

## GAMME FITNESS

Pour augmenter sa force, sculpter son corps, et tonifier ses muscles.



Fit 1.0      Fit 3.0      Fit 5.0

## GAMME SPORT

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



SP 2.0      SP 4.0      SP 6.0      SP 8.0

### SWISS TECHNOLOGY

	<b>Technologie</b>
	<b>Canaux</b>
	<b>Technologie MI</b>
	<b>Connection web</b>
	<b>Programmes</b>

À fils	À fils	Sans fils
4	4	2 (évolutif à 4)
-	MI-scan	MI-scan MI-range Sur tous les canaux
-	-	Sauvegarde de l'historique des données
Anti-douleur 1 Récupération 1 - Fitness 8 <b>TOTAL: 10</b>	Anti-douleur 8 Récupération 2 Rééducation 1 Fitness 9 <b>TOTAL: 20</b>	Anti-douleur 10 Récupération 4 Rééducation 2 Fitness 14 <b>TOTAL: 30</b>

À fils	À fils	Sans fils	Sans fils
4	4	4	4
MI-scan	MI-scan MI-range MI-tens	MI-scan MI-range Sur tous les canaux	MI-scan MI-autorange MI-tens MI-action Sur tous les canaux
-	-	Sauvegarde de l'historique des données	Sauvegarde de l'historique des données et téléchargement des objectifs
Prépa. physique 7 Anti-douleur 6 Récupération 3 - Fitness 4 <b>TOTAL: 20</b>	Prépa. physique 10 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>



## MI, UNE STIMULATION PERSONNALISÉE ADAPTÉE À CHAQUE PHYSIOLOGIE

Dotés de la technologie unique MI (Muscle Intelligence), les stimulateurs Compex s'adaptent à chacun de vos muscles pour une électrostimulation plus efficace, garantie d'un plus grand confort et de meilleures performances.

### MI, MODE D'EMPLOI

#### MI-SCAN

scanne le muscle et ajuste automatiquement les paramètres du stimulateur à votre physiologie.

#### MI-ACTION

optimise l'efficacité de votre séance en associant contractions volontaires et contractions électrostimulées vous permettant d'avoir un contrôle total sur votre entraînement.

#### MI-TENS

facilite le réglage des niveaux de stimulation pour les programmes anti-douleurs afin de vous garantir un résultat optimal.

#### MI-RANGE

indique le niveau de stimulation optimale à utiliser pour les programmes Récupération ou Massage.

#### MI-AUTORANGE

une toute nouvelle fonction qui permet à votre appareil Compex de déterminer automatiquement le niveau de stimulation le plus adapté.



## GAMME FITNESS



À fils    À fils    Sans fils

	À fils	À fils	Sans fils
<b>PRÉPARATION PHYSIQUE</b>	0	0	0
Endurance			
Résistance			
Force			
Force explosive			
Musculation			
Echauffement			
Capillarisation			
Cross-training			
Gainage			
Hypertrophie			
Surcompensation			
Prévention entorse de cheville			
Potentiation			

8    9    14

	À fils	À fils	Sans fils
Raffermer mes bras	•	•	•
Tonifier mes cuisses	•	•	•
Raffermer mon ventre	•	•	•
Sculpter mes fessiers	•	•	•
Sculpter mes abdos	•	•	•
Développer mes pecs	•	•	•
Développer mes biceps	•	•	•
Drainage lymphatique		•	•
Muscler mes épaules			•
Body power			•
Musculation		•	•
Capillarisation		•	•
Cross-training			•
Echauffement			•
Muscler mes cuisses	•		

1    2    4

	À fils	À fils	Sans fils
Massage relaxant	•	•	•
Récupération après entraînement			•
Diminution courbatures			•
Massage régénérant		•	•
Récupération après compétition			•

1    8    10

	À fils	À fils	Sans fils
Antidouleur TENS	•	•	•
Décontracturant		•	•
Douleur musculaire		•	•
Douleur dos		•	•
Jambes lourdes		•	•
Prévention crampes		•	•
Douleur nuque		•	•
Tendinite		•	•
Lumbago			•
Epicondylite			•

0    1    2

	À fils	À fils	Sans fils
Fonte musculaire		•	•
Renforcement			•

10    20    30

## GAMME SPORT



À fils    À fils    Sans fils    Sans fils

	À fils	À fils	Sans fils	Sans fils
<b>PRÉPARATION PHYSIQUE</b>	7	10	10	13
Endurance	•	•	•	•
Résistance	•	•	•	•
Force	•	•	•	•
Force explosive	•	•	•	•
Musculation	•	•	•	•
Echauffement	•	•	•	•
Capillarisation	•	•	•	•
Cross-training	•	•	•	•
Gainage	•	•	•	•
Hypertrophie	•	•	•	•
Surcompensation		•	•	•
Prévention entorse de cheville				•
Potentiation				•

4    5    5    10

	À fils	À fils	Sans fils	Sans fils
Raffermer mes bras	•	•	•	•
Tonifier mes cuisses	•	•	•	•
Raffermer mon ventre	•	•	•	•
Sculpter mes fessiers	•	•	•	•
Sculpter mes abdos		•	•	•
Développer mes pecs				•
Développer mes biceps				•
Drainage lymphatique				•
Muscler mes épaules				•
Body power				•
Musculation				•
Capillarisation				•
Cross-training				•
Echauffement				•
Muscler mes cuisses				•

3    5    5    5

	À fils	À fils	Sans fils	Sans fils
Massage relaxant	•	•	•	•
Récupération après entraînement	•	•	•	•
Diminution courbatures	•	•	•	•
Massage régénérant		•	•	•
Récupération après compétition		•	•	•

6    8    8    10

	À fils	À fils	Sans fils	Sans fils
Antidouleur TENS	•	•	•	•
Décontracturant	•	•	•	•
Douleur musculaire	•	•	•	•
Douleur dos	•	•	•	•
Jambes lourdes	•	•	•	•
Prévention crampes	•	•	•	•
Douleur nuque		•	•	•
Tendinite		•	•	•
Lumbago				•
Epicondylite				•

0    2    2    2

	À fils	À fils	Sans fils	Sans fils
Fonte musculaire		•	•	•
Renforcement		•	•	•

20    30    30    40

## TECHNOLOGIE

PRÉPARATION PHYSIQUE	
<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)

## FITNESS

<b>Raffermer mes bras</b>	Rendre aux bras leur fermeté
<b>Tonifier mes cuisses</b>	Augmenter la tonicité musculaire des cuisses
<b>Raffermer 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>Musculation</b>	Gagner en tonus et masse musculaire
<b>Capillarisation</b>	Augmenter le débit sanguin
<b>Cross-training</b>	Faire varier les régimes de travail musculaire
<b>Echauffement</b>	Préparer les muscles juste avant la compétition
<b>Muscler mes cuisses</b>	Augmenter la forces des cuisses

## RÉCUPÉRATION/MASSAGE

<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

## ANTIDOULEUR

<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

## RÉÉDUCATION

<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

## TOTAL PROGRAMMES