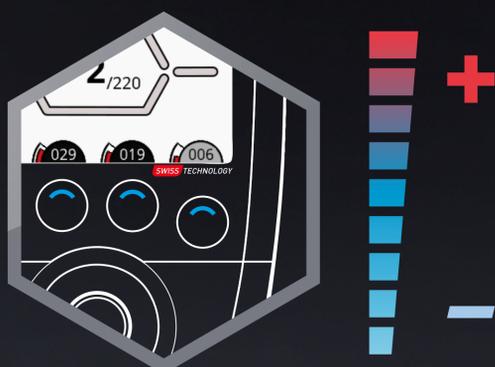




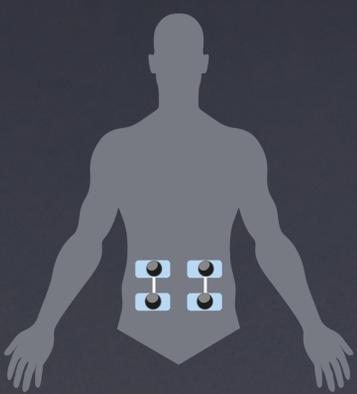
## COMMENT...

### RÉGLER L'INTENSITÉ



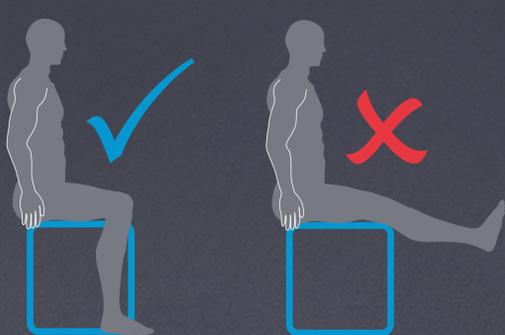
- Pour les programmes de préparation physique : contraction musculaire très importante. Intensités de stimulation maximales supportables – plus l'intensité est élevée, plus les progrès sont importants pour le développement musculaire. Les appareils Compex peuvent monter jusqu'à 999
- Pour les programmes massage/récupération/anti-douleur : bonnes secousses musculaires
- Pour les programmes TENS : sensation de fourmillement

### POSITIONNER LES ÉLECTRODES



Suivre les positions indiquées sur le poster de placement livré avec votre appareil filaire, ou directement sur l'écran de votre appareil sans fil. Si la position n'est pas précise, ce n'est pas dangereux pour vous, votre séance d'exercice risque juste d'être moins efficace.

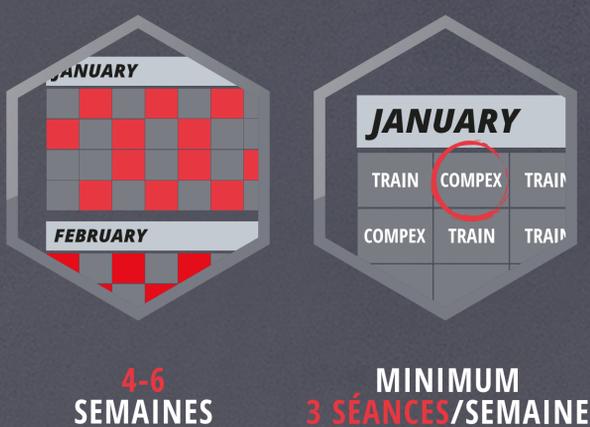
### POSITIONNER SON CORPS



POSITION POUR LES PROGRAMMES DE PRÉPARATION PHYSIQUE

- Pour les programmes de préparation physique : il est recommandé de stimuler le muscle en isométrique afin d'éviter le rétrécissement du muscle pendant la contraction. C'est pourquoi il est important de tenir les extrémités des membres stimulés
- Pour les autres types de programmes : mettez-vous dans une position confortable dans laquelle vos muscles sont relâchés

### INTÉGRER COMPEX À VOTRE PLANNING D'ENTRAÎNEMENT



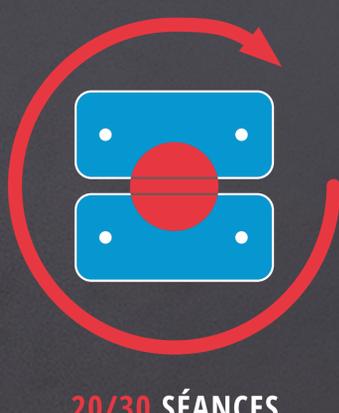
- La durée recommandée pour la préparation est de 4 à 6 semaines avec un minimum de 3 séances par semaine
- Les 3 séances par semaine doivent être réparties aussi équitablement que possible dans la semaine ; les séances Compex doivent avoir lieu les jours sans entraînement ou sans charge d'entraînement trop importante

### OPTIMISER LE PROGRAMME RÉCUPÉRATION



Pour être optimal, le programme récupération doit être effectué dans les 3 heures qui suivent l'entraînement ou la compétition

### PRENDRE SOIN DE SES ÉLECTRODES



20/30 SÉANCES

Le confort de stimulation dépend grandement de la qualité des électrodes :

- Assurez-vous que votre peau est propre, sèche et sans crème ni lotion corporelle
- Recollez toujours l'électrode sur le support plastique livré avec, côté ON
- Rangez les électrodes dans un endroit frais et sec, sans le sachet plastique bien fermé
- N'oubliez pas de changer vos électrodes toutes les 20 à 30 séances