Compex®
Your intelligent training partner

PRÉPARATION

PRÉPARATION - Fiche 8
SCULPTER LES FESSIERS

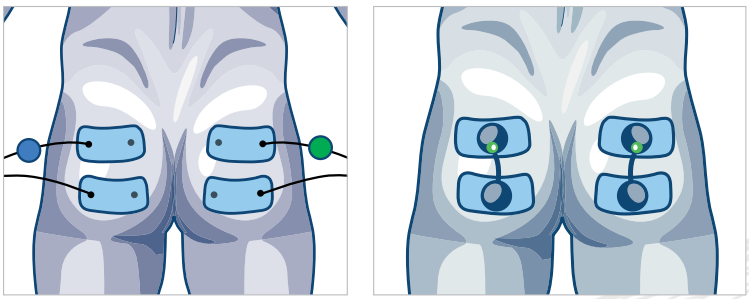
Les muscles grands fessiers sont parmi les muscles les plus puissants du corps et c'est grâce à eux (entre autres) que nous sommes capables de nous tenir debout. Principalement utilisés lors de la marche, la course ou les sauts, les muscles fessiers ont tendance à perdre leurs qualités lorsqu'ils ne sont pas suffisamment utilisés. Une conséquence habituelle de cette dégradation est la diminution progressive de la tonicité des muscles qui deviennent flasques. Cette flaccidité a un effet regrettable sur la silhouette puisqu'elle est responsable de l'affaissement des tissus fessiers et d'une augmentation du volume de la région fessière.

Les Compex permettent de tonifier et raffermir efficacement les muscles fessiers en induisant le travail approprié à cet objectif, et sans prise de volume musculaire. La qualité des micro-impulsions électriques autorise un travail en profondeur qui est progressif au cours de chaque séance. Après les 4 premières semaines d'utilisation, les muscles ont déjà bien progressé avec un début de résultats visibles. Les deux dernières semaines proposent alors un travail un peu plus intensif pour optimiser le raffermissement musculaire.

Après les six semaines du traitement «d'attaque», un entretien au moyen d'une seule séance par semaine est conseillé pour conserver les résultats acquis qui seront encore meilleurs si une activité physique régulière est menée parallèlement.

Programme	**Sculpter mes fessiers**
Durée du cycle et fréquence des séances	3 séances par semaine pendant 6 semaines Être régulièr dans sa pratique : au minimum 3 séances par semaine pendant 6 semaines est la dose minimale qui permet d'obtenir des résultats vraiment surprenants ! *Notez que vous pouvez faire travailler plusieurs groupes musculaires dans la même journée par exemple : abdos, cuisse, bras tout va dépendre du temps que vous avez... Mais qu'il n'est pas recommandé de travailler le même groupe musculaire plusieurs fois le même jour.*

Placement des électrodes



Position du corps et Exercices associés

Ci-après, quelques conseils d'exercices que vous pouvez réaliser avec Compex pour sculpter vos abdominaux.
Pour varier votre séance, vous pouvez enchaîner ces 2 exercices.

EXERCICE N°1 : BATTEMENTS NAGEUR

▶ POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le ventre
- Mains sous le front
- Jambes tendues

■ POSITION D'ARRIVÉE

- Soulever les deux jambes
- Battement de jambes ventral en alternant la droite et la gauche

❚❚ PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Reposer les jambes sur le sol

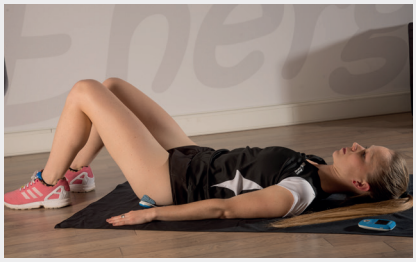
LES CONSEILS DU COACH

- Placer une serviette pliée sous le ventre
- Maintenir la contraction abdominale pendant toute la durée de l'exercice
- Dynamiser les jambes pendant les battements, comme pendant le crawl
- Nuque et épaules détendues
- Garder un rythme soutenu

EXERCICE N°2 : PONT STATIQUE

▶ POSITION DE DÉPART

- Allongé sur le dos
- Genoux fléchis, pieds à plat sur le sol
- Bras le long du corps



■ POSITION D'ARRIVÉE

- Relever le bassin en contractant les fessiers
- Garder la position pendant la contraction
- Option : placer un petit ballon entre les genoux, presser sur le ballon pendant la contraction

❚❚ PAUSE/RÉCUPÉRATION ACTIVE

Reposer le bassin sur le sol

LES CONSEILS DU COACH

- Placer une serviette pliée sous la tête
- Expirer à la montée en rentrant le ventre
- Garder les genoux parallèles
- Bras et épaules détendus sur le sol
- Eviter de lever le bassin trop haut et de cambrer le dos

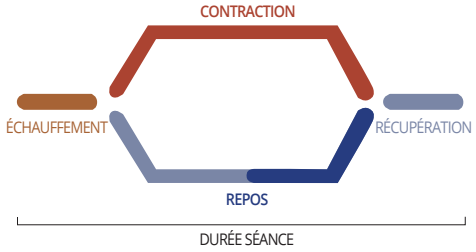
Réglage de l'intensité

Effet recherché **:** Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !
Ceci est déterminant, 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'intensités atteint lors de la séance précédente !
Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie 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).

Augmentez seulement dans la phase de contraction.
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.
(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)
- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :

- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



Compex®
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS
COMPEXFRANCE
COMPEXFRANCE
COMPEXFRANCE
COMPEXFRANCE

©2016 DJO - MMGBSPORT232 - FR - REV A