceps suraux	

PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 5 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

SEMAINE 8

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h15 Souple Recherche vélocité	1h30 En milieu de séance : 8 sprints de 30" tout à droite Récup 2'	1h30 En milieu de séance : 2 blocs grand plateau avec 5x (1'30" vite + 1' souple) Récup 10' entre les 2 blocs		2h15 En milieu de séance : 4 blocs avec 8 "cadence 100-120tpm + 2' grand plateau en descendant les dents	Sortie longue 3h30 avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE 	Gainage cycle 2	Résistance 1 Quadris	Gainage cycle 2		Résistance 1 Quadris		Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	

SEMAINE 9

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h15 Souple Recherche vélocité	2h00 En milieu de séance : 3 blocs de 15' grand plateau, cadence 60tpm Récup 10'	1h30 En milieu de séance: 2 x 30' grand plateau cadence 50-60tpm		2h30 En milieu de séance : 5 à 6 côtes de 1km à 7% Récup sur la descente	Sortie longue 5h avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE 	Gainage cycle 3	Résistance 1 Quadris	Gainage cycle 3		Résistance 1 Quadris		Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	

SEMAINE 10

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 Souple Recherche vélocité	1h45 Terrain vallonné Monter toutes les côtes en accélération progressive	1h30 En milieu de séance : 8 blocs grand plateau (1' vite - 1' souple)		2h30 En milieu de séance : 3 côtes 2km 1x cadence élevée petit plateau 1x 50-60 tpm grand plateau assis selle 1x en accélération progressive	Sortie longue 6h avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE 	Gainage cycle 3	Résistance 2 Quadris	Gainage cycle 3		Résistance 2 Quadris		Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION 			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	

PRÉPARATION D'UNE CYCLOSPORTIVE AVEC 5 ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE

SEMAINE 11

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h15 Souple Recherche vélocité	1h30 En milieu de séance grand plateau 10 x (30" vite - 30" souple)	1h30 Terrain vallonné En milieu de séance : Travail spécifique dénivelé Alterner danseuse, force, vélocité, relance		2h45 En milieu de séance : 6 côtes de 1km 7% Monter en force grand plateau assis selle Récup dans la descente	Sortie longue 4 à 5h avec variations libres d'allure
COMPEX	PRÉPA PHYSIQUE	Gainage cycle 3	Résistance 2 Quadris	Gainage cycle 3		Résistance 2 Quadris		Capillarisation Quadris + Triceps suraux
	RÉCUPÉRATION			Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux		Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	

SEMAINE 12

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ENTRAÎNEMENTS VELO			1h30 Souple en vélocité				1h00 Tourner les jambes pas d'intensité	CYCLOSPORTIVE
COMPEX	REPOS							
	SURCOMPENSATION		Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux	2 x Capillarisation Quadris + Triceps suraux	Récupération entraînement Quadris + Triceps suraux			

COMPEX TAPE

AU SUJET DU TAPE KINESIOLOGIQUE

Compex tape est une bande adhésive élastique de haute qualité, sans médicament, sans latex, composée d'un support en coton de qualité supérieure et d'une masse adhésive acrylique hypoallergénique.

Compex tape est perméable à l'eau et peut être portée plusieurs jours consécutivement.

FONCTIONS PRINCIPALES

- Soutien musculaire
- Diminution de la congestion lymphatique
- Entretien du fonctionnement articulaire par stimulation proprioceptive et support mécanique
- Soulagement de la douleur



NOIR



BLEU



ROSE



BEIGE

RECOMMANDÉ POUR

- Soulagement de la douleur
- Amélioration de la perception corporelle, proprioception
- Amélioration de la circulation sanguine et activation du système lymphatique
- Activation des systèmes de guérison dans le corps
- Amélioration des fonctions musculaires et des mouvements
- Procure un maintien structurel aux articulations et aux mouvements musculaires

CARACTERISTIQUES COMMUNES



Maintien



Légèreté



Résistant
à l'eau



Adhésion
forte



EXEMPLES D'UTILISATION

DU TAPE POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU CYCLISTE



DOS 1



POSITION DU CORPS

Etendez le bas du dos en vous penchant vers l'avant avec les mains appuyées sur une surface plane.



ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres de la bande en exerçant une tension de 0%. Répétez cette opération avec une seconde bande.



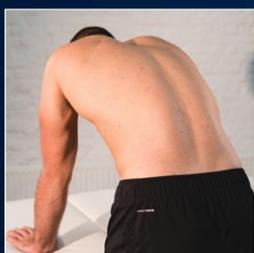
ETAPE 2

Collez le long du dos en exerçant une tension de 0%.



RÉSULTAT FINAL

DOS 2



POSITION DU CORPS

Etendez le bas du dos en vous penchant vers l'avant avec les mains appuyées sur une surface plane.



ETAPE 1

Collez la bande horizontalement le long du dos en exerçant une tension de 70%.



ETAPE 2

Collez les 5 premiers et deniers centimètres de la bande en exerçant une tension de 0%.



ETAPE 3

Collez une seconde bande horizontalement le long du dos en exerçant une tension de 70%.



RÉSULTAT FINAL

NUQUE



POSITION DU CORPS

Etendez votre nuque en penchant la tête vers l'avant.



ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres de la bande en exerçant une tension de 0%.



ETAPE 2

Collez le long du cou en exerçant une tension de 25%.



ETAPE 3

Collez une seconde bande de l'autre côté de la nuque en exerçant une tension de 25%.



RÉSULTAT FINAL



EXEMPLES D'UTILISATION

DU TAPE POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU CYCLISTE

ISCHIO JAMBIERS



POSITION DU CORPS

Pliez le bras en formant un angle de 90°.



ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres de la bande en exerçant une tension de 0%.



ETAPE 2

Collez la bande le long de l'ischio en exerçant une tension de 25% puis répétez de l'autre côté.



ETAPE 3

Finissez les 5 derniers centimètres en exerçant une tension de 0%.



RÉSULTAT FINAL

RECOMMANDATIONS

- Peau propre
- Coupez les bords à chaque extrémité de la bande à l'aide de ciseaux pointus de façon à ce qu'ils soient arrondis
- Quand vous appliquez la bande, ne pas étirer les 3 à 5 premiers et derniers centimètres
- Après l'application, frottez énergiquement le tape pour activer son adhésion
- Le Tape peut être porté jusqu'à 4 à 5 jours



Rendez-vous sur compex.info pour télécharger les fiches d'application et visionner les vidéos qui les accompagnent.

COMPEX®

PRIX PUBLIC INDICATIF : 9.90 € TTC

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS

 COMPEXFRANCE

 COMPEXFRANCE

 COMPEXFRANCE

 COMPEXFRANCE

Les électrostimulateurs Compex sont des dispositifs médicaux de classe IIa qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Ce sont des appareils dédiés à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer/faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels afin d'obtenir des effets antalgiques.

Le Compex tape est un dispositif médical de classe I répondant aux exigences réglementaires dans ce cadre.

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT
COMPEX APP

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play