

RÉCUPÉRATION/MASSAGE - Fiche 2

RETROUVER UN ÉTAT DE BIEN-ÊTRE APRÈS DES SITUATIONS STRESSANTES

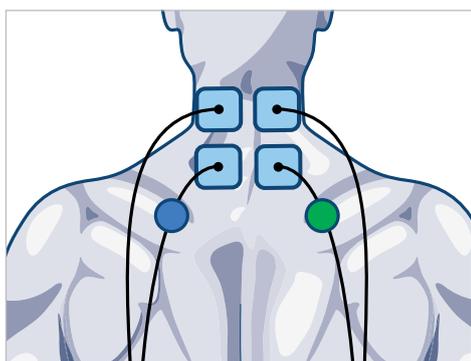
Les multiples contraintes de la vie quotidienne et le cortège de soucis qui peuvent l'accompagner imposent un certain degré de tension psychique face à laquelle chacun réagit différemment. Cette effervescence cérébrale et émotionnelle n'est pas sans conséquences sur notre corps qui peut y répondre par de multiples manifestations indésirables.

La manifestation la plus fréquente est sans doute la sensation d'inconfort liée à une tension musculaire durable, parfois exacerbée par des contraintes physiques, comme le maintien prolongé de postures inadaptées au bien-être de notre organisme. Pendant ces épisodes de stress, il est difficile de se décontracter ; les muscles sont constamment excessivement tendus avec, pour conséquence, des sensations inconfortables, voire douloureuses.

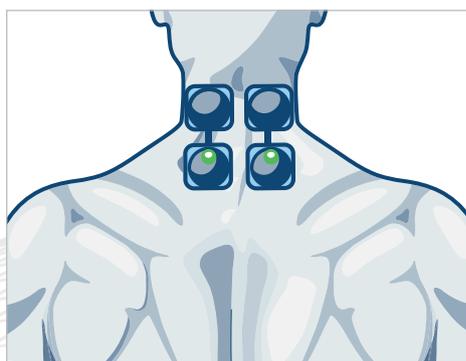
Dans une telle situation, le programme **Massage Relaxant** offre la possibilité de réduire les tensions musculaires grâce à une stimulation de basses fréquences parfaitement apaisante. Appliqué sur la région sensible, à raison de 2 séances par jour, ce programme permet d'effacer les sensations désagréables provoquées par une situation de stress ainsi que d'obtenir un effet de détente et le retour à un état de bien-être.

EXEMPLE D'UN MASSAGE RELAXANT POUR LUTTER CONTRE LES TENSIONS MUSCULAIRES INCONFORTABLES DE LA NUQUE

| | |
|----------------------------------|---|
| Programme | Massage relaxant* (ou Massage anti-stress selon le modèle Compex) |
| Durée du cycle | A utiliser sur les muscles de la nuque, dès qu'une sensation occasionnelle de tension musculaire se manifeste, à répéter, si besoin est, en cas de tension musculaire particulièrement excessive. |
| Déroulement du traitement | Possibilité de faire le programme tous les jours, à chaque fois qu'une sensation pénible se fait ressentir (il est préférable de faire une séance en fin de journée) |
| Placement des électrodes | |



Placement filaire



Placement sans fils

* Sur les anciens modèles, le programme Massage relaxant ne correspond pas au Massage relaxant de la gamme actuelle

Position du corps



Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

Réglage de l'intensité

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

Pour les appareils non munis de la technologie mi-RANGE, il faut chercher à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale.

Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:

-  - Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»
- 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»

Compex[®]
Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE