

**COMPEX** ®

INTÉGRER COMPEX À SA  
**PRATIQUE DU GOLF**



# INTRODUCTION

L'électrostimulation est une technique aux effets reconnus utilisée de longue date dans le domaine de la rééducation. Depuis ses premières utilisations chez les sportifs à la fin des années 60, de nombreuses études scientifiques ont validé les bénéfices obtenus chez des sportifs de nombreuses disciplines (volley, rugby, foot, basket, natation, gymnastique etc...). Aujourd'hui nombreux sont les coachs sportifs à avoir intégré l'électrostimulation comme technique complémentaire de l'entraînement, comme Rick Stassi, directeur de la performance à la prestigieuse PGA West Golf Academy (La Quinta-Californie).

Parfait contrôle et puissance des courants de stimulation sont les deux facteurs déterminants de l'efficacité sur lesquels Compex a bâti sa réputation pour devenir l'incontestable leader mondial de la spécialité !

## STIMULATION MUSCULAIRE : PERFORMANCE ET PREVENTION

Longtemps délaissée par les golfeurs, l'amélioration de la condition physique et particulièrement le renforcement musculaire sont reconnus aujourd'hui indispensables pour atteindre un niveau de jeu significatif, mais aussi pour prévenir les blessures qui sont fréquentes parmi les pratiquants de tous niveaux.

L'électrostimulation présente à cet effet de nombreux avantages :

- Les séances sont réalisables à la maison sans le recours à des appareils
- La nature du travail imposée par chaque programme est spécifique et permet de développer la qualité musculaire recherchée (endurance, force, puissance etc...)
- Le mode d'exercice induit par la stimulation est très peu contraignant pour les articulations, nettement moins que lors d'exercices de musculation, ce qui en fait une technique particulièrement recherchée en rééducation.

A l'exception de rares muscles situés très en profondeur, tous les groupes musculaires peuvent être stimulés en disposant quelques électrodes sur des zones répertoriées du muscle. Cependant, pas question de stimuler les 69 muscles impliqués dans le swing, mais plutôt de cibler un à trois groupes musculaires identifiés comme prioritaires.

La plupart des joueurs et joueuses choisiront parmi les 3 objectifs suivants :

1. RENFORCER LES ABDOMINAUX ET LES MUSCLES LOMBAIRES : **programme Gainage ou Musculation**
2. DÉVELOPPER LA FORCE DES CUISSSES : **programme Force** sur les quadriceps
3. AMÉLIORER LE GRIP PAR UN TRAVAIL SPÉCIFIQUE DES MUSCLES DU POIGNET : **programme Résistance**

## 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

# RÈGLES D'UTILISATION ET CONSEILS

A l'aide du **programme Gainage**, vous allez pouvoir renforcer votre sangle abdominale en profondeur. Les bénéfices sont multiples :

- Amélioration du maintien de la posture lors du backswing
- Facilitation de la transmission des forces lors du swing
- Prévention des lombalgies

## QUAND DÉBUTER LA PRÉPARATION ?

- 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 utilisateurs qui n'ont jamais pratiqué la stimulation musculaire et notamment les séances qualitatives (Gainage, Force, Résistance), 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 (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)

# QUAND DEBUTER LA PREPARATION ?

## LES CYCLES DE STIMULATION :

- Un cycle complet de préparation physique avec votre Compex dure entre 4 et 8 semaines
- Un minimum de 3 séances/semaine est recommandé pour obtenir des résultats intéressants
- Durant la semaine qui précède la compétition vous ne devez plus effectuer de séances de qualité (Force/Résistance/Gainage)
- Quand vous avez réalisé le cycle complet vous pouvez programmer une seule séance de qualité par semaine dans le but de conserver les acquis. Pour être accessible, la fonction Cycles doit être activée dans les paramètres des appareils sans fils.

### Exemple de planification des séances hebdomadaire de Compex

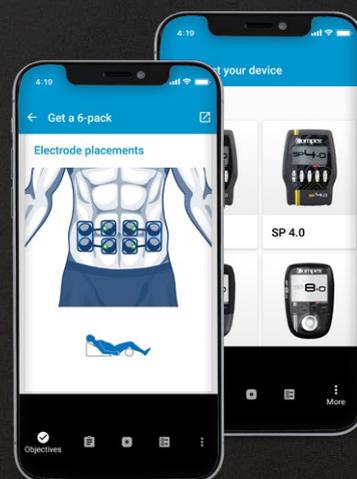
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ACTIVITÉ VOLONTAIRE	Exercices de renforcement	Activité physique aérobie (footing, vélo...)	Exercices de renforcement	Practice	Activité physique aérobie (footing, vélo...)		Entraînement ou compétition 18 trous
RENFORCEMENT COMPEX	Force Quadriceps	Gainage + Résistance Avant-bras	Force Quadriceps	Gainage + Résistance Avant-bras	Force Quadriceps	Gainage + Résistance Avant-bras	
RÉCUPÉRATION COMPEX		Récupération après entraînement		Récupération après entraînement	Récupération après entraînement		Récupération après entraînement

## L'APPLICATION COMPEX

La marque a mis au point une application pour guider au mieux les utilisateurs : fixer ses objectifs, planifier ses entraînements, rappeler à l'utilisateur la prochaine séance Compex et donner la possibilité de partager ses séances avec ses amis sont les principales fonctions de cette application.

## FONCTIONS

- Détermination de l'objectif qui correspond à vos besoins (comme préparer un marathon, un triathlon, une course cycliste, traiter un mal de dos ou une tendinopathie, améliorer votre force...) et fixer un plan pour l'atteindre
- Affichage des placements d'électrodes corrects
- Affichage des positions du corps selon le programme effectué
- Explication des intensités de stimulation selon le programme
- Description de tous les détails de chaque programme Compex (description, utilisation, intensité de stimulation, placement des électrodes)
- Explication du fonctionnement de la stimulation musculaire

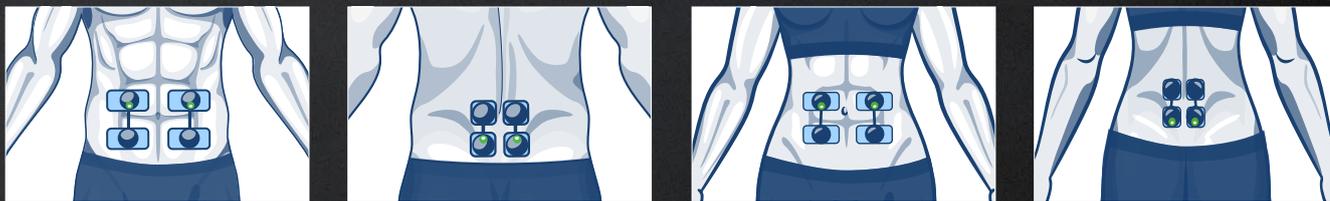


TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT  
COMPEX APP

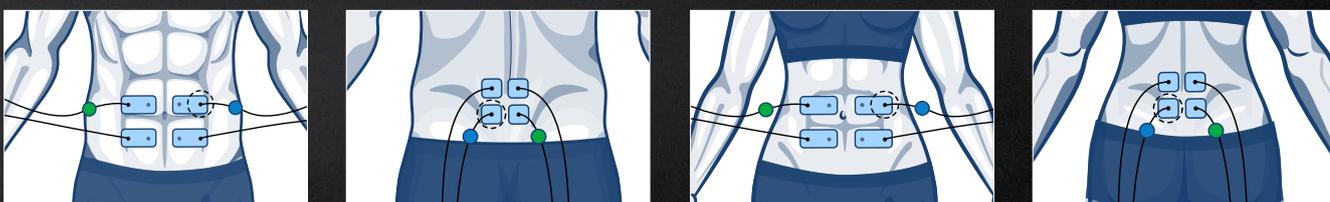


# RENFORCER LES ABDOMINAUX ET LES MUSCLES LOMBAIRES

## PLACEMENT D'ÉLECTRODES



PLACEMENTS SANS FILS



PLACEMENT FILS

## POSITION DE STIMULATION

### 1- POSITION STATIQUE



- Assis sur une chaise ferme avec le dos droit
- Pour chaque contraction, suivez les instructions :
  - Respirez lentement en vidant vos poumons sur toute la contraction
  - Rentrez le ventre

### 2- POSITION DYNAMIQUE

Les positions indiquées dans votre appareil ou dans l'Application Compex Coach sont des positions statiques (en isométrique). Dès que vous vous serez familiarisé avec les sensations du programme, vous allez pouvoir intégrer un mouvement qui rendra la stimulation plus confortable vous permettant ainsi d'augmenter l'intensité. Vous pourrez ainsi combiner des mouvements volontaires (planche, relevé de buste...). Très important : les mouvements doivent être réalisés pendant la contraction. Entre chaque contraction, pendant la phase de repos, vous pouvez relâchez vos muscles. Rendez-vous sur notre chaîne YouTube (compexfrance) pour visualiser différentes vidéos didactiques sur les exercices que vous pouvez réaliser en dynamique avec Compex.



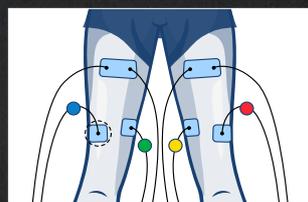
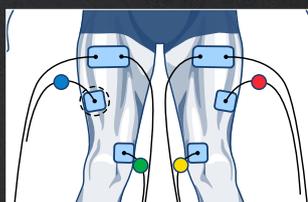
# DÉVELOPPER LA FORCE DES CUISSSES

En développant la force de vos cuisses, vous pourrez :

- Améliorer la stabilité des appuis au sol
- Renforcer le pivot (cuisse droite) lors de l'enroulement du corps
- Maintenir une symétrie musculaire satisfaisante en réalisant les séances pour les deux cuisses

## PLACEMENT D'ÉLECTRODES

### QUADRICEPS



PLACEMENTS FILS

PLACEMENTS SANS FILS

## POSITIONS DE STIMULATION

### 1- POSITION STATIQUE



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

### 2- POSITION DYNAMIQUE

Les positions indiquées dans votre appareil ou dans l'Application Compex Coach sont des positions statiques (en isométrique). Dès que vous vous serez familiarisé avec les sensations du programme, vous allez pouvoir intégrer un mouvement qui rendra la stimulation plus confortable et donc vous pourrez ainsi augmenter l'intensité. Vous pourrez ainsi combiner des mouvements volontaires (squat, fente avant...). Très important : les mouvements doivent être réalisés pendant la contraction. Entre chaque contraction, pendant la phase de repos, vous pouvez relâchez vos muscles. Rendez-vous sur notre chaîne YouTube (compexfrance) pour visualiser différentes vidéos didactiques sur les exercices que vous pouvez réaliser en dynamique avec Compex.

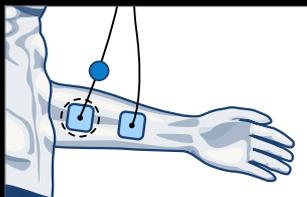


# AMELIORER LE GRIP

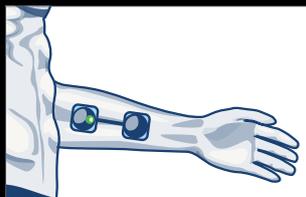
Grâce à l'utilisation du programme résistance appliqué sur les muscles du poignet, vous pourrez :

- Faciliter le grip avec une position correcte des deux mains
- Améliorer la stabilité dXu poignet
- Prévenir les pathologies du coude en renfroçant les insertions musculaires

## PLACEMENT D'ÉLECTRODES



**PLACEMENTS FILS**



**PLACEMENTS SANS FILS**

## POSITIONS DE STIMULATION

### 1- Position Statique

Assis sur une chaise, bras tendus ou posés sur une table. Lorsque la contraction arrive, serrez les poings.

### 2- Position dynamique

Vous pouvez réaliser différents exercices en dynamique comme des mouvements de pompe en contractant/relâchant le poing avec ou sans balle souple en main, des soulevés d'haltère....



# PROGRAMMES ANTI-DOULEUR

Avant d'avoir recours à un programme Compex, il est important d'identifier le type de douleur afin d'appliquer le bon programme de soulagement de la douleur.

## PROGRAMME ANTI-DOULEUR TENS

Les douleurs articulaires, tendineuses et ligamentaires sont particulièrement courantes chez les athlètes et peuvent être soulagées grâce aux programmes de soulagement des douleurs largement utilisés par les kinésithérapeutes. Le programme Antidouleur TENS doit être utilisé au cours de la phase aiguë de la blessure quand il est recommandé d'éviter pression et poids au niveau de la zone affectée.

Ce programme permet une stimulation sensorielle (sensation de fourmillement ressentie sous les électrodes) qui aide à combattre la douleur.

## PROGRAMME DOULEUR MUSCULAIRE

L'origine de la douleur musculaire doit être d'abord clairement identifiée de façon à éviter des blessures sérieuses comme la déchirure musculaire qui impose le repos et demande le recours à un médecin. Le programme Douleur Musculaire peut être utilisé pendant la phase chronique d'une blessure, de même que pour des problèmes de contractures musculaires chroniques qui persistent (plus de 3 à 5 jours), en améliorant la vascularisation du tendon ou du muscle et en aidant à la récupération.

## PROGRAMME DÉCONTRACTURANT

Ce programme est utilisé pour relaxer et réduire la tension dans le muscle. Après un effort musculaire fatigant, un entraînement intense ou une compétition, certains muscles ou certaines parties des muscles restent parfois tendus et légèrement douloureux. Ceci est connu comme les contractures musculaires qui doivent disparaître après quelques jours de repos, une bonne réhydratation, un régime alimentaire équilibré avec des sels minéraux et l'application du programme Décontracturant. Il est important de faire la différence entre des contractures récentes pour lesquelles le programme Décontracturant est bien adapté d'une 'vieille' contracture (plus de 3 à 5 jours) pour laquelle un programme Douleur Musculaire sera davantage conseillé. Nous vous conseillons d'utiliser ce programme sur les mollets, très sujets à ces tensions.

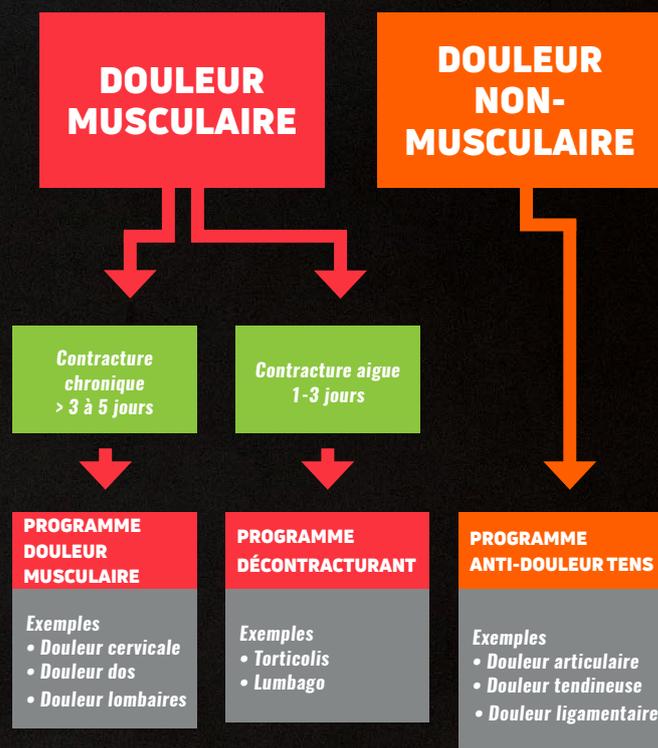
## CONSEILS DE MISE EN PLACE

Les placements d'électrodes:

- Pour le programme anti-douleur TENS, la règle générale est de couvrir la zone douloureuse avec les électrodes
- Pour les programmes Douleur musculaire et Décontracturant, il faut placer les électrodes sur les muscles qui font sourire en suivant les placements d'électrodes indiqués par l'appareil
- La position du corps doit être celle indiquée par l'appareil, mais de façon générale, vous devez être dans une position confortable, de repos.

L'intensité pour :

- Le programme anti-douleur TENS : augmentez progressivement les intensités jusqu'à ressentir des fourmillements sous les électrodes
- Pour les programmes Douleur musculaire et Décontracturant, augmentez graduellement les intensités de stimulation jusqu'à obtenir des battements musculaires visibles

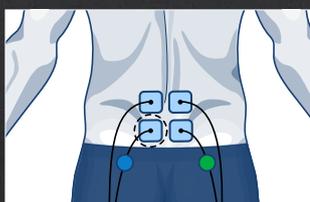


# SOULAGER LES DOULEURS VERTEBRALES

Particulièrement fréquent chez le golfeur, le "mal de dos" est la conséquence de contractures musculaires pouvant perdurer de nombreuses semaines ou de nombreux mois si aucun traitement efficace n'est entrepris.

La stimulation de basse fréquence est responsable d'un premier effet qui consiste à soulager la douleur grâce à la libération d'endorphines qui agit comme un médicament, de façon chimique sur la douleur. Mais c'est surtout le second effet qui est intéressant, puisque ce dernier permet de drainer l'ensemble des toxines accumulées dans le muscle et qui sont responsables de la douleur en créant un état d'acidité. L'équilibre cellulaire est ainsi rapidement restauré, ce qui permet d'obtenir un effet décontractant sur les muscles paravertébraux et la disparition des douleurs.

## PLACEMENT D'ÉLECTRODES



**PLACEMENT FILS**

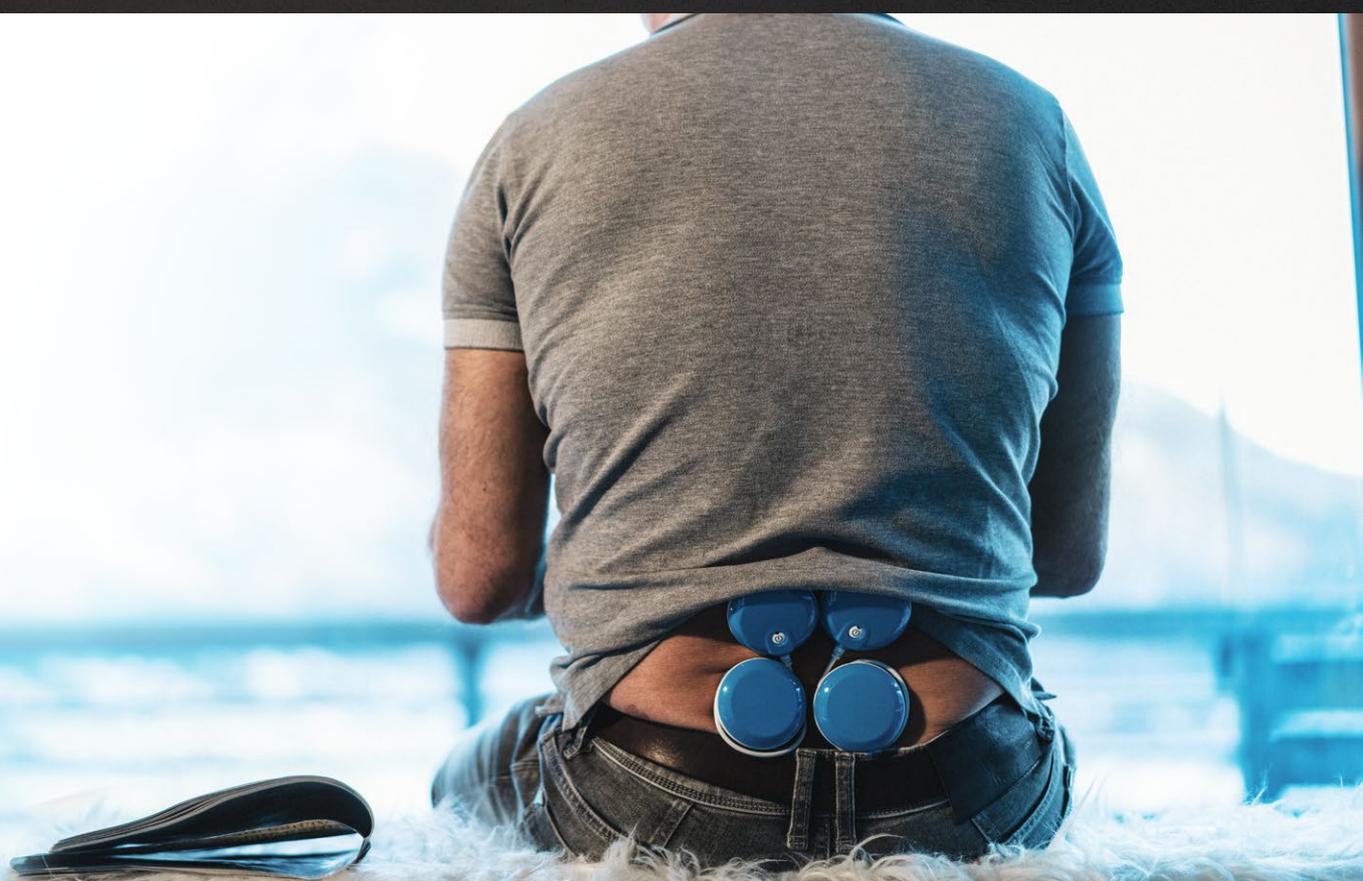
**PLACEMENT SANS FILS**

### POSITION DU CORPS :

Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

### RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ :

l'effet recherché ici est d'obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.



# SOULAGER LES DOULEURS VERTEBRALES

## UTILISATION DU TAPE

Il peut également être intéressant d'avoir recours à l'utilisation du tape Compex.

Le tape se pose sur une peau propre, et peut être porté jusqu'à 4 ou 5 jours. Vous pouvez placer les électrodes sur le tape pour faire vos séances Compex, cela ne pose aucun problème.

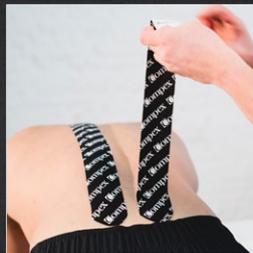
Voici 2 exemples de placement que vous pouvez réaliser :

### DOS 1



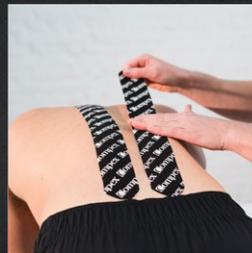
#### POSITION DU CORPS

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.



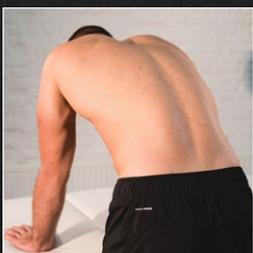
#### ETAPE 2

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%.



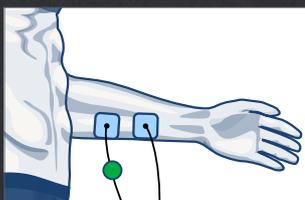
#### RÉSULTAT FINAL

# TRAITER LES DOULEURS TENDINEUSES

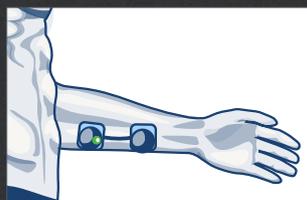
Les douleurs tendineuses ou tendinopathies sont fréquentes chez le golfeur, notamment au niveau des insertions tendineuses sur le coude ou sur le poignet.

Au stade aigu, qui est très douloureux et qui interdit la pratique du golf, des séances répétées de type TENS soulagent les douleurs et contribuent à réduire l'inflammation. Dans un second temps, l'application de séances dites de capillarisation, permettent d'irriguer convenablement les tendons (qui sont des organes mal vascularisés) pour accélérer la guérison des microlésions des fibres tendineuses.

## PLACEMENT D'ÉLECTRODES



**PLACEMENTS FILS**



**PLACEMENTS SANS FILS**

### POSITION DU CORPS :

Position confortable

### RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ :

pour le programme TENS, fourmillements. Pour la capillarisation, recherchez de bonnes secousses confortables.

## ORTHESE SPORTIVE

L'orthèse sportive Compex Trizone Elbow pourra également vous soulager en cas de Gold Elbow. Il s'agit s'une bande élastique compressive, intégrant des bandes de silicone qui renforcent le maintien de façon ciblée.



# LA RECUPERATION

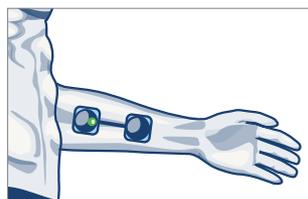
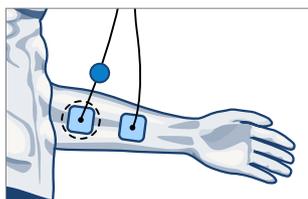
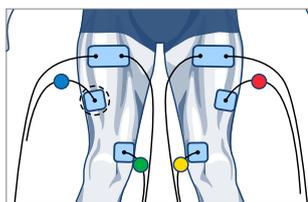
## LA RÉCUPÉRATION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT OU LA COMPÉTITION :

Trois effets particuliers de la stimulation dite de basse fréquence ont été présentés dans les chapitres précédents : l'effet vasculaire qui consiste en une forte augmentation de la circulation sanguine, l'effet antalgique dû à la libération des substances endorphiniques produites par le cerveau, et l'effet décontracturant qui entraîne le relâchement de la tension musculaire.

Le programme Récupération après entraînement (ou compétition si vous avez ressenti une fatigue musculaire très importante) "balaye" l'ensemble de ces basses fréquences pour induire successivement les 3 effets ci-dessus et permet ainsi d'accélérer de façon spectaculaire la récupération musculaire après un effort.

Ce programme est à appliquer dans les 3 heures qui suivent la fin de l'activité sur les muscles les plus sensibles, ce qui permet de réduire considérablement les courbatures du lendemain.

## PLACEMENT D'ÉLECTRODES :



**PLACEMENTS FILS**

**PLACEMENTS SANS FILS**

### POSITION DU CORPS :

Position confortable

### RÉGLAGE DE L'INTENSITÉ :

augmentez l'intensité jusqu'à ressentir et voir des battements musculaires. Vous devez vous installer dans une position confortable, de repos. L'intensité doit être augmentée jusqu'à ce que vous ressentiez et voyez des battements musculaires.



# 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

# DÉCOUVREZ LA GAMME COMPEX

**SWISS** TECHNOLOGY



<b>TECHNOLOGIE</b>	A fils	A fils	Sans fils	Sans fils
<b>CANAUX</b>	4	4	4	4
<b>TECHNOLOGIE MI</b>	MI-scan	MI-scan MI-range MI-tens	MI-scan MI-range Sur tous les canaux	MI-scan MI-aurorange MI-tens MI-action Sur tous les canaux
<b>CONNECTION WEB</b>	-	-	Sauvegarde de l'historique des données	Sauvegarde de l'historique des données et téléchargement des objectifs
<b>OFFRE PROGRAMMES</b>	Prépa physique 7 Anti-douleur 6 Récupération 3 Fitness 4 <b>TOTAL: 20</b>	Prépa physique 1 Anti-douleur 8 Récupération 5 Rééducation 2 Fitness 5 <b>TOTAL: 30</b>	Prépa physique 10 Anti-douleur 8 Récupération 5 Rééducation 2 Fitness 5 <b>TOTAL: 30</b>	Prépa physique 13 Anti-douleur 10 Récupération 5 Rééducation 2 Fitness 10 <b>TOTAL: 40</b>

COMPEX 



**COMPEX.COM**



Lire la notice. Les produits Complex sont 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. Il est destiné à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

**TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT  
COMPEX APP**

 Download on the  
App Store

 GET IT ON  
Google Play