

COMPEX® 

# INTÉGRER COMPEX

À LA PRÉPARATION MARATHON



# RÈGLES D'UTILISATION & CONSEILS

## QUAND DÉBUTER LA PRÉPARATION ?

Chaque plan d'entraînement est prévu pour durer 10 semaines.

- 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 l'obtention du certificat médical indispensable à l'inscription à n'importe quel marathon.
- 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.

## RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ = LA CLÉ DU SUCCÈS

### **Pour les séances de développement présentées dans ce guide (Cross-Training, Résistance, Gainage, Prévention Entorse de Cheville, Force)**

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 chercher 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.

## PROGRAMMES HOMONYMES ENTRE LES APPAREILS COMPEX

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.

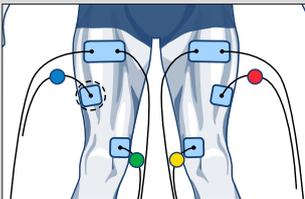
La logique de cycle fait référence à la charge de travail effectuée en électrostimulation. Et tout comme un entraînement normal, il faut commencer par une quantité de travail puis l'augmenter au fil des cycles. Il est donc recommandé de débiter par le 1er cycle et de passer au niveau suivant quand le 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.

# POSITION PENDANT LES SÉANCES ET EXERCICES ASSOCIÉS

## QUADRICEPS : PROGRAMMES FORCE OU CROSS-TRAINING



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS



OU

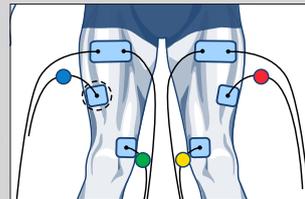


**Effet recherché :** Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

- 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

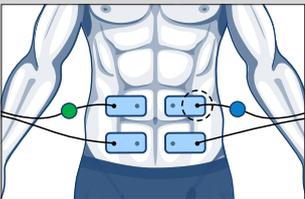


PLACEMENTS SANS FILS

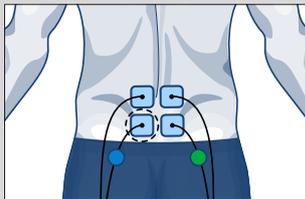
- Indifférente, assis ou allongé avec les genoux plus ou moins étendus
- C'est à chacun de trouver la position la plus confortable
- Compte tenu de la longue durée de ce programme, il est possible de changer de position en cours de séance

**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

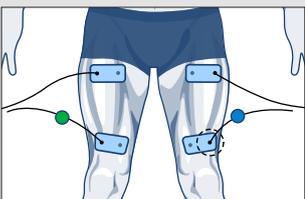


- Assis sur un siège ferme, le dos bien droit qui ne doit pas être en appui contre un dossier ou en position de gainage
- A chaque contraction, il est conseillé d'associer l'exercice suivant :
- Souffler lentement pour vider les poumons pendant la durée de la contraction
- Rentrer le ventre
- Se grandir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

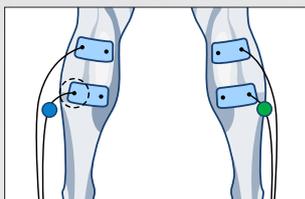
**Effet recherché :** Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable.

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

**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)



**ANTOINE DE WILDE**

Runner Professionnel Français  
Multiple Champion de France  
International

# UTILISER SON COMPLEX POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU MARATHONIEN

## SYNDROME DE L'ESSUI-GLACE

Le Syndrome de l'Essui-Glace fait partie des blessures de surcharge qui peuvent survenir chez tous les traileurs. Cette blessure peut avoir des causes intrinsèques, c'est-à-dire propres au coureur lui-même (problèmes de genou, de pied, de bassin etc...) ou des causes extrinsèques (contenu de l'entraînement, chaussage etc...). Dans tous les cas, il est donc nécessaire de consulter un professionnel de santé qui pourra faire un bilan complet et proposer les mesures les mieux adaptées pour permettre d'éliminer le problème. Cette blessure, comme la plupart des affections tendineuses, évolue le plus souvent en deux phases, pour lesquelles, le Complex ne doit pas être utilisé de la même façon.

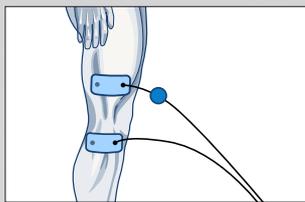
### 1ÈRE PHASE

Pendant la première phase, qui est la phase aiguë où la douleur est vive, rendant la course impossible et le repos sportif est en principe obligatoire.

**PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS**, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

**FRÉQUENCE DES SÉANCES** : à volonté en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour et/ou consécutives sont tout à fait envisageables si besoin.

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



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

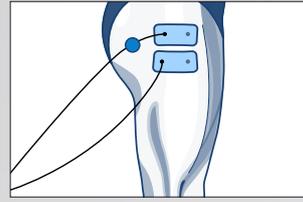
### 2ÈME PHASE

Une seconde phase succède alors à la phase précédente, c'est la phase chronique où la douleur a nettement diminuée mais sans disparaître complètement.

**PROGRAMME À UTILISER : DOULEUR MUSCULAIRE**

**FRÉQUENCE DES SÉANCES** : Au minimum une par jour, mais si possible 2 et idéalement une le matin et une autre en fin de journée.

**EFFET RECHERCHÉ** : monter jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible des muscles



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

## PÉRIOSTITE TIBIALE

La périostite tibiale (Shin-splint) correspond à un surmenage micro-traumatique siégeant le plus souvent à la face antéro-médiale du tibia ou à son bord médial. Elle correspond à la répétition de microtraumatismes entraînant un tiraillement des aponévroses musculaires sur leurs insertions et concerne les sports tels que la course à pied où les impulsions-réceptions sont nombreuses.

La périostite tibiale peut être soulagée à l'aide de l'électrostimulation, mais les effets obtenus sont assez variables d'une personne à l'autre.

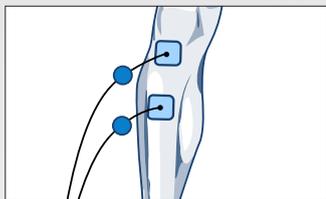
### 1ÈRE PHASE

Au cours de la phase aiguë (inflammatoire), vous ressentez de douleurs vives avec souvent des répercussions même pour certains gestes de la vie quotidienne (marche, escaliers...).

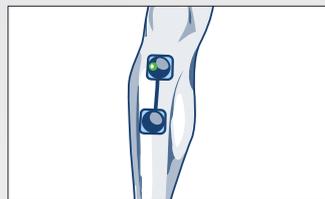
**PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS**, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

**FRÉQUENCE DES SÉANCES** : à volonté en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour et/ou consécutives sont tout à fait envisageables si besoin.

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

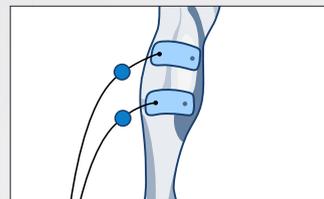


PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

ET



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

## 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**

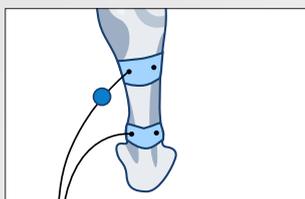
**DURÉE DU TRAITEMENT :** Pendant toute la durée de la phase aigüe et la persistance des signes inflammatoires.

**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.

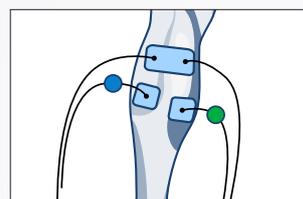
**PROGRAMME À UTILISER : DOULEUR MUSCULAIRE**

**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

# UTILISER SON COMPEX POUR DES PATHOLOGIES SPECIFIQUES AU MARATHONIEN

## FASCIITE PLANTAIRE

La fasciite plantaire est une blessure au pied causée par un étirement ou une rupture du fascia plantaire, une membrane fibreuse qui va de l'os du talon jusqu'à la base des orteils. Cette membrane constitue, en quelque sorte, le « plancher » du pied. Environ 1 % de la population en est atteinte.

Cette affection se manifeste essentiellement par une douleur au talon. Ce sont les sportifs qui en sont le plus souvent touchés, car ils sollicitent plus fréquemment et intensément toutes les structures de leurs pieds.

### 1ÈRE PHASE

Si vous êtes en phase inflammatoire aiguë : la douleur est vive, la simple marche est difficile. Vous pouvez utiliser votre Compex de la façon suivante :

**PROGRAMME À UTILISER : ANTIDOULEUR TENS**, en plaçant 2 grandes électrodes de façon à recouvrir / encadrer le zone douloureuse.

**FRÉQUENCE DES SÉANCES** : à volonté en fonction de la douleur, plusieurs séances par jour et/ou consécutives sont tout à fait envisageables si besoin.

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



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

### 2ÈME PHASE

En phase plus chronique (qui suit en général la précédente), la douleur a diminué mais apparaît toujours lors de la course par exemple, ou vous éprouvez une gêne fréquente

**PROGRAMME À UTILISER : DOULEUR MUSCULAIRE**

**FRÉQUENCE DES SÉANCES** : Au minimum une par jour, mais si possible 2 et idéalement une le matin et une autre en fin de journée.

**EFFET RECHERCHÉ** : monter jusqu'à obtenir une sorte de battement bien visible des muscles



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

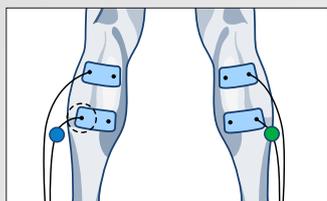
Il faut savoir que la stimulation de la voûte plantaire pose parfois des difficultés en raison de l'épaisseur importante de la peau (callosités).

Pour ça vous devez essayer d'éviter les zones où la peau est épaisse, ou aussi parfois, il est nécessaire de procéder à l'abrasion de la peau avec des outils de pédicurie.

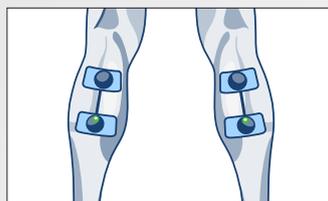
## PRÉVENTION CRAMPES

La survenue de crampes musculaires lors d'efforts prolongés est assez fréquente chez le coureur de longues distances et touche le plus fréquemment les muscles du mollet ou des cuisses. Bien que bénignes, ces contractions soudaines, intenses et involontaires sont douloureuses et compromettent le plus souvent d'atteindre le niveau de performance espéré. La chaleur et la déshydratation sont des facteurs qui favorisent grandement le risque d'apparition de crampes qui surviennent en général en fin d'épreuves ou dans les heures qui suivent.

Certains coureurs sont plus disposés que d'autres à présenter des crampes et peuvent utilement mettre en place une mesure préventive visant à développer le réseau des fins vaisseaux sanguins qui irriguent les muscles les plus exposés. Le programme **PRÉVENTION CRAMPES** permet d'atteindre cet objectif qui favorise les nombreux échanges biochimiques induits par les efforts prolongés et réduit ainsi le risque de survenue de crampes musculaires. L'exemple ci-dessous concerne la prévention des crampes des muscles du mollet, mais peut être facilement appliqué pour les muscles antérieurs (quadriceps) ou postérieurs (ischio-jambiers) des cuisses en modifiant simplement le choix de la zone de traitement et en adoptant les placements des électrodes appropriés.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

### PROGRAMME A UTILISER : PREVENTION CRAMPES

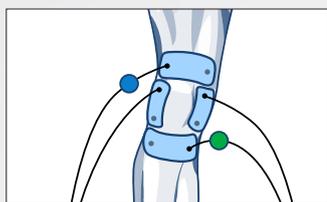
**FREQUENCE DES SEANCES :** 5 séances par semaine, pendant 5 semaines

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

## TENDINOPATHIE ROTULIENNE

De façon basique, la phase de début est le plus souvent agitée avec des douleurs importantes qui peuvent même gêner certains gestes de la vie quotidienne (descendre un escalier par exemple). Le plus souvent pendant cette phase, le tendon peut être chaud, gonflé et aussi grincer (comme du sable) lorsque des mouvements du genou sont réalisés. A ce stade, il faut impérativement éviter de rouler et respecter un repos sportif absolu (sous peine d'aggraver et/ou de prolonger l'inflammation).

Quand vous êtes dans cette phase, vous ne devez faire que le programme **ANTIDOULEUR TENS** avec le placement suivant :



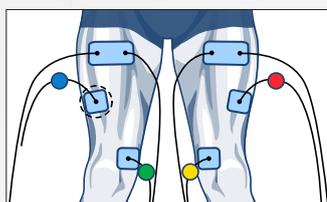
PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

**INTENSITÉ :** vous devez monter l'intensité jusqu'à obtenir un fourmillement bien prononcé.

**FREQUENCE DES SEANCES :** à volonté, plusieurs fois par jour, voire des séances consécutives.



PLACEMENTS FILS



PLACEMENTS SANS FILS

Ensuite, habituellement cette phase inflammatoire s'estompe, les douleurs deviennent moins importantes, mais il persiste une gêne lors de certains mouvements et parfois lors de la reprise même progressive de la course à pied : c'est la phase chronique.

**PROGRAMME À UTILISER :** Douleur musculaire

**FREQUENCE DES SEANCES :** 1 séance par jour au minimum, si possible 2, une le matin et une autre le soir, c'est l'idéal

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

**POSITION :** le mieux est de réaliser les séances allongé ou assis avec le genou étendu

# OBJECTIF 5 HEURES OU FINIR LE MARATHON

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	ENTRAÎNEMENT		VMA Echauff 30min 10x 30s/30s 15min relax		Footing 1h15			SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.					
SEMAINE 2	ENTRAÎNEMENT		VMA Echauff 30min 10x 45s/45s 15min relax		Footing 1h15			SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.					
SEMAINE 3	ENTRAÎNEMENT		VMA Echauff 30min 2x (8x 30s/30s) 15min relax		Footing 1h15			SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.					
SEMAINE 4	ENTRAÎNEMENT		VMA Echauff 30min 2x (10x 30s/30s) 15min relax		Footing 1h			COURSE 15km Semi-marathon
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.					
SEMAINE 5	ENTRAÎNEMENT			Entraînement type Fartlek 1h				SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE					ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.				

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	ENTRAÎNEMENT		Séance seuil Echaufft 30min 3x 2km 15min relax		Footing 1h15			SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 2 QUADRI		ENDURANCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.					
SEMAINE 7	ENTRAÎNEMENT		VMA Echaufft 30min 10x 45s/45s 15min relax		Footing 1h30			SORTIE LONGUE 2h15
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 2 QUADRI		ENDURANCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.					
SEMAINE 8	ENTRAÎNEMENT		Séance seuil Echaufft 30min 3x 3km 15min relax		Footing 1h30 + 10 lignes droite			SORTIE LONGUE 2h15
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 2 QUADRI		ENDURANCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.					
SEMAINE 9	ENTRAÎNEMENT		Séance seuil Echaufft 30min 4x 2.5km 15min relax		Footing 1h30 + 12 lignes droite			SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 2 QUADRI		ENDURANCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 10	ENTRAÎNEMENT		Footing 45min			Footing 30min facultatif		
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE							Marathon
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux		

Facultatif : 3 séances de gainage les mardi, vendredi et samedi pendant les semaines : 1 à 4 et 6 à 9 / 1 seule séance pendant la semaine 5.

Si vous ne trouvez pas le programme correspondant à votre appareil dans le tableau, rendez-vous à la page 'Règles d'utilisation et conseils'

# OBJECTIF 4 HEURES

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h15		VMA Echauff 30min 10x 30s/30s 15min relax		Footing 1h	SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION				Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 2	ENTRAÎNEMENT		Entraînement type Fartlek 1h		VMA Echauff 30min 10x 45s/45s 15min relax		Footing 1h15	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 3	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h + 10 lignes droite		VMA Echauff 30min 2x (8x 30s/30s) 15min relax		Footing 1h20	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION				Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 4	ENTRAÎNEMENT		Entraînement type Fartlek 1h15		VMA Echauff 30min 2x (10x 30s/30s) 15min relax	Footing 1h + 12 lignes droite		COURSE 15km Semi-marathon
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			ENDURANCE 1 QUADRI		ENDURANCE 1 QUADRI		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 5	ENTRAÎNEMENT			Entraînement type Fartlek 1h				SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE					ENDURANCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.				

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h15		Séance seuil Echauff 30min 3x 2km 15min relax		Footing 1h + 10 lignes droite	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			CROSS-TRAINING 1 QUADRI		CROSS-TRAINING 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION				Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 7	ENTRAÎNEMENT		Entraînement type Fartlek 1h		Séance seuil Echauff 30min 4x 2km 15min relax		Footing 1h + 10 lignes droite	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			CROSS-TRAINING 1 QUADRI		CROSS-TRAINING 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 8	ENTRAÎNEMENT		Entraînement type Fartlek 1h15		Séance seuil Echauff 30min 3x 3km 15min relax		Footing 1h30 of which 30min at marathon pace	SORTIE LONGUE 2h15
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			CROSS-TRAINING 1 QUADRI		CROSS-TRAINING 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 9	ENTRAÎNEMENT		Séance seuil Echauff 30min 4x 2.5km 15min relax		Footing 1h30 + 12 lignes droite			SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE			CROSS-TRAINING 1 QUADRI		CROSS-TRAINING 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.		Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			
SEMAINE 10	ENTRAÎNEMENT		Footing 45min					
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE							Marathon
	COMPEX RÉCUPÉRATION		Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux		

Facultatif : 3 séances de gainage les mardi, vendredi et samedi pendant les semaines : 1 à 4 et 6 à 9 / 1 seule séance pendant la semaine 5.

Si vous ne trouvez pas le programme correspondant à votre appareil dans le tableau, rendez-vous à la page 'Règles d'utilisation et conseils'

# OBJECTIF 3 HEURES OU MOINS DE 3 HEURES

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h	VMA Echaufft 30min 10x 30s/30s 15min relax	Footing 1h15		VMA Echaufft 30min 10x 45s/45s 15min relax	SORTIE LONGUE 1h30
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 1 QUADRI			FORCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.	
SEMAINE 2	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h	VMA Echaufft 30min 10x 45s/45s 15min relax	Footing 1h15		VMA Echaufft 30min 8x 60s/60s 15min relax	SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 1 QUADRI			FORCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.	
SEMAINE 3	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h	VMA Echaufft 30min 10x 60s/60s 15min relax	Footing 1h15		VMA Echaufft 30min 2x (8x 30s/30s) 15min relax	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 1 QUADRI			FORCE 1 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.	
SEMAINE 4	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h15	VMA Echaufft 30min 2x (10x 30s/30s) 15min relax	Footing 1h	Entraînement type Fartlek 1h		COURSE 15km Semi-marathon
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 1 QUADRI		FORCE 1 QUADRI			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.
	COMPEX RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.				
SEMAINE 5	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h15			Entraînement type Fartlek 1h		SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX PRÉPA PHYSIQUE				FORCE 1 QUADRI			Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX RÉCUPÉRATION							

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 6	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h	Séance seuil Echauff 30min 3x 2km 15min relax	Footing 1h15		Séance seuil Echauff 30min 3x 3km 15min relax	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX <sup>®</sup> PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 2 QUADRI			FORCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX <sup>®</sup> RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.	
SEMAINE 7	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h15	VMA Echauff 30min 10x 30s/30s 15min relax	Footing 1h15 dont 30 min allure marathon		Séance seuil Echauff 30min 3x 3km 15min relax	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX <sup>®</sup> PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 2 QUADRI			FORCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX <sup>®</sup> RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.	
SEMAINE 8	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h15	Séance seuil Echauff 30min 3x 4km 15min relax	Footing 1h15 dont 30 min allure marathon		Entraînement type Fartlek 1h15	SORTIE LONGUE 2h
	COMPEX <sup>®</sup> PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 2 QUADRI			FORCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX <sup>®</sup> RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.	
SEMAINE 9	ENTRAÎNEMENT		Footing 1h	Séance seuil Echauff 30min 3x 2,5km 15min relax	Footing 1 dont 20 min allure marathon		Entraînement type Fartlek 1h	SORTIE LONGUE 1h45
	COMPEX <sup>®</sup> PRÉPA PHYSIQUE		FORCE 2 QUADRI			FORCE 2 QUADRI		Capillarisation quadriceps/triceps suraux
	COMPEX <sup>®</sup> RÉCUPÉRATION			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.			Récupération après entraînement quadriceps/triceps suraux.	
SEMAINE 10	ENTRAÎNEMENT		Footing 45min			Footing 30min facultatif		
	COMPEX <sup>®</sup> PRÉPA PHYSIQUE							Marathon
	COMPEX <sup>®</sup> RÉCUPÉRATION		Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux	Capillarisation quadriceps/triceps suraux		

Facultatif : 3 séances de gainage les mardi, vendredi et samedi pendant les semaines : 1 à 4 et 6 à 9 / 1 seule séance pendant la semaine 5.

Si vous ne trouvez pas le programme correspondant à votre appareil dans le tableau, rendez-vous à la page 'Règles d'utilisation et conseils'

# OPTIMISEZ LA DURÉE DE VIE DE VOS ÉLECTRODES

## GUIDE D'UTILISATION POUR ÉLECTRODES AUTOCOLLANTES REPOSITIONNABLES

En prenant soin de vos électrodes, vous augmenterez leur durée de vie et le confort de stimulation.



1 - Assurez vous que la peau est propre, sèche, sans aucune crème ou lotion



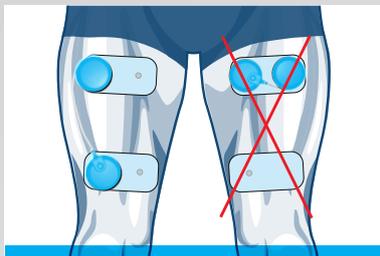
2 - Retirer l'électrode de son support en la saisissant par le bord ou l'onglet prévu à cet effet



3 - Repositionner TOUJOURS l'électrode sur la face ON du support plastifié



4 - Ne jamais plonger l'électrode dans l'eau



5 - Ne jamais positionner les 2 extrémités d'un même câble ou d'un même module sur la même électrode

- L'usage individualisé des électrodes est recommandé.
- Se reporter au manuel d'utilisation du stimulateur pour connaître le format d'électrode adapté à chaque zone anatomique.
- Une légère noisette de gel peut être ajoutée sous l'électrode si la conduction devient moins confortable.
- Toujours repositionner les électrodes dans leur emballage d'origine et les stocker à température ambiante voire dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.
- Des électrodes pour peaux sensibles sont recommandées en cas d'allergies.



**PRENDRE SOIN DE SES ÉLECTRODES POUR AUGMENTER LEUR DURÉE DE VIE !**

# COMPARATIF GAMME SPORT COMPLEX

Pour gagner en puissance, améliorer ses performances et récupérer plus vite.

		SP2.0	SP4.0	SP6.0	SP8.0
		À FILS	À FILS	SANS FILS	SANS FILS
		7	10	10	13
<b>PRÉPARATION PHYSIQUE</b>					
<b>ENDURANCE</b>	Améliorer ses performances sur des épreuves de longues durées	•	•	•	•
<b>RÉSISTANCE</b>	Augmenter sa capacité à fournir des efforts intenses et prolongés	•	•	•	•
<b>FORCE</b>	Gagner en force et en vitesse	•	•	•	•
<b>FORCE EXPLOSIVE</b>	Acquérir un certain degré d'explosivité	•	•	•	•
<b>MUSCULATION</b>	Gagner en tonus et masse musculaire	•	•	•	•
<b>ECHAUFFEMENT</b>	Préparer les muscles juste avant la compétition	•	•	•	•
<b>CAPILLARISATION</b>	Augmenter le débit sanguin	•	•	•	•
<b>CROSS-TRAINING</b>	Faire varier les régimes de travail musculaire		•	•	•
<b>GAINAGE</b>	Renforcer la ceinture abdominale et les lombaires		•	•	•
<b>HYPERTROPHIE</b>	Accroître de manière importante son volume musculaire		•	•	•
<b>SURCOMPENSATION</b>	Améliorer l'endurance ou la résistance musculaire en phase précompétitive				•
<b>PRÉVENTION ENTORSE DE CHEVILLE</b>	Améliorer le maintien de la cheville				•
<b>POTENTIATION</b>	Préparer les muscles juste avant la compétition (courte distance)				•
<b>FITNESS</b>		4	5	5	10
<b>RAFFERMIR MES BRAS</b>	Rendre aux bras leur fermeté	•	•	•	•
<b>TONIFIER MES CUISSES</b>	Augmenter la tonicité musculaire des cuisses	•	•	•	•
<b>RAFFERMIR MON VENTRE</b>	Retrouver un ventre plus ferme et une taille amincie	•	•	•	•
<b>SCULPTER MES FESSIERS</b>	Restaurer et améliorer la tonicité des fessiers	•	•	•	•
<b>SCULPTER MES ABDOS</b>	Améliorer le maintien musculaire de la ceinture abdominale		•	•	•
<b>DÉVELOPPER MES PECS</b>	Augmenter le volume musculaire des pecs				•
<b>DÉVELOPPER MES BICEPS</b>	Augmenter le volume musculaire des biceps				•
<b>DRAINAGE LYMPHATIQUE</b>	Lutter contre le gonflement occasionnel des pieds et chevilles				•
<b>MUSCLER MES ÉPAULES</b>	Augmenter légèrement le volume musculaire des épaules				•
<b>BODY POWER</b>	Développer la force avec légère augmentation du volume musculaire				•
<b>RÉCUPÉRATION/MASSAGE</b>		3	5	5	5
<b>MASSAGE RELAXANT</b>	Réduire les tensions musculaires et générer un effet relaxant	•	•	•	•
<b>RÉCUPÉRATION APRÈS ENTRAÎNEMENT</b>	Accélérer la récupération après un effort	•	•	•	•
<b>DIMINUTION COURBATURES</b>	Réduire la durée et l'intensité des courbatures	•	•	•	•
<b>MASSAGE RÉGÉNÉRANT</b>	Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée		•	•	•
<b>RÉCUPÉRATION APRÈS COMPÉTITION</b>	Accélérer la récupération en cas de fatigue musculaire intense		•	•	•
<b>ANTIDOULEUR</b>		6	8	8	10
<b>ANTIDOULEUR TENS</b>	Lutter contre toutes les douleurs localisées aiguës ou chroniques	•	•	•	•
<b>DÉCONTRACTURANT</b>	Réduire les tensions musculaires	•	•	•	•
<b>DOULEUR MUSCULAIRE</b>	Créer une action analgésique pour lutter contre les douleurs musculaires chroniques	•	•	•	•
<b>DOULEUR DOS</b>	Lutter spécifiquement contre les douleurs dorsales	•	•	•	•
<b>JAMBES LOURDES</b>	Éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes	•	•	•	•
<b>PRÉVENTION CRAMPES</b>	Prévenir l'apparition de crampes d'efforts	•	•	•	•
<b>DOULEUR NUQUE</b>	Cibler l'action analgésique sur les muscles de la nuque		•	•	•
<b>TENDINITE</b>	Soulager les douleurs de tendinites		•	•	•
<b>LUMBAGO</b>	Apaiser les douleurs musculaires aiguës et brutales du bas du dos				•
<b>EPICONDYLITE</b>	Calmer les douleurs persistantes au niveau du coude				•
<b>RÉÉDUCATION</b>		0	2	2	2
<b>FONTE MUSCULAIRE</b>	Récupérer du volume suite à une immobilisation		•	•	•
<b>RENFORCEMENT</b>	Achever la rééducation lorsque le muscle a retrouvé un volume normal		•	•	•
<b>TOTAL PROGRAMMES</b>		20	30	30	40

# ORTHÈSES SPORTIVES

## GENOU



### TRIZONE Knee

NIVEAU DE MAINTIEN

- Genouillère avec zones de compression ciblées
- Les bandes de silicone renforcent le maintien et la proprioception
- Disponible en version gauche et droite

#### RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs ou les symptômes de fatigue, les entorses légères, les inflammations et pour réduire les tensions au niveau du genou



### WEBTECH Patella

NIVEAU DE MAINTIEN

- Les membranes en silicone entourent et stabilisent la rotule
- Le silicone extensible aide à absorber les chocs et à diffuser les tensions
- Design ergonomique et léger
- Disponible en version gauche et droite

#### RECOMMANDÉ POUR

Les douleurs antérieures du genou, l'instabilité du genou, les mouvements répétitifs et pour réduire les tensions au niveau du genou



### PINPOINT Knee Strap

NIVEAU DE MAINTIEN

- La technologie de ciblage procure un maintien confortable et ciblé pour aider à soulager la douleur
- Maintien ajustable
- Convient pour la droite et la gauche

#### RECOMMANDÉ POUR

Tendinites patellaires, tendinites chroniques



### WEBTECH Patella Strap

NIVEAU DE MAINTIEN

- Absorption des chocs et vibrations due au silicone en contact direct avec la peau
- Ne glisse pas malgré les mouvements et la transpiration
- Pas d'effet 'garrot' grâce au silicone extensible qui s'adapte à la circonférence de la jambe

#### RECOMMANDÉ POUR

Soulager les contraintes autour de la rotule



# MOLLET



## TRIZONE Calf

NIVEAU DE MAINTIEN

- 3 zones de compression placées autour du mollet et du tibia
- Les bandes silicone renforcent le maintien de façon ciblée
- Livrés par paire

### RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs, les inflammations légères, les douleurs articulaires



## LACE-UP Ankle

NIVEAU DE MAINTIEN

- Orthèse de cheville légère, facile à mettre en place grâce aux lacets et sangles en circonférence
- Stabilise le talon et prévient les entorses de cheville

### RECOMMANDÉ POUR

Entorses et foulures de la cheville, instabilité de la cheville



## TRIZONE Ankle

NIVEAU DE MAINTIEN

- La structure tricotée apporte maintien et stabilité
- Les bandes silicone renforcent le maintien
- Convient pour la droite et la gauche

### RECOMMANDÉ POUR

Les mouvements répétitifs ou les symptômes de fatigue, les chevilles fragiles, les entorses bénignes de la cheville



# CHEVILLE

Les produits Trizone et Webtech ne sont pas des produits médicaux.



# COMPEX TAPE

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



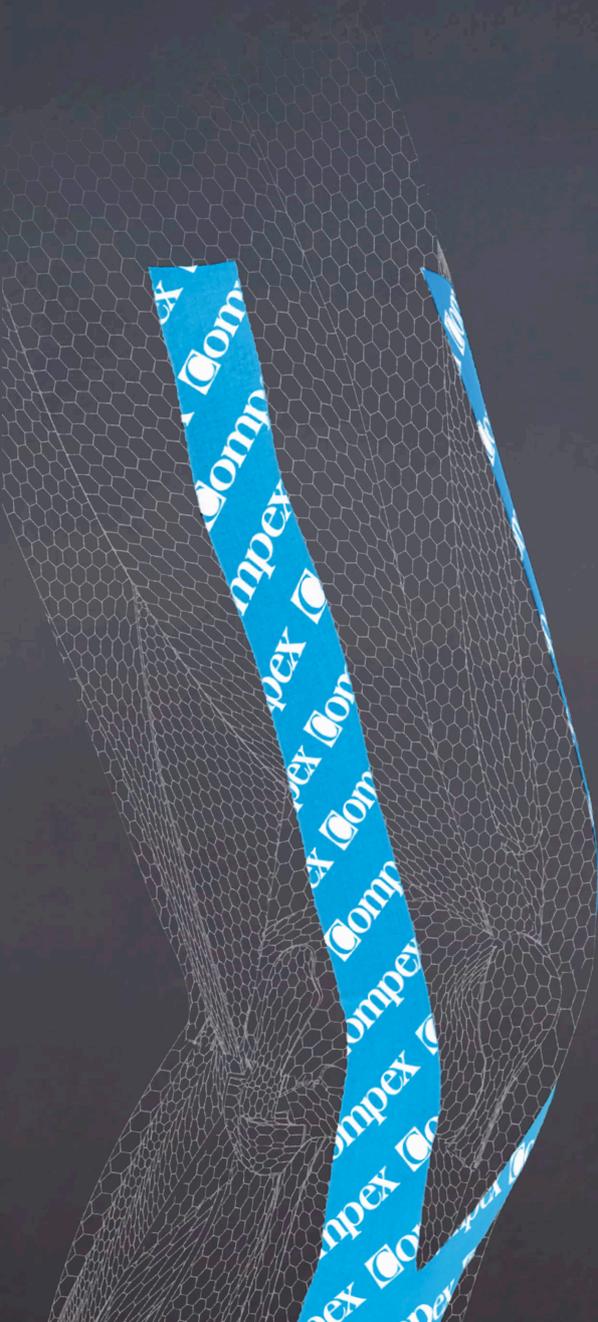
ADHÉSION  
FORTE



LÉGÈRETÉ



RÉSISTANT  
À L'EAU



# EXEMPLES D'UTILISATION DU TAPE POUR DES PATHOLOGIES SPÉCIFIQUES AU MARATHONIEN

## TENDON ACHILLE



### POSITION DU CORPS

Les orteils pointant vers le sol.



### ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres du tape sur la peau en exerçant une tension de 0%.



### ETAPE 2

Collez la bande le long du tendon en exerçant une tension de 25%.



### ETAPE 3

Collez une autre bande horizontalement en exerçant une tension de 70%.



### ETAPE 4

Collez une autre bande en exerçant une tension de 70%.



### RÉSULTAT FINAL

## PÉRIOSTITE TIBIALE



### POSITION DU CORPS

Pliez la jambe à 90° avec les orteils pointés vers l'avant.



### ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres du tape sur la peau en exerçant une tension de 0%.



### ETAPE 2

Collez la bande le long du tibia en exerçant une tension de 25%.



### ETAPE 3

Collez une autre bande horizontalement en exerçant une tension de 70%.



### ETAPE 4

Collez une autre bande horizontalement en exerçant une tension de 70%.



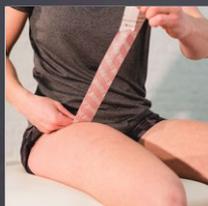
### RÉSULTAT FINAL

## QUADRICEPS



### POSITION DU CORPS

Assis, la jambe pliée formant un angle de 90°.



### ETAPE 1

Collez les 5 premiers centimètres du tape sur la peau en exerçant une tension de 0%.



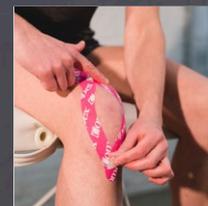
### ETAPE 2

Collez la bande le long du quadriceps en exerçant une tension de 25%.



### ETAPE 3

Collez autour du genou en exerçant une tension de 25%.



### ETAPE 4

Collez la bande de l'autre côté du genou en exerçant une tension de 25%.



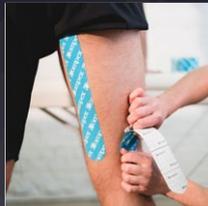
### RÉSULTAT FINAL

# ISCHIO JAMBIERS



## POSITION DU CORPS

Pliez le bras en formant un angle de 90°.



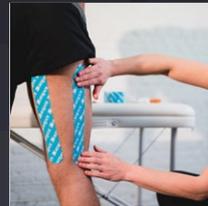
## ETAPE 1

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%.



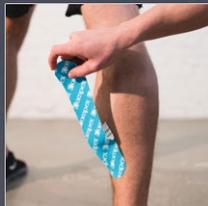
## RÉSULTAT FINAL

# MOLLET



## POSITION DU CORPS

Etendez vos mollets.



## ETAPE 1

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



## ETAPE 2

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



## ETAPE 3

Répétez le procédé de l'autre côté, en collant les 5 premiers centimètres en exerçant une tension de 0%.



## ETAPE 4

Collez la bande le long du mollet en exerçant une tension de 25%.



## 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](http://compex.info) pour télécharger les fiches d'application et visionner les vidéos qui les accompagnent.

PRIX PUBLIC CONSEILLÉ TTC : 9.90 €

**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 motoneurons 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.

Les orthèses Compex présentées dans ce document sont des dispositifs médicaux de classe I, sauf si mentionné dans le catalogue, selon la directive 93/42/CEE.

Les orthèses Compex présentées dans ce document sont des dispositifs médicaux de classe I, sauf si mentionné dans ce livret, selon la directive 93/43/CEE.