

Compex® WIRELESS



User Guide

1 INTRODUCTION	3
2 WARNINGS	3
Contraindications	3
Safety measures	3
3 PRESENTATION	5
Warranty	6
Maintenance	6
Storage and transportation conditions	6
Use conditions	6
Elimination	6
Standards	6
Patents	7
Standardized symbols	7
Technical characteristics	7
4 HOW DOES ELECTROSTIMULATION WORK?	8
5 USAGE GUIDELINES	9
Placement of electrodes	9
Stimulation positions	9
Adjusting stimulation energies	10
Progression in the levels	10
6 HOW IT WORKS	11
1 Description of the device	2
2 1st use: DEMO mode	3
3 Synchronize your remote	4
4 Start with your device	5
4.1 Select schedule, objective, setting or programme menu	6
4.2 Connect the modules to the electrodes	9
4.3 Prepare your session	9
4.4 Start your session	10
5 Charging	12
6 Problems and solutions	18
7 OBJECTIVE	21
8 PROGRAMMES	21

1 INTRODUCTION

Please read this manually carefully prior to using your Compex Wireless unit. You are strongly advised to read Chapter 2 of this manual. The Compex Wireless is a stimulator intended for muscular training and pain relief. Any person excepted those mentioned in the Chapter 2 "Warnings" can use the Compex Wireless device.

2 WARNINGS

No modification of this equipment is allowed!

CONTRAINDICATIONS

- Cardiac stimulator (pacemaker)
- Epilepsy
- Pregnancy (do not use on abdominal region)
- Serious arterial circulation disorders in lower limbs
- Abdominal or inguinal hernia

OSTEOSYNTHESIS EQUIPMENT

The presence of osteosynthesis equipment (metallic equipment in contact with the bone: pins, screws, plates, prostheses, etc.) is not a contraindication. The electrical currents of the Compex Wireless device are specially designed to have no harmful effect on osteosynthesis equipment.

Important!

- Do not use the Compex Wireless programmes if you have sensitivity problems.
- Never use the Compex Wireless unit for prolonged periods without medical advice.
- Consult your doctor if you want to use the device for rehabilitation purposes.
- People unable to express themselves cannot use the device.
- Consult your doctor if you are in any doubt whatsoever.
- Read this manual carefully, in particular chapter 7, which provide information concerning the effects and indications of each stimulation programme

SAFETY MEASURES

- Do not apply stimulation near the area of an implant, such as cochlear, pacemakers, skeletal or electrical.
- Do not apply stimulation in the vicinity of metal. Remove jewellery, body piercings, buckles or any other removable metallic product or device in the area of stimulation.
- If pregnant or menstruating, do not place electrodes directly over the uterus or connect pairs of electrodes across the abdomen.
- Do not use the Compex Wireless device in water or in a humid atmosphere (sauna, hydrotherapy, etc.).
- Do not use the Compex Wireless device in an oxygen-rich atmosphere.
- Never carry out an initial stimulation session on a person who is standing. The first five minutes of stimulation must always be performed on a person who is sitting or lying down. In rare instances, very highly strung people may have a vagal reaction. This is of psychological origin and is connected with a fear of the muscle stimulation as well as surprise at seeing one of their muscle contracts without having intentionally contracted it themselves. This vagal reaction produces a feeling of weakness with a fainting tendency, slowing down of the heart rate and a reduction in arterial blood pressure. If this does occur, all that is required is to stop the stimulation and lie down with the legs raised for the time it takes for the feeling of weakness to disappear (5 to 10 minutes).
- Never allow movement resulting from muscular contraction during a stimulation session. You should always stimulate isometrically; this means that the extremities of the limb in which a muscle is being stimulated must be firmly fixed, so as to prevent the movement that results from contraction.
- Do not use the Compex Wireless device if you are connected to a high-frequency surgical instrument as this could cause skin irritation or burns under the electrodes.
- Do not use the Compex Wireless unit within one metre of short wave or microwave devices as this could alter the currents generated by the stimulator. If you are in any doubt as to the use of the stimulator close to another medical device, seek advice from the manufacturer of the latter or from your doctor.
- Do not use the Compex Wireless device in areas where unprotected devices are used to emit electromagnetic radiation. Portable communications equipment can interfere with electrical medical equipment.
- Do not disconnect any module during a session. Switch it off first.
- Always use the AC adaptor provided by Compex to recharge the stimulator.
- Never use the Compex Wireless unit or the AC adaptor if it is damaged or if the enclosures are open. There is a risk of electric discharge.
- Disconnect the AC adaptor immediately if there is abnormal heating or smell, or if smoke comes from the AC adaptor or the unit.
- Do not place the docking station in a confined space for recharging (carrying case, drawer, etc.). There is a risk of fire or electric shock.
- Keep the Compex Wireless unit and its accessories out of reach of children.
- Do not allow any foreign bodies (soil, water, metal, etc.) to penetrate the device and the AC adaptor.
- Do not spread any liquid on the unit.
- Sudden temperature changes can cause condensation to build up inside the stimulator. Use the device only once it has reached ambient temperature.
- Do not use the stimulator while driving or operating machinery.
- Do not apply stimulation while sleeping.
- Do not use the Compex Wireless unit at altitudes of over 3,000 metres.

PRECAUTIONS WHEN USING THE COMPLEX WIRELESS UNIT

- After trauma or a recent operation (less than 6 months)
- Muscular atrophy
- Persistent pain
- Need for muscular rehabilitation

WHERE NEVER APPLY THE ELECTRODES

- In the vicinity of the head.
- At the front and side areas of the neck.
- Contralaterally, i.e. do not use two poles connected to the same channel on opposite sides of the body.
- On or near skin lesions of any kind (wounds, swelling, burns, irritation, eczema, cancer lesion, etc.).

PRECAUTIONS WHEN USING THE ELECTRODES

- Only use electrodes supplied by Compex. Other electrodes may have electrical properties that are unsuitable for the Compex Wireless unit. Caution should always be exercised with current densities greater than 2mA/cm².
- Always turn off the stimulator before moving or removing any electrode during a session.
- Do not place the electrodes in water.
- Do not apply solvents of any kind to the electrodes.
- Do not attempt to place electrodes on any part of the body not directly visible without assistance.
- For best results, wash and clean the skin of any oil and dry it before attaching the electrodes.
- Attach the electrodes in such a way that their entire surface is in contact with the skin.
- For obvious reasons of hygiene, each user must have his/her own electrodes set. Do not use the same electrodes on different people.
- Never use a set of adhesive electrodes for more than 15 sessions as the quality of the contact between the electrode and the skin, which is important for the comfort and effectiveness of stimulation, progressively degrades.
- Some people with very sensitive skin may experience redness under the electrodes after a session. Generally, this redness is completely harmless and disappears after 10 to 20 minutes. However never start another stimulation session in the same area if the redness is still visible.
- Please consult electrodes use and storage instructions data on electrodes packaging.

3 PRESENTATION

RECEPTION OF EQUIPMENT AND ACCESSORIES

Your kit contains:

- A. 1 remote control (6522026)
- B. 4 modules (984337)
- C. 1 docking station (683121)
- D. 1 AC adaptor (693018)
- E. 1 USB cable (601163)
- F. 2 bags of small electrodes (5x5 cm) (42215)
- G. 2 bags of large electrodes (5x10 cm 2snap connections) (42216)
- H. 2 bags of large electrodes (5x10 cm 1snap connection) (42222)
- I. 1 quick start guide (M321318)
- J. 1 travel pouch (680029)
- K. 1 Warning leaflet (xxxxxx)

WARRANTY

See the enclosed leaflet.

MAINTENANCE

Clean with a soft cloth and an alcohol based, solvent-free cleaning product. Use only a minimum amount of liquid when cleaning the unit. Do not disassemble the remote control, modules, docking station or AC adaptor as all these contain high voltage components that could cause electric shock. This may only be done by persons or repair services authorized by Compex. Your device does not require calibration. If your device contains parts that seem worn or defective, please contact your nearest Compex customer service centre.

STORAGE AND TRANSPORTATION CONDITIONS

The unit must be stored and transported in accordance with the following conditions:

Temperature: - 20° C to 45° C
Maximum relative humidity: 75 %
Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa

USE CONDITIONS

Temperature: 0° C to 40° C
Relative humidity: 30 % to 75 %
Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Do not use in areas where there is a risk of explosion.

ELIMINATION

Battery must be disposed in compliance with relevant national regulatory requirements. Any products bearing the WEEE marking (a crossed-out wheeled bin) must be separated from ordinary household waste and sent to special collection facilities for recycling and recovery.

STANDARDS

To guarantee your safety, the device has been designed and manufactured in compliance with the requirements of the European Medical Device Directive 93/42/EEC as amended.

The Compex Wireless unit also complies with the general safety standard for electromedical equipments, EN 60601- 1. It also complies with the electromagnetic compatibility standard, EN 60601-1-2 and the standard on particular safety requirements for nerve and muscle stimulators, EN 60601-2-10.

Current international standards require that a warning be given concerning the application of electrodes to the thorax (increased risk of cardiac fibrillation).

The device also complies with Directive 2002/96/EEC on waste electrical and electronic equipment (WEEE).

PATENTS

The Compex Wireless device incorporates several innovations with patents pending or delivered.

STANDARDIZED SYMBOLS



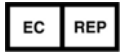
Caution / Follow the user manual or operating instructions.



The Compex Wireless unit is a class II device with internal electric power and type BF applied parts.



Name and address of the manufacturer and manufacturing date.



Name and address of the authorised representative in the European Community.



This device must be separated from ordinary household waste and sent to special collection facilities for recycling and recovery.



The On/Off button is a multi-function button.



Non-ionizing radiation



Keep away from sunlight



Keep dry



Latex Free

TECHNICAL CHARACTERISTICS

A General information

Remote control battery: Lithium Polymer (LiPo) rechargeable 3.7[V] / ≥ 1500 [mAh].

Module battery: Lithium Polymer (LiPo) rechargeable 3.7[V] / ≥ 450 [mAh].

AC adaptor: Only AC adaptor 5[V] / 3.5[A] bearing the part number 6490xx can be used to recharge the Compex Wireless unit.

B Neurostimulation

All electrical specifications are given for an impedance of 500-1000 ohms per channel.

Channels: four independent and individually adjustable channels that are electrically isolated from each other.

Impulse shape: constant rectangular current with pulse compensation to eliminate any direct current component to prevent residual polarisation at skin level.

Maximum pulse intensity: 120 mA.

Pulse intensity increments: manual adjustment of stimulation intensity from 0 to 999 (energy) in minimum increments of 0.25 mA.

Pulse width: 50 to 400 μ s.

Maximum electrical charge per pulse: 96 microcoulombs ($2 \times 48 \mu$ C, compensated).

Standard pulse ramp-up time: 3 μ s (20%-80% of maximum current).

Pulse frequency: 1 to 150 Hz.

C RF data

Frequency band of transmission: 2.4[GHz] ISM

The type and frequency characteristics of the modulation: GFSK, +/-320[kHz] deviation

The effective radiated power: TBD [dBm] Waiting for IEC result

D Information related to electromagnetic compatibility (EMC)

The Compex Wireless unit is designed to be used in typical domestic environments and is approved according to the EMC safety standard of EN 60601-1-2.

This device emits very low levels in the radio frequency (RF) interval and is therefore not likely to cause any interference with nearby electronic equipment (radios, computers telephones etc.).

The Compex Wireless unit is designed to withstand foreseeable disturbances originating from electrostatic discharges, mains supply magnetic fields or radio frequency transmitters.

Despite this, it is not possible to guarantee that the stimulator is not affected by strong RF (radio frequency) fields emitting from others sources.

For more detailed information regarding electromagnetic emission and immunity, please contact Compex.

4 HOW DOES ELECTROSTIMULATION WORK?

The principle of electrostimulation is to stimulate nerve fibres by means of electrical impulses transmitted by electrodes. The electrical pulses generated by stimulators designed by Compex are high quality pulses - offering safety, comfort and efficiency - which can stimulate different types of nerve fibres:

1. The motor nerves, to stimulate a muscular response. The quantity and the benefits obtained depend on the stimulation parameters and this is known as electromuscular stimulation (EMS).
2. Certain types of sensitive nerve fibres to obtain analgesic or pain-relieving effects.

1. Motor nerve stimulation (EMS)

In voluntary activity, the order for muscular work comes from the brain, which sends a command to the nerve fibres in the form of an electrical signal. This signal is then transmitted to the muscle fibres, which contract. The principle of electrostimulation accurately reproduces the process observed during a voluntary contraction. The stimulator sends an electrical current impulse to the nerve fibres, exciting them. This excitation is then transmitted to the muscle fibres causing a basic mechanical response (= muscular twitch). The latter constitutes the basic requirement for muscular contraction. This muscular response is completely identical to muscular work controlled by the brain. In other words, the muscle cannot distinguish whether the command comes from the brain or from the stimulator. The parameters of the programmes (number of impulses per second, contraction time, rest time, total programme time) subject the muscles to different types of work, depending on the muscle fibres. In fact, different types of muscle fibres may be distinguished according to their respective contraction speed: slow, intermediate and fast fibres. The fast fibres will obviously predominate in a sprinter, while a marathon runner will have more slow fibres. With a good knowledge of human physiology and a perfect mastery of the stimulation parameters of the various programmes, muscular work can be directed very precisely towards the desired goal (muscular reinforcement, increased blood flow, firming up, etc.).

2. Stimulation of the sensory nerves

The electrical impulses can also excite the sensory nerve fibres to obtain an analgesic or pain relieving effect. The stimulation of the tactile sensory nerve fibres blocks the transmission of pain by the nervous system. The stimulation of another type of sensory fibres creates an increase in the production of endorphins and, therefore, a reduction in pain. With pain relief programmes, electrostimulation can be used to treat localised acute or chronic pain as well as muscle pain.

Attention : Do not use the pain relief programmes for a long period without medical advice.

BENEFITS OF ELECTROSTIMULATION

Electrostimulation is a very effective way to make your muscles work:

- With significant improvement of different muscle qualities
- Without cardio-vascular or mental fatigue
- With limited stress on the joints and tendons. Electrostimulation thus allows a greater quantity of work to be done by the muscles compared with voluntary activity.

To be effective, this work must involve the greatest possible number of muscle fibres. The number of fibres that are working depends on the stimulation energy. It will therefore be necessary to use the maximum tolerable energy. The user controls this aspect of stimulation. The higher the stimulation energy, the greater the number of muscle fibres that are working and, therefore, the more significant the progress achieved. To maximize your results, Compex recommends that you complement your electrostimulation sessions with other efforts, like:

- Regular physical exercise
- Proper and healthy nutrition
- Balanced lifestyle

5 USAGE GUIDELINES

The usage guidelines presented in this section should be considered as general rules.

PLACEMENT OF ELECTRODES

For optimal results, use the recommended electrode placement. A different electrode must be connected to each module.

Note: It is possible and normal to have an electrode arrangement that leaves one electrode connection free.

For programmes which force muscles to contract, it is important to place the electrode attached to the pod with the on/off button on the motor point of the muscle. It is important to choose the right size of electrodes (large or small) and correctly position these on the muscle group you want to stimulate so as to ensure the efficacy of the treatment. Therefore, always use the size of electrodes shown in the pictures. Unless you have other specific medical instructions, always follow the placement directions in the pictures. Where necessary, look for the best possible position by moving the positive electrode over the muscle until you find the point that will produce the best contraction or the most comfort for you.

Note: Approximate placing of the electrodes makes for a less efficacious session, but is still risk-free.

Compex disclaims all responsibility for consequences arising from electrodes placed in other positions.

Electrode placement can be found on the www.compexwireless.com/coach on the Objective or a Programme selector or directly in the remote control under the  icon when you select an Objective or a Programme.



STIMULATION POSITIONS

This position will vary depending on the position of the electrodes, the muscle group you wish to stimulate, and the programme you are using. For programmes which involve powerful muscular contractions, the muscle should always be stimulated in an isometric way. You must therefore fix the extremities of your limbs securely. In this way, you provide maximum resistance to the movement and prevent any shortening of the muscle during the contraction, which could create cramp pains and serious stiffness after the session. For example, when stimulating the quadriceps, the user should be in a seated position with the ankles fixed with straps to prevent extension of the knees.

ADJUSTING STIMULATION ENERGIES

In a stimulated muscle, the number of recruited fibres depends on the stimulation energy. For programmes which involve powerful muscular contractions, you must therefore use maximum stimulation energies (up to 999), always at the limit that you can endure, in order to recruit the maximum number of fibres.

For programmes which involve only muscle twitches, you should progressively increase stimulation energies until you obtain clearly visible muscular twitches.

PROGRESSION IN THE LEVELS

In general, it is not advisable to go through the different levels quickly with the intention of reaching level 3 as fast as possible. In fact, the different levels correspond to progress with electrostimulation. The simplest and most usual procedure is to start with level 1 and raise the level when changing to a new stimulation cycle. At the end of a cycle, you may either start a new cycle at the next level up or do some maintenance at the rate of 1 session

6 HOW IT WORKS

You are strongly advised to read carefully the contraindications and safety measures described at the beginning of this manual in Chapter 2 prior to using your unit.

2 DESCRIPTION OF THE DEVICE

REMOTE CONTROL

- A** On/Off button
- B** 4 multi-functions buttons:
 - Function related to the pictograms that are on the screen (i.e. info, back, home, etc.)
 - Selection of the desired stimulation channel to increase or decrease the energy
- C** Multi-directions (up-down-left-right) pad to select items
- D** Validation button
- E** Socket for the USB cable or the docking connector



MODULE

- A** On/Off button (press briefly to switch on but press and hold to switch off)
 - LED blinking green: ready to use
 - LED blinking yellow: on stimulation
- B** Groove to wind up the cable



DOCKING STATION

- A** Connector for the remote control
- B** Slit to open the docking top
- C** Slot to position the module to recharge it
- D** Socket for the AC adaptor



CONNECTIONS

Connect the AC adaptor supplied with your device to the docking station, then plug the AC adaptor into a socket. We strongly recommend you to fully charge the battery of the remote control and modules before using them for the first time as this will improve its performance and life span (see chapter Recharging).

2 1ST USE: DEMO MODE

SELECT THE LANGUAGE

DEMO mode is available as long as you don't pair your device with your computer. DEMO mode gives access to several programmes only and not to all the possibilities of the Compex Wireless (empty Calendar and no Objective).

Compex advise you to go to the www.compexwireless.com/coach and create your own account in order to select preset objective and to follow your progression on your schedule or to download new programmes.

DEMO MODE



Select your language
Validate your choice



demo Press DEMO button

3 SYNCHRONIZE YOUR REMOTE

CREATE YOUR PERSONAL ACCOUNT

If you want to benefit from all the possibilities of the product (download training planning, create your own objective, follow your progression, add new programmes, etc.) you should first create your personal account on www.compexwireless.com/coach website. Follow the instruction on the website.

If you don't want to create your personal account you can use the product in DEMO mode (see point 1st use: DEMO mode)



PAIR YOUR REMOTE CONTROL WITH YOUR ACCOUNT

As soon as your account is created you can log in your account and pair your remote control.

To do so please follow the instruction on the website www.compexwireless.com/coach

- A** Download and install the software on your computer
- B** Click on the "Pair your remote" button and type the serial nb of the remote control
- C** Connect the remote control and press the round button of the channel 4 (the one on the right of the remote control) 
- D** Type on the website the code shows on your remote control



4 START WITH YOUR DEVICE

As soon as you have synchronized your remote control with your account and switch on your device, the first screen shows the today task. Probably you will have a day off but if you have already entered an Objective you will see some tasks. From there you can also start a session (see point Select an objective or a programme)



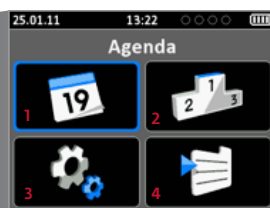
Info Menu, press and hold

Select your language

Validate your choice

Previous screen

4.1 SELECT SCHEDULE, OBJECTIVE, SETTING OR PROGRAM MENU



Select your item

Validate your choice



1. SCHEDULE

Here you can find your schedule with the session you did or you will have to do.

- Green rectangle below the day means that you have done what is planned
- Orange rectangle below the day means that you haven't done what was planned in the past
- Grey rectangle below the day means that you have planned something in the future



Validate your choice

Select your item

Back to main menu



Validate your choice

Select your language

Previous screen

Info Menu, press and hold

By selecting a day you have the details of this day (Objective of Programme planned) and from there you can also start a session (see point Select an objective or a programme)



2. OBJECTIVE

Here you find the objective you have selected on the website and downloaded on your device.
See point Select an objective or a programme on how to navigate in the menu



3. SETTINGS

On the settings menu you can set several parameters like Backlight, Volume, mi-Scan option, Language, etc.



Validate your choice

Select your item

Back to main menu



4. PROGRAMMES

The programmes menu includes the list of your programmes.

In the DEMO mode only several programmes have been installed. As soon as you pair your remote control with your web account you will be able to change this list (add or remove programmes).
See point Select an objective or a programme on how to navigate in the menu.



SELECT AN OBJECTIVE OR A PROGRAMME

The selection of an objective or a programme is very similar.

SELECT AN OBJECTIVE



Validate your choice
Select your item
Back to main menu

SELECT A PROGRAM



Validate your choice
Select your item
Back to main menu
Info menu

WHEN AN OBJECTIVE HAS BEEN SELECTED YOU CAN SEE THE DETAILS OF ALL THE SESSIONS THAT ARE PART OF THIS OBJECTIVE



Validate your choice
Select your item
Back to the previous screen

See the electrodes placement and body position related to your objective. For programmes you have all the possible electrode placements. See them with the up/down multi-direction pad.



At this stage you can place the electrodes on your body and connect the modules to the electrodes.

Info menu, keep it pressed
N.B.: For voluntary session (cycling in this example) you have to validate yourself the training by pressing the button under this icon

* 1. Body position
2. Electrode placement

4.2 CONNECT THE MODULES TO THE ELECTRODES

Stick the electrodes on your skin. The fixation of the modules on the electrodes is made from the side. Slide the module on the electrode snap until you hear a click

To remove the modules from the electrodes simply do it on the other way.



4.3 PREPARE YOUR SESSION

WARMUP AND COOL DOWN

This screen is not available for all the programmes.

You can choose if you want the warmup phase before starting the workout session and if you want the cool down at the end of the session.
N.B.: Compex advise you to keep the warmup unless you have already performed a voluntary warmup and the cool down phase.



Confirm or not the warm up or cool down phase
Previous screen
Validate your choice

4.4 CONNECT ELECTRODE TO MODULE

SWITCH ON THE MODULE BEFORE STARTING THE STIMULATION

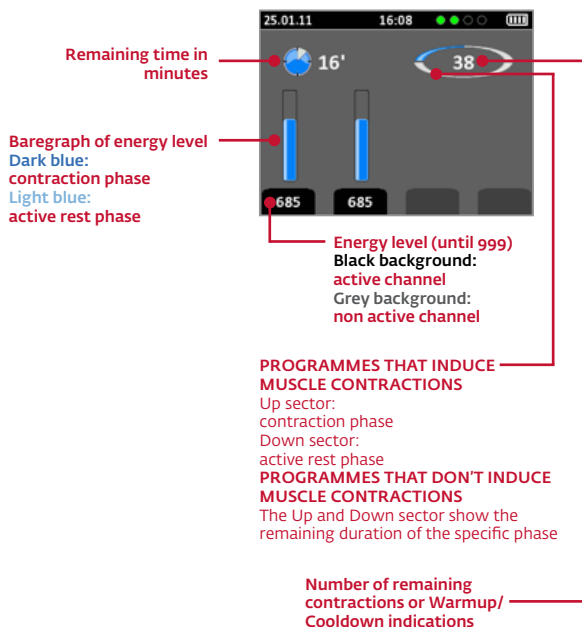
Just before starting the stimulation and the mi-scan measure you have to switch on one module after the other. As soon as the 1st module is detected by the remote control, you have the possibility to switch on the 2nd module and so on until the 4th module. If you want to use only 2 modules for your session just press the START button after the detection of the second module.

BEGINNING OF THE STIMULATION SESSION: MI-SCAN MEASURE

This function adapts the electrostimulation session to the physiology of each user. Just before starting the work session, mi-SCAN tests the muscle where you put the electrodes and automatically adjusts the stimulator parameters to the excitability of this body area. It is a truly personalised measurement. And in order to get the best efficacy and comfort of your session, you are advised to perform the mi-SCAN measure every time. This function is implemented at the start of the programme by a short sequence during which measurements are taken. During this phase you must remain still and relaxed. When the test is over you can start the stimulation session.



DISPLAY EXPLANATION



DURING STIMULATION SESSION

The stimulation starts at 0:00.



N.B.: Active rest phase stimulation energies are automatically set at 50% of contraction energies. These can be modified during the rest phase. Once modified, they will be totally independent of the contraction energies.

PAUSE MODE

N.B.: The session will resume at 80% of the energy levels that were in use prior to the interruption.



-  Re-start the stimulation session
-  Back to Menu before Stimulation

END OF SESSION

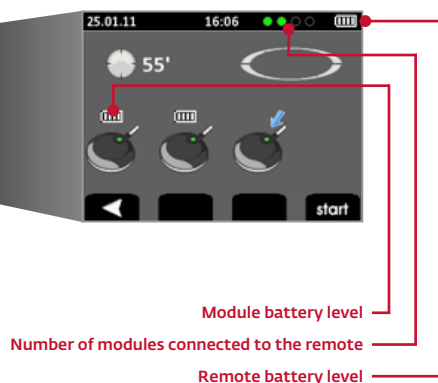
By switching any button at the end of the session you go back on the main menu. If you want to switch your remote control off just press and hold the On/Off button.



5 CHARGING

BATTERY LEVEL

You can see the battery level of the module when you synchronize it (before the stimulation). The battery level of the remote is always indicated on the top right corner. The small green patch shows how many modules are connected to the remote.



- Module battery level
- Number of modules connected to the remote
- Remote battery level

CONNECT THE DOCKING STATION

Connect the AC adaptor supplied with your device to the docking station, then plug the AC adaptor into a socket. We strongly recommend you to fully charge the battery of the remote control and modules before using them for the first time as this will improve its performance and life span.

CHARGING THE MODULES AND THE REMOTE CONTROL

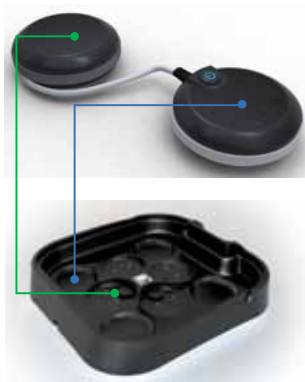
At the end of your session you are advised to store the module and the remote control in the docking in order to recharge them. Place the remote control on the connector of the docking station.





THIS SCREEN APPEARS ON THE REMOTE

Then place the module in the docking station



To do so, place the pod without the On/Off button (the **green** one) on the slot indicated in **green** and the other pod on the **blue** slot. Do the same for the others modules.

The pod without the On/Off button (the **green** one) has to be inserted in the small connector. A magnet should help you in positioning the pod as well as the groove of the pod. When it is placed correctly you should hear a click.

WHEN YOU CONNECT A DISCHARGED MODULE ON THE DOCKING A RED CIRCLE APPEARS. AS LONG AS THE RED CIRCLE IS ON, THE MODULE IS CHARGING. AS SOON AS IT DISAPPEARS THAT MEANS THE MODULE IS CHARGED

N.B.: If the module is charged when you place it on the docking no red circle will appear.

As soon as the modules and the remote control are fully charged the actual time is displayed.



6 PROBLEMS AND SOLUTIONS

ELECTRODE FAULT



The remote control displays the symbol of an electrode disconnected on the channel where the problem has been detected (in the example above, error in channel 1).

- Check that electrodes are correctly connected to the module.
- Check whether the electrodes are old, worn, and/or the contact is poor: try using new electrodes.

MODULE OUT OF RANGE



The remote control displays the symbol out of range on the channel where the problem has been detected (in the example above, error in channel 1).

- Check that module and remote control are close to less than 1 meter.
- Be sure that you are not in a remote area without any obstacle that can reflect the signal.
- Be sure that you are in a place where the signal of the remote control can be reflected

SYNCHRONISATION ISSUE



If the synchronisation process has been interrupted or if for another reason you cannot synchronise (remote disconnected, power failure, etc.), the remote control can display but not always the screen above.

- Simply reconnect the remote control to the PC and relaunch the synchronisation process by pushing the round button of the channel 4 (the one on the right of the remote control) 

MODULE RUNS OUT OF BATTERY



During the stimulation a module can run out of battery. In this case the symbol of an empty battery is displayed on the channel where the problem has been detected (in the example above, in channel 4).

- You can stop the stimulation and recharge the empty module.
- You can drop the empty module off and continue your session without it.

MODULE LED BEHAVIOUR

LED blinking green and red alternatively: the module is not in the range of the remote control.

- Be sure that the remote control is switched on.
- Check that module and remote control are close to less than 1 meter.

LED IS ALWAYS RED

- Check that module is charged.
- Try to reboot the remote control and the modules.
- If despite this the LED is still red, please contact the consumer service approved by Compex.

STIMULATION IS NOT PRODUCING THE USUAL SENSATION

- Check that all the settings are correct and ensure the electrodes are positioned properly.
- Change the positioning of the electrodes slightly.

THE STIMULATION EFFECT CAUSES DISCOMFORT

- The electrodes are beginning to lose adhesion and no longer provide good contact on the skin.
- The electrodes are worn and need to be replaced.
- Slightly change the positioning of the electrodes.

THE UNIT IS NOT WORKING

- Check that the modules and the remote control are charged.
- Try to reboot the remote control and the modules.
- If despite this the unit is still not working, please contact the consumer service approved by Compex.

7 OBJECTIVE

With the DEMO mode there is no Objective available in the Compex Wireless. To download Objective you should go to www.compexwireless.com/coach.

Example of Objective available:

- Prepare a marathon
- Prepare a half marathon
- Prepare a cycling race
- Increase your strength
- Treat your low back pain
- Prevent your ankle twist
- ...

8 PROGRAMMES

The Compex Wireless is set up with the following programmes. As soon as you create an account on www.compexwireless.com/coach and synchronise your remote with this account you will be able to download new programmes.

Programmes that induce muscular contraction like Endurance, Resistance, Strength, etc. are proposed with 3 different levels. To better understand how to use the levels see chapter V. Usage guidelines.

PROGRAMMES	EFFECTS	USES
Capillarization	Very marked increase in blood flow Development of capillaries	In the period before competition, for those participating in endurance or resistance sports To improve endurance in those whose fitness level is not high
Toning massage	Activation of blood circulation Recovery of muscular contractile properties Invigorating effect	To prepare the muscles in an ideal manner before an unusual/one-time physical activity
Endurance	Improved absorption of oxygen by the stimulated muscles Improved performance for endurance sports	For athletes who wish to improve their performance in long-duration sporting events
Resistance	Improved lactic capacity of muscles Improved performance for conscious resistance sports	For athletes who wish to increase their capacity to obtain intense and prolonged effort
Strength	Increased maximum strength Increased rate of muscular contraction	For athletes practising a discipline that requires strength and speed
Explosive strength	Increases the speed at which the level of strength is attained Improved efficiency of explosive actions (jumping, sprinting, etc.)	For athletes practising a discipline in which explosive strength is an important factor in performance
Hypertrophy	Increased muscle volume Increased muscle resistance	For athletes who wish to increase their muscle mass
Fartlek	Training and preparation of muscles for all kinds of muscular work (endurance, resistance, strength, explosive strength) through different working sequences	At the beginning of the season to "re-set" the muscles after a rest period and before more intensive and specific training During the season for those who do not have any preferences for a single kind of performance and prefer to exercise their muscles with different work-out methods
Active recovery	Marked increase in blood flow Accelerates the elimination of waste from the muscular contraction Endorphinic effect Relaxing effect	To improve and accelerate the muscle recovery after an intensive exercise To be used during the first 3 hours after each session of intensive training or after a competition
Relaxing massage	Decreased muscular tension Drainage of the toxins responsible for the exaggerated increase of muscular tone Effect of well-being and relaxation	To eliminate uncomfortable or painful sensations, following an exaggerated increase of muscular tone
Anti-stress massage	Improvement of tissue vascularisation Decreased muscular tension associated with stress Return to calm	To restore a sensation of well-being after stressful situations
Heavy legs	Increased venous return Increased supply of oxygen to muscles Drop in muscular tension Elimination of tendency to have cramp	To restore a sensation of well-being after stressful situations

PROGRAMMES	EFFECTS	USES
Modulated TENS	Blocks transmission of pain by the nervous system	To remove the feeling of heaviness in the legs arising in unusual situations (standing for long periods, heat, hormonal imbalance linked to the menstrual cycle, etc.)
Endorphinic	Analgesic action through the release of endorphins Increased blood flow	All acute or chronic localized pain
Decontracture	Reduced muscular tension Relaxing effect	To combat chronic muscular pain
Disuse atrophy	Reactivation of the trophic action of muscle fibres damaged during atrophy	To combat recent and localized muscular pain
Muscle growth	Increased diameter and capacity of muscle fibres damaged during under-activity or inactivity imposed by some kind of pathological problem Restoration of muscle volume	Treatment to combat any reduction of muscle volume: • As a result of trauma necessitating immobilisation • Accompanying degenerative lesions to joints
Reinforcement	Increase the strength of a muscle previously atrophied Increase the strength of a muscle affected by a pathological process	After a period of using the Disuse atrophy treatment, as soon as the muscle shows signs of a slight recovery of volume or tone Until the virtually complete restoration of muscle volume
Muscle building	Improved muscle trophism Balanced increase of muscular tone and volume	At the end of rehabilitation, when the muscle has regained normal muscle volume From the onset of rehabilitation for non-atrophied muscles
Toning	To tone the muscles	To be used to begin with in order to tone up and prepare the muscles before more intensive firming work
Firming	To regain muscle firmness and restore the support function of the muscles	To be used as the main treatment for muscle firming
Shaping	To define and sculpt the body when the muscles are already firm	To be used when the firming phase is finished

1 INTRODUCTION	3
2 AVERTISSEMENT	3
Contre-indications	3
Mesures de sécurité	3
3 PRÉSENTATION	5
Garantie	6
Maintenance	6
Conditions de stockage et de transport	6
Conditions d'utilisation	6
Mise au rebut	6
Normes	6
Brevets	7
Symboles normalisés	7
Caractéristiques techniques	7
4 COMMENT FONCTIONNE L'ÉLECTROSTIMULATION ?	8
5 CONSIGNES D'UTILISATION	9
Positionnement des électrodes	9
Positions de stimulation	9
Ajustement des énergies de stimulation	10
Progression dans les niveaux	10
6 FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL	11
1 Description de l'appareil	2
2 Première utilisation : mode DEMO	3
3 Synchroniser votre télécommande	4
4 Débuter avec votre appareil	5
4.1 Sélectionner le menu Agenda, Objectifs, Paramètres ou Programmes	6
4.2 Connecter les modules aux électrodes	9
4.3 Préparer votre séance	9
4.4 Démarrer votre séance	10
5 Recharge	12
6 Problèmes et solutions	18
7 OBJECTIFS	21
8 PROGRAMMES	21

1 INTRODUCTION

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser votre Compex Wireless. Il est fortement conseillé de lire le chapitre 2 de ce manuel. Le Compex Wireless est un stimulateur destiné à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur. Toute personne excepté celles mentionnées au chapitre II « Avertissements » peut utiliser le Compex Wireless.

2 AVERTISSEMENT

Aucune modification ni ouverture du produit n'est autorisée !

CONTRE-INDICATIONS

- Stimulateur cardiaque (pacemaker)
- Épilepsie
- Grossesse (ne pas utiliser sur la région abdominale)
- Troubles graves de la circulation artérielle dans les membres inférieurs
- Hernie abdominale ou inguinale

MATÉRIEL D'OSTÉOSYNTHÈSE

La présence de matériel d'ostéosynthèse (matériel métallique en contact avec l'os : broches, vis, plaques, prothèses, etc.) ne constitue pas une contre-indication. Les courants électriques du Compex Wireless sont spécialement conçus pour préserver le matériel d'ostéosynthèse.

Important !

- Ne pas utiliser le Compex Wireless si vous avez des problèmes de sensibilité.
- Ne jamais utiliser le Compex Wireless pendant des périodes prolongées sans avis médical.
- Consultez votre médecin si vous désirez utiliser l'appareil dans un but de rééducation.
- Les personnes ne pouvant s'exprimer ne doivent pas utiliser l'appareil.
- Si vous avez le moindre doute, consultez votre médecin.
- Lire attentivement ce manuel, en particulier le chapitre VIII qui fournit des renseignements sur les effets et les indications de chaque programme de stimulation.

MESURES DE SÉCURITÉ

- Ne pas appliquer de stimulation près de la zone d'un implant, tel que les implants cochléaires, les stimulateurs cardiaques, les implants à ancrage squelettique ou électrique.
- Ne pas appliquer de stimulation à proximité du métal. Enlevez les bijoux, les piercings, les boucles de ceinture ou tout autre produit ou dispositif métallique amovible dans la zone de la stimulation.
- Si la personne est enceinte ou a ses règles, ne pas placer d'électrodes directement sur l'utérus ni connecter des paires d'électrodes de part et d'autre de l'abdomen.
- Ne pas utiliser le Compex Wireless dans l'eau ou dans une atmosphère humide (sauna, hydrothérapie, etc.).
- Ne pas utiliser le Compex Wireless dans une atmosphère riche en oxygène.
- Ne jamais débiter une première séance de stimulation sur une personne qui se tient debout. Les cinq premières minutes de la stimulation doivent toujours être réalisées sur une personne assise ou allongée. Dans de rares situations, les personnes très nerveuses peuvent être victimes d'un malaise vagal. Celui-ci est d'origine psychologique et est lié à la peur de la stimulation musculaire ainsi qu'à la surprise de ces personnes à la vue de l'un de leurs muscles se contractant sans l'avoir contracté volontairement elles-mêmes. Cette réaction vagale produit une sensation de faiblesse avec une tendance à l'évanouissement qui ralentit la fréquence cardiaque et réduit la pression artérielle. Dans une telle situation, tout ce qu'il convient de faire est d'interrompre la stimulation et de s'allonger en surélevant les jambes pendant le temps nécessaire pour que la sensation de faiblesse disparaisse (entre 5 et 10 minutes).
- Pendant une séance de stimulation, ne jamais laisser la contraction musculaire entraîner un mouvement. Pour cela, il convient d'appliquer systématiquement une stimulation isométrique, ce qui signifie que les extrémités du membre dans lequel se trouve le muscle stimulé doivent être fermement attachées, de sorte à éviter tout mouvement consécutif à la contraction.
- Ne pas utiliser le Compex Wireless si vous êtes relié(e) à un instrument chirurgical haute fréquence, car cela pourrait provoquer des irritations cutanées ou des brûlures sous les électrodes.
- Ne pas utiliser le Compex Wireless à moins d'un mètre d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes, car cela pourrait modifier le courant généré par le stimulateur. En cas de doute lors de l'utilisation du stimulateur à proximité d'un autre appareil médical, s'adresser au fabricant de l'appareil concerné ou à votre médecin.
- Ne pas utiliser le Compex Wireless sur des zones dans lesquelles des appareils non protégés sont utilisés pour émettre des rayonnements électromagnétiques. Le matériel de communication portatif peut interférer avec le matériel électromédical.
- Pendant la séance de stimulation, ne déconnecter aucun module sous tension. Ils doivent préalablement être mis hors tension.
- Toujours utiliser l'adaptateur secteur fourni par Compex pour recharger l'appareil.
- Ne jamais utiliser le Compex Wireless ou l'adaptateur secteur s'il est endommagé ou s'il est ouvert. Ceci entraîne un risque de décharge électrique.
- Déconnecter immédiatement l'adaptateur secteur en cas d'élévation de la température ou d'odeur anormale, ou si de la fumée sort de l'adaptateur ou de l'appareil.
- Ne pas placer la station de charge dans un espace confiné (étui de transport, tiroir, etc.) lors de la charge de l'appareil. Ceci entraîne un risque d'électrocution.
- Tenir le Compex Wireless et ses accessoires hors de la portée des enfants.
- Ne laisser aucun corps étranger (terre, eau, métal, etc.) pénétrer dans le dispositif ou dans l'adaptateur secteur.
- Les changements brusques de température peuvent entraîner l'accumulation de condensation à l'intérieur du stimulateur. Utiliser le dispositif seulement lorsqu'il s'est mis à la température ambiante.
- Ne pas utiliser le stimulateur pendant que vous conduisez ou que vous faites fonctionner une machine.
- Ne pas appliquer de stimulation pendant le sommeil.
- Ne pas utiliser le stimulateur à une altitude supérieure à 3000 mètres.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORS DE L'UTILISATION DU COMPEX WIRELESS

- Après un traumatisme ou une récente opération (moins de 6 mois)
- Atrophie musculaire
- Douleur persistante
- Besoin de rééducation musculaire

EMPLACEMENTS SUR LESQUELS LES ÉLECTRODES NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE APPLIQUÉES

- A proximité de la tête.
- Sur l'avant et les côtés du cou.
- Contre-latéralement, c.-à-d. n'utilisez pas deux pôles connectés au même canal sur les segments opposés du corps.
- Sur ou à proximité de lésions de toutes natures (plaie, œdème, brûlure, irritation, eczéma, lésion cancéreuse, etc.)

PRÉCAUTIONS LIÉES À L'UTILISATION DES ÉLECTRODES

- Utiliser uniquement les électrodes fournies par Compex. Les autres électrodes peuvent posséder des propriétés électriques inadaptées ou endommager le Compex Wireless. Toujours faire preuve d'une grande prudence avec les densités de courant supérieures à 2 mA/cm².
- Pendant une séance, le stimulateur doit toujours être mis à l'arrêt avant de déplacer ou de retirer les électrodes.
- Ne pas plonger les électrodes dans l'eau.
- Ne pas appliquer de solvants quels qu'ils soient sur les électrodes.
- N'essayez pas de mettre d'électrodes sur une partie corporelle non directement visible sans aide.
- Pour obtenir les meilleurs résultats, laver et nettoyer la peau pour éliminer toute trace de graisse et la sécher avant de poser les électrodes.
- Appliquer les électrodes de manière à ce que toute leur surface soit en contact avec la peau.
- Pour d'évidentes raisons d'hygiène, chaque utilisateur doit avoir son propre jeu d'électrodes. Ne pas utiliser les mêmes électrodes pour différentes personnes.
- Ne jamais utiliser un jeu d'électrodes adhésives pour plus de 15 séances, car la qualité du contact entre l'électrode et la peau, qui est primordial pour le confort de l'utilisateur et l'efficacité de la stimulation, diminuent progressivement.
- Certaines personnes dont la peau est très sensible peuvent présenter des rougeurs sous les électrodes après une séance. En général, cette rougeur est totalement inoffensive et disparaît habituellement après 10 à 20 minutes. Toutefois, ne jamais commencer une autre séance de stimulation sur la même zone si les rougeurs sont encore visibles.
- Consulter les instructions d'utilisation et de stockage directement sur le sachet des électrodes.

FR

WIRELESS

3 PRÉSENTATION

RÉCEPTION DU MATÉRIEL ET DES ACCESSOIRES

Contenu du kit :

- A. 1 télécommande (6522026)
- B. 4 modules de stimulation (984337)
- C. 1 station de charge (683121)
- D. 1 adaptateur secteur (649023)
- E. 1 câble USB (601163)
- F. 2 sachets de petites électrodes (5x5 cm) (42215)
- G. 2 sachets de grandes électrodes (5x10 cm 2 connexions à Snap) (42216)
- H. 2 sachets de grandes électrodes (5x10 cm 1 connexion à Snap) (42222)
- I. 1 guide de démarrage (M321318)
- J. 1 housse de transport (680029)
- K. 1 feuillet d'avertissements (xxxxx)

GARANTIE

Consulter la notice jointe.

MAINTENANCE

Nettoyer à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent à base d'alcool et sans solvant. Utiliser un minimum de liquide pour nettoyer l'appareil. Ne pas démonter la télécommande, les modules, la station d'accueil ou l'adaptateur secteur car ils contiennent des composants à haute tension qui pourraient provoquer une électrocution. Ceci doit être confié à des techniciens ou des services de réparation agréés par Compex. Votre Compex Wireless ne requiert aucun étalonnage. Si votre appareil contient des pièces qui semblent usées ou défectueuses, veuillez ne plus l'utiliser et contacter le centre de service clientèle Compex le plus proche pour une mise à niveau.

CONDITIONS DE STOCKAGE ET DE TRANSPORT

L'appareil doit être conservé et transporté dans le respect des conditions suivantes :

Température : -20° C à 45° C

Humidité relative maximale : 75 %

Pression atmosphérique : de 700 hPa à 1060 hPa

CONDITIONS D'UTILISATION

Température : 0° C à 40° C

Humidité relative : 30 % à 75 %

Pression atmosphérique : de 700 hPa à 1060 hPa

Ne pas utiliser dans des zones à risque d'explosion.

MISE AU REBUT

Les batteries doivent être mises au rebut conformément aux exigences réglementaires nationales en vigueur. Tout produit portant la marque WEEE (une poubelle barrée d'une croix) doit être séparé des déchets ménagers et envoyés à des installations de collecte particulières à des fins de recyclage et de récupération.

NORMES

Pour assurer votre sécurité, le Compex Wireless a été conçu, fabriqué et distribué conformément aux exigences de la Directive Européenne 93/42/CEE modifiée relative aux dispositifs médicaux.

Le Compex Wireless est également conforme à la norme CEI 60601-1 relative aux exigences générales de sécurité pour les dispositifs électromédicaux, à la norme CEI 60601-1-2 sur la compatibilité électromagnétique et à la norme CEI 60601-2-10 sur les exigences de sécurité particulières pour les stimulateurs nerveux et musculaires.

Conformément aux normes internationales en vigueur, un avertissement doit être donné concernant l'application des électrodes sur le thorax (augmentation du risque de fibrillation cardiaque).

Le Compex Wireless est également conforme à la Directive 2002/96/CEE sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (WEEE).

BREVETS

Le Compex Wireless intègre plusieurs innovations en instance de brevets ou déjà brevetées.

SYMBOLES NORMALISÉS



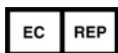
Précaution : Lire le Guide de l'utilisateur ou les consignes d'utilisation



Le Compex Wireless est un dispositif de classe II avec alimentation électrique interne et pièces appliquées de type BF.



Nom et adresse du fabricant et date de fabrication.



Nom et adresse du représentant autorisé dans la Communauté européenne.



Ce dispositif doit être séparé des déchets ménagers et envoyé à des installations de collecte particulières à des fins de recyclage et de récupération.



Le bouton marche/arrêt est multifonctions.



Rayonnement non ionisant



Conserver à l'abri du soleil



Conserver au sec



Latex Free

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

A Informations générales

Batterie de la télécommande : Lithium Polymère (LiPo) rechargeable 3.7[V] / ≥ 1500 [mAh].

Batterie des modules : Lithium Polymère (LiPo) rechargeable 3.7[V] / ≥ 450 [mAh].

Adaptateur secteur : Seuls les adaptateurs secteur 5[V] / 3.5[A] portant le numéro de référence 6490xx peuvent être utilisés pour recharger le Compex Wireless.

B Neurostimulation

Toutes les spécifications électriques sont fournies pour une impédance de 500 à 1000 ohms par canal.

Sorties : quatre canaux indépendants et ajustables individuellement, électriquement isolés l'un de l'autre.

Forme d'impulsion : rectangulaire, courant constant compensé de manière à éliminer toute composante de courant continu pour éviter toute polarisation résiduelle de la peau.

Intensité d'impulsion maximale : 120 mA.

Incréments d'intensité des impulsions : ajustement manuel de l'intensité de stimulation de 0 à 999 (énergie) par incréments minimaux de 0,25 mA.

Durée d'une impulsion : de 50 à 400 μ s.

Quantité d'électricité maximale par impulsion : 96 microcoulombs ($2 \times 48 \mu$ C, compensée).

Temps de montée typique d'une impulsion : 3 μ s (20 %-80 % du courant maximal).

Fréquence des impulsions : 1 à 150 Hz.

C Données RF

Bande de fréquence de la transmission : 2.4[GHz] ISM

Les caractéristiques du type et de la fréquence de modulation : GFSK, +/-320[kHz] déviation

La puissance d'émission effective: TBD [dBm] Waiting for IEC result

Informations relatives à la compatibilité électromagnétique (EMC)

Le Compex Wireless est conçu pour être utilisé dans des environnements domestiques typiques et agréés conformément à la norme de sécurité de l'EMC EN 60601-1-2.

Ce dispositif émet des niveaux très faibles dans l'intervalle des radiofréquences (RF) et n'est donc pas susceptible de provoquer des interférences avec l'équipement électronique installé à proximité (radios, ordinateurs, téléphones, etc.).

Le Compex Wireless est conçu pour supporter les perturbations prévisibles provenant des décharges électrostatiques, des champs magnétiques de l'alimentation secteur ou des émetteurs de radiofréquences.

Malgré tout, il n'est pas possible de garantir que le stimulateur ne sera pas affecté par les champs de RF (radiofréquences) puissants provenant d'autres sources.

Pour des informations plus détaillées concernant l'émission électromagnétique et l'immunité, veuillez contacter Compex.

4 COMMENT FONCTIONNE L'ÉLECTROSTIMULATION ?

Le principe de l'électrostimulation consiste à stimuler les fibres nerveuses au moyen d'impulsions électriques transmises par des électrodes. Les impulsions électriques produites par les stimulateurs conçus par Compex sont des impulsions de haute qualité - offrant sécurité, confort et efficacité - qui stimulent différents types de fibres nerveuses :

1. Les nerfs moteurs pour stimuler une réponse musculaire. La quantité et les bénéfices obtenus dépendent des paramètres de stimulation, et c'est ce que l'on appelle l'électrostimulation musculaire (EMS).

2. Certains types de fibres nerveuses sensibles pour obtenir des effets analgésiques ou de soulagement de la douleur.

1. Stimulation des nerfs moteurs (EMS)

Lors de l'activité volontaire, l'ordre de travail musculaire provient du cerveau, qui envoie une commande aux fibres nerveuses sous la forme d'un signal électrique. Ce signal est ensuite transmis aux fibres musculaires, qui se contractent. Le principe de l'électrostimulation reproduit avec exactitude le processus observé lors d'une contraction volontaire. Le stimulateur envoie une impulsion de courant électrique vers les fibres nerveuses, pour les exciter. Cette excitation est ensuite transmise vers les fibres musculaires et entraîne une réponse mécanique de base (= une secousse musculaire). Celle-ci constitue l'exigence de base pour la contraction musculaire. La réponse musculaire est en tout point identique au travail musculaire contrôlé par le cerveau. En d'autres termes, le muscle ne fait pas la distinction entre une commande envoyée par le cerveau ou le stimulateur.

Les paramètres des programmes (nombre d'impulsions par seconde, durée de la contraction, temps de repos, durée totale du programme) soumettent le muscle à différents types de travail, en fonction des fibres musculaires. En fait, différents types de fibres musculaires peuvent être identifiées en fonction de leur vitesse de contraction respective : les fibres lentes, intermédiaires et rapides. Les fibres rapides sont bien évidemment plus nombreuses chez un sprinter, tandis qu'un coureur de marathon aura plus de fibres lentes. Grâce à une bonne connaissance de la physiologie humaine et à une parfaite maîtrise des paramètres de stimulation des différents programmes, le travail musculaire peut être dirigé avec une extrême précision pour atteindre l'objectif souhaité (renforcement musculaire, augmentation de la circulation sanguine, raffermissement, etc.).

2. Stimulation des nerfs sensoriels

Les impulsions électriques peuvent également exciter les fibres nerveuses sensorielles pour obtenir des effets analgésiques ou de soulagement de la douleur. La stimulation des fibres nerveuses sensorielles tactiles bloque la transmission de la douleur au système nerveux (TENS). La stimulation d'un autre type de fibres sensorielles crée une augmentation de la production d'endorphines et, par conséquent, une réduction de la douleur. Avec les programmes de soulagement de la douleur, l'électrostimulation peut être utilisée pour traiter la douleur localisée aiguë ou chronique ainsi que la douleur musculaire.

Attention : Ne pas utiliser les programmes de soulagement de la douleur pendant une période prolongée sans avis médical.

BÉNÉFICES DE L'ÉLECTROSTIMULATION

L'électrostimulation est une méthode très efficace pour faire travailler les muscles :

- Avec une amélioration significative des différentes qualités musculaires
- Sans fatigue cardiovasculaire ou mentale
- Avec un stress limité exercé sur les articulations et les tendons. L'électrostimulation permet ainsi d'effectuer une quantité de travail musculaire plus importante que lors de l'activité volontaire.

Pour être efficace, ce travail doit impliquer le plus grand nombre possible de fibres musculaires. Le nombre de fibres qui travaillent dépend de l'énergie de stimulation. Il sera donc nécessaire d'utiliser l'énergie maximale tolérable. Cet aspect de la stimulation est commandé par l'utilisateur. Plus l'énergie de stimulation est élevée, plus le nombre de fibres musculaires qui travaillent est grand et, par conséquent, plus les progrès accomplis sont importants. Pour maximiser vos résultats, Compex recommande de compléter vos séances d'électrostimulation par d'autres efforts, comme :

- un exercice physique régulier
- une nutrition adaptée et saine
- un mode de vie équilibré

5 CONSIGNES D'UTILISATION

Les consignes d'utilisation présentées dans ce chapitre doivent être considérées comme des consignes d'ordre général.

POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES

Pour un résultat optimal, utiliser les positions des électrodes recommandées.

Une électrode différente doit être connectée à chaque module.

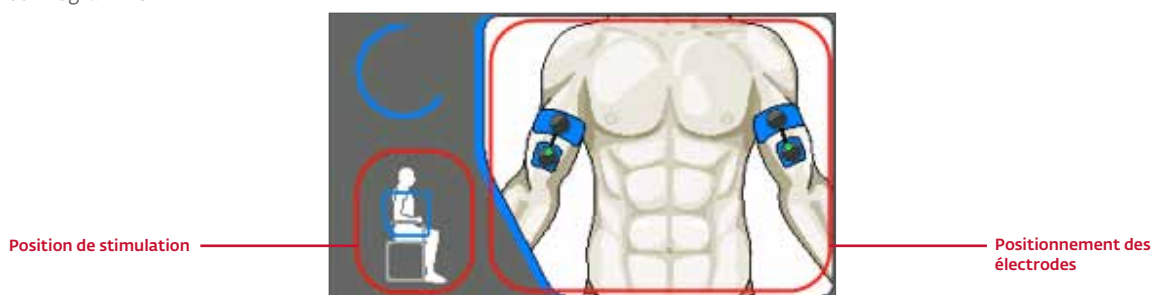
Remarque : Il est possible et normal que les électrodes soient disposées de sorte qu'une connexion d'une électrode ne soit pas raccordée.

Pour les programmes qui induisent de puissantes contractions musculaires (contractions tétaniques), il est important de placer l'électrode connectée au module qui porte le bouton On/Off sur le point moteur du muscle. Il est important de choisir des électrodes de taille appropriée (petite ou grande) et de les positionner correctement sur le groupe musculaire que vous souhaitez stimuler afin d'assurer l'efficacité du traitement. Il convient par conséquent de toujours utiliser la taille d'électrode indiquée sur l'illustration. Toujours suivre les consignes de positionnement indiquées dans les illustrations, sauf instructions médicales spécifiques. Si nécessaire, rechercher la meilleure position possible en déplaçant lentement l'électrode positive sur le muscle, jusqu'à trouver le point qui produira la meilleure contraction ou le plus grand confort.

Remarque : Un positionnement d'électrodes approximatif rend la séance moins efficace, mais reste sans danger.

Compex décline toute responsabilité quant aux conséquences résultant d'un positionnement différent des électrodes.

Les illustrations des positionnements des électrodes se trouvent dans le sélecteur d'Objectifs ou Programmes sur le site internet à l'adresse suivante www.compexwireless.com/coach ou directement dans la télécommande sous le pictogramme  quand vous sélectionnez un Objectif ou Programme.



POSITIONS DE STIMULATION

Cette position varie selon la position des électrodes, le groupe musculaire que vous souhaitez stimuler et le programme que vous utilisez. Pour les programmes induisant de puissantes contractions musculaires (contractions tétaniques), le muscle doit toujours être stimulé de manière isométrique. Vous devez par conséquent fixer solidement les extrémités de vos membres. Cette position permet d'opposer une résistance maximale au mouvement et d'éviter tout raccourcissement du muscle pendant la contraction, qui risquerait d'entraîner l'apparition de crampes et de courbatures après la séance. Par exemple, lors de la stimulation du quadriceps, l'utilisateur doit être en position assise avec les chevilles fixées par des sangles pour éviter l'extension des genoux.

Pour les autres types de programmes qui n'induisent pas de puissantes contractions musculaires mais uniquement des secousses musculaires, positionnez vous comme indiqué sur l'illustration mais dans tous les cas de manière confortable.

AJUSTEMENT DES ÉNERGIES DE STIMULATION

Sur un muscle stimulé, le nombre de fibres recrutées dépend de l'énergie de stimulation. Pour les programmes induisant de puissantes contractions musculaires (contractions tétaniques), il faut absolument utiliser des énergies de stimulation maximales (jusqu'à 999) toujours à la limite de ce que vous pouvez supporter, afin de recruter un nombre maximal de fibres.

Pour les autres types de programmes qui n'induisent que des secousses musculaires vous devez progressivement augmenter les énergies de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien visibles.

PROGRESSION DANS LES NIVEAUX

D'une façon générale, il n'est pas indiqué de franchir trop rapidement les niveaux et de vouloir arriver le plus vite possible au niveau 3. En effet, les différents niveaux correspondent à une progression dans l'entraînement par électrostimulation. Le plus simple et le plus habituel est de débiter par le niveau 1 et de monter le niveau choisi lorsqu'on passe à un nouveau cycle de stimulation. À la fin d'un cycle, vous pouvez, soit débiter un nouveau cycle avec le niveau immédiatement supérieur, soit réaliser un entretien à raison de 1 séance par semaine avec le dernier niveau utilisé.

6 FONCTIONNEMENT DE L'APPAREIL

Il est fortement conseillé de lire attentivement les contre-indications et les mesures de sécurité décrites au début du présent manuel au chapitre II avant d'utiliser votre appareil.

1 DESCRIPTION DE L'APPAREIL

TÉLÉCOMMANDE

- A** Bouton On/Off (appuyer brièvement pour allumer, maintenir appuyé plus de 2s pour éteindre)
- B** 4 boutons multifonctions:
 - Fonctions liées aux pictogrammes se trouvant sur l'écran (par ex. : info, menu principal, placement des électrodes, etc.)
 - Sélection du canal de stimulation pour augmenter ou baisser le niveau d'énergie de stimulation
- C** Pad multidirectionnel (haut-bas-gauche-droite) pour sélectionner les éléments
- D** Bouton de validation
- E** Prise pour le câble USB ou le connecteur de la station de charge



MODULE

- A** Bouton On/Off (appuyer brièvement pour allumer, appuyer et maintenir pour éteindre)
 - LED verte clignotant : prêt
 - LED jaune clignotant : en stimulation
- B** Gorge pour enrouler le câble



STATION DE CHARGE

- A** Connecteur pour charger la télécommande
- B** Encoche pour ouvrir le couvercle de la station de charge
- C** Emplacement pour positionner les modules à recharger
- D** Prise pour l'adaptateur secteur



CONNECTIONS

Connect the AC adaptor supplied with your device to the docking station, then plug the AC adaptor into a socket. We strongly recommend you to fully charge the battery of the remote control and modules before using them for the first time as this will improve its performance and life span (see chapter Recharging).

2 PREMIÈRE UTILISATION : MODE DEMO

SELECT THE LANGUAGE

Le mode DEMO est disponible tant que vous n'avez pas appairé votre appareil à votre compte. Le mode DEMO vous donne accès à quelques programmes uniquement et non à toutes les possibilités du Compex Wireless (calendrier vide et pas d'objectifs). Compex vous recommande de vous rendre sur le site www.compexwireless.com/coach et de créer votre propre compte qui vous permettra de télécharger des plans d'entraînement des ou programmes, de suivre votre progression sur votre calendrier ou de créer vos propres objectifs.



Sélectionner votre langue
Valider votre choix

MODE DEMO



demo Appuyer sur le bouton DEMO

3 SYNCHRONISER VOTRE TÉLÉCOMMANDE

CRÉER VOTRE COMPTE PERSONNEL

Afin de bénéficier de toutes les possibilités du Compex Wireless (télécharger des plans d'entraînement, créer vos propres objectifs, suivre votre progression, télécharger de nouveaux programmes, etc.) vous devez d'abord créer un compte à l'adresse suivante www.compexwireless.com/coach et suivre les instructions décrites sur le site internet.

Si vous ne voulez pas créer de compte vous pouvez toujours utiliser le produit mais uniquement en mode DEMO (voir point 2 Première utilisation : mode DEMO)



APPAIRER VOTRE TÉLÉCOMMANDE À VOTRE COMPTE

Dès que votre compte personnel est créé vous pouvez y accéder et appairer votre télécommande. Pour ce faire suivez les instructions qui s'affichent sur le site internet www.compexwireless.com/coach

- A** Connectez-vous à votre compte
- B** Téléchargez et installez le logiciel sur votre ordinateur
- C** Cliquez sur le bouton "Coupez votre télécommande" et tapez le numéro de série de votre télécommande
- D** Connectez la télécommande à votre ordinateur avec le câble USB fourni et appuyez sur le bouton du canal 4 (celui avec le pictogramme ). Un code de validation apparaîtra sur l'écran de la télécommande
- E** Inscrivez ce code dans le champ défini de la fenêtre du site internet
- F** Votre télécommande est maintenant appairée à votre compte

Install software on PC

If you are the proud owner of a Compex WS then we advice you to install the desktop software that is in the box of your Compex WS. Please follow the instructions below:

Step 1 Take CD or download the software here Windows Vista, XP, 2000

Mac OS

Step 2 [input from Compex needed]

Step x Login

Pair your remote

4 DÉBUTER AVEC VOTRE APPAREIL

Dès que vous avez synchronisé votre télécommande avec votre compte et allumé votre appareil le premier écran que vous voyez concerne les tâches du jour planifiées. Il y a une forte probabilité que vous ayez un écran avec la mention « jour de repos » mais si vous aviez déjà des objectifs planifiés vous auriez vu s'afficher des tâches planifiées. A partir de cet écran vous pouvez débuter votre séance (voir point Sélectionner un objectif ou un programme)



4.1 SÉLECTIONNER LE MENU AGENDA, OBJECTIFS, PARAMÈTRES OU PROGRAMMES



1. AGENDA

Ici vous trouverez votre calendrier avec les séances que vous avez déjà faites et celles qui vous restent à faire.

- Un rectangle vert sous le jour indique que vous avez fait ce qui était planifié
- Un rectangle orange sous le jour indique que vous n'avez pas fait ce qui était planifié dans le passé
- Un rectangle gris sous le jour indique que vous avez planifié une activité dans le futur



Pour avoir le détail du jour il vous faut le sélectionner. De là vous pouvez débuter votre séance (voir point Sélectionner un objectif ou un programme).



2. OBJECTIFS

Ici vous trouverez les objectifs que vous avez téléchargés du site internet.
Pour comprendre comment naviguer dans ce menu voir le point Sélectionner un objectif ou un programme.



3. PARAMÈTRES

Dans le menu paramètres vous pouvez configurer certains éléments comme le retro-éclairage, le volume, la langue, etc.



Valider votre choix

Sélectionner un élément

Revenir au menu principal et appliquer les changements demandés



4. PROGRAMMES

Le menu programmes contient les programmes que vous avez téléchargés du site internet.
Pour comprendre comment naviguer dans ce menu voir le point Sélectionner un objectif ou un programme.

N.B. : Dans le mode DEMO un nombre limité de programmes a été installé. Dès que vous avez appairé votre télécommande à votre compte vous pourrez modifier cette liste en ajoutant ou enlevant des programmes.



SÉLECTIONNER UN OBJECTIF OU UN PROGRAMME

La sélection d'un objectif ou d'un programme est similaire.

SÉLECTIONNER UN OBJECTIF

SÉLECTIONNER UN PROGRAMME

QUAND UN OBJECTIF EST SÉLECTIONNÉ VOUS POUVEZ VOIR TOUTES LES SÉANCES QUI COMPOSENT CET OBJECTIF.



Valider votre choix
Sélectionner un élément
Revenir au menu principal



Valider votre choix
Sélectionner un élément
Revenir au menu principal
Menu info, maintenir appuyé



Valider votre choix
Sélectionner un élément
Revenir à l'écran précédent

Voir le positionnement des électrodes et la position de stimulation liées à cet objectif. Pour les programmes vous aurez la possibilité de voir tous les placements d'électrodes possibles. Pour faire défiler les illustrations, utiliser le bouton haut/bas du pad multidirectionnel.



Vous pouvez maintenant placer les électrodes sur votre corps et connecter les modules aux électrodes.

Menu info, maintenir appuyé
N.B. : Pour les séances dites volontaires (sortie à vélo dans cet exemple) vous devez valider la séance vous-même en appuyant sur le bouton qui se trouve sous le pictogramme

4.2 CONNECTER LES MODULES AUX ÉLECTRODES

Coller les électrodes sur votre peau. La fixation du module à l'électrode se fait par le côté. Faire glisser le module sur le snap de l'électrode jusqu'à ce qu'il soit clipsé.

N.B. : Le sens d'insertion est reconnaissable grâce au marquage ; le bouton On/Off sur le pod principal et un petit trait vertical sur la coque de l'autre pod.

Pour retirer le module de l'électrode faire simplement le mouvement inverse.



4.3 PRÉPARER VOTRE SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT ET RELAXATION

Cet écran n'est pas disponible pour tous les programmes.

Vous pouvez choisir de faire la phase d'échauffement avant de commencer la séance et de faire celle de relaxation à la fin de la séance de travail.

N.B. : Compex vous recommande de garder la phase d'échauffement, à moins que vous ayez déjà fait un échauffement volontaire, et celle de relaxation.



Confirm or not the warm up or cool down phase
Previous screen
Validate your choice



4.4 DÉMARRER VOTRE SÉANCE

ALLUMER LES MODULES AVANT DE COMMENCER LA SÉANCE DE STIMULATION

Avant de commencer la stimulation et la mesure mi-SCAN vous devez allumer les modules les uns après les autres en appuyant sur leur bouton On/Off. Dès que le 1er module est détecté par la télécommande, vous pouvez allumer le 2ème module et ainsi de suite jusqu'au 4ème module. Si vous désirez n'utiliser que deux modules pour votre séance il vous suffit d'appuyer sur le bouton START après la détection du second module.

N.B. : Compex vous recommande de toujours effectuer la mesure mi-SCAN avant de commencer une séance de stimulation (voir explication ci-après).

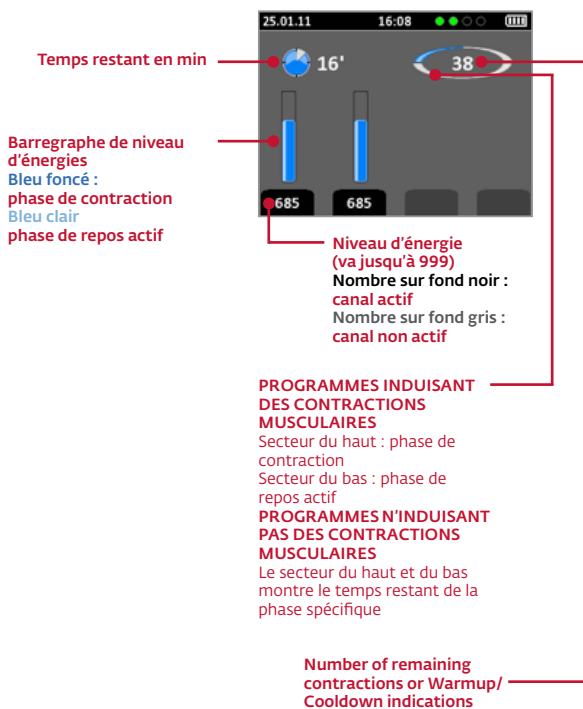
DÉBUT DE LA SÉANCE DE STIMULATION : MESURE MI-SCAN

Cette fonction adapte la séance d'électrostimulation à la physiologie de chacun. Juste avant de commencer la séance de travail, mi-SCAN sonde le groupe musculaire choisi et ajuste automatiquement les paramètres du stimulateur à l'excitabilité de cette zone du corps. Il s'agit d'une véritable mesure personnalisée. C'est pourquoi afin de garantir l'efficacité optimale et le meilleur confort de la séance il est vivement conseillé d'effectuer la mesure mi-SCAN à chaque séance.

Cette fonction se concrétise, en début de programme, par une courte séquence au cours de laquelle des mesures sont réalisées. Pendant toute la durée du test de mesures, il est important de rester immobile et d'être parfaitement relâché. Lorsque le test est terminé, le programme peut débuter.

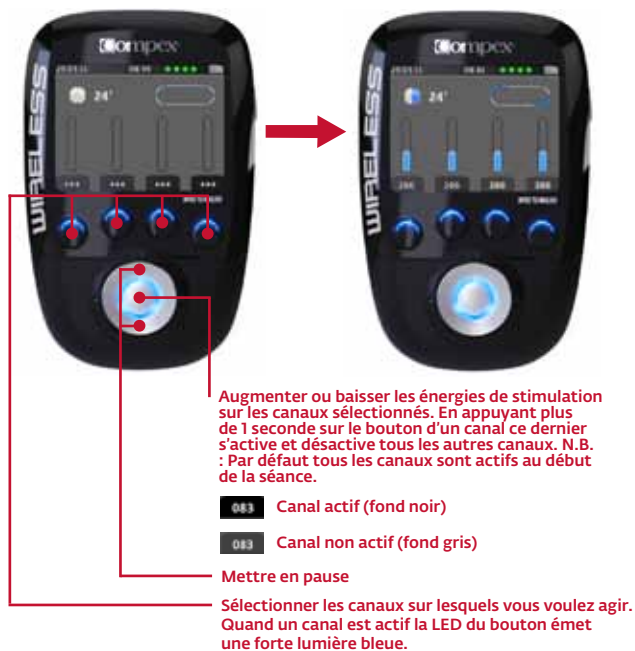


EXPLICATIONS DE L'ÉCRAN



DURANT LA SÉANCE DE STIMULATION

La stimulation débute toujours à 000.



N.B. : Les énergies de stimulation en phase de repos actif sont automatiquement fixées à 50 % de celles de la phase de contraction. Vous pouvez les modifier durant la phase de repos. Dans ce cas les énergies de stimulation de la phase de repos sont totalement indépendantes des énergies de la phase de contraction.

MODE PAUSE

N.B. : La séance redémarre avec des énergies égales à 80 % de celles utilisées avant l'interruption.



start Reprendre la séance de stimulation
back Revenir à l'écran qui précédait la séance de stimulation

FIN DE LA SÉANCE

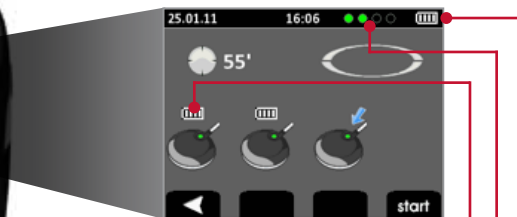
A la fin de la séance un écran avec un vu apparaît. En appuyant sur n'importe quel bouton vous revenez au menu principal. Pour éteindre l'appareil il vous suffit de maintenir appuyé plus de 2 secondes le bouton On/Off de la télécommande. Ceci aura comme résultat d'éteindre aussi tous les modules.



5 RECHARGE

NIVEAU DE BATTERIE

Le niveau de batterie des modules apparaît au moment de les allumer juste avant de démarrer la séance de stimulation. Le niveau de batterie de la télécommande est toujours visible dans le coin en haut à droite. Les petits ronds verts indiquent combien de modules sont allumés et reconnus par la télécommande.



Niveau de batterie de la télécommande
Nombre de modules allumés et reconnus par la télécommande
Niveau de batterie de la télécommande

CONNECTER LA STATION DE CHARGE

Connecter l'adaptateur secteur fourni avec votre appareil à la station de charge puis brancher le dans une prise de courant. Il est fortement recommandé de charger intégralement les batteries de la télécommande et des modules avant la première utilisation afin d'améliorer leurs performances et leur durée de vie.

CHARGER LA TÉLÉCOMMANDE ET LES MODULES

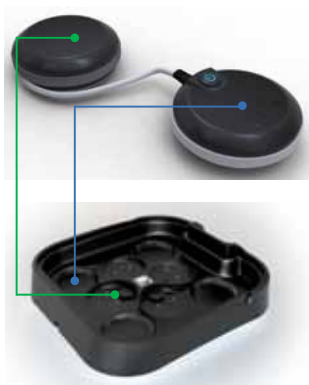
A la fin de votre séance de stimulation il est vivement conseillé de ranger la télécommande et le modules dans la station de charge afin de recharger les éléments.





DÈS QUE LA TÉLÉCOMMANDE EST BRANCHÉE À LA STATION DE CHARGE CET ÉCRAN APPARAÎT.

Placer ensuite les modules dans les logements prévus à cet effet.



Pour ce faire placer le pod sans le bouton On/Off (le **vert** dans l'illustration) dans l'emplacement indiqué en **vert** et l'autre pod dans l'emplacement indiqué en **bleu**. Faire la même chose pour les autres modules.

Le pod sans le bouton On/Off doit s'insérer sur les petits connecteurs. Un aimant ainsi que la petite marque verticale sur la coque du pod doivent vous aider à positionner le pod correctement dans son logement. Lorsque ce dernier est placé correctement vous devriez entendre un clic.

Lorsque vous placez un module déchargé dans la station de charge un cercle rouge apparaît sur le module en question. Tant que ce cercle rouge est présent le module est toujours en charge. Dès qu'il disparaît cela signifie que le module est complètement chargé.

N.B. : Si vous placez un module chargé dans la station de charge aucun cercle rouge n'apparaît.

Dès que la télécommande et les modules sont complètement chargés l'heure actuelle apparaît sur l'écran.



6 PROBLÈMES ET SOLUTIONS

DÉFAUT D'ÉLECTRODES



La télécommande montre le symbole d'une électrode et d'un module déconnecté sur le canal en question (dans ce cas, le canal 1).

- Vérifiez que les électrodes sont correctement branchées au module.
- Contrôlez si les électrodes sont périmées, usées et/ou que le contact est mauvais : essayez avec de nouvelles électrodes.

MODULE HORS DE PORTÉE



La télécommande montre le symbole hors de portée sur le canal où le problème a été détecté (dans ce cas, le canal 1).

- Contrôlez que le module et la télécommande se trouvent à moins de 2 mètres de distance.
- Assurez-vous de ne pas vous trouver dans un endroit isolé sans obstacle pour refléter le signal de la télécommande.
- Assurez-vous d'être dans un endroit qui permette de refléter le signal de la télécommande.

PROBLÈME DE SYNCHRONISATION



Si le processus de synchronisation a été interrompu ou ne peut s'exécuter correctement pour n'importe quelle raison (télécommande déconnectée, panne de courant, etc.) la télécommande peut dans certains cas mais pas tous montrer cet écran.

- Reconnectez la télécommande à l'ordinateur et relancez le processus de synchronisation en appuyant sur le bouton du canal 4, celui avec le pictogramme

LE MODULE EST DÉCHARGÉ



Durant la stimulation un module peut se retrouver déchargé. Dans ce cas le symbole d'une batterie déchargée apparaît sur le canal où le problème a été détecté (dans ce cas, le canal 4).

- Vous pouvez stopper la stimulation et recharger le module déchargé.
- Vous pouvez abandonner le module déchargé et continuer votre séance de stimulation sans lui.

COMPORTEMENT DE LA LED DU MODULE

La LED clignote alternativement en vert et rouge : le module est hors de portée ou non reconnu par la télécommande.

- Assurez-vous que la télécommande est bien allumée.
- Contrôlez que le module et la télécommande se trouvent à moins de 2 mètres de distance.

LA LED EST TOUJOURS ROUGE.

- Assurez-vous que le module est chargé.
- Essayez de redémarrer la télécommande et les modules.
- Si malgré cela la LED est toujours rouge, contactez le service client mentionné et agréé par Compex.

LA STIMULATION NE PRODUIT PAS LA SENSATION HABITUELLE

- Vérifier que tous les réglages sont corrects et s'assurer du bon positionnement des électrodes.
- Modifier légèrement le positionnement des électrodes.

L'EFFET DE STIMULATION ENTRAÎNE UN INCONFORT

- Les électrodes perdent leur pouvoir adhésif et ne permettent plus un contact adéquat avec la peau.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Modifier légèrement le positionnement des électrodes.

L'APPAREIL NE FONCTIONNE PAS

- Assurez-vous que la télécommande et les module sont chargés.
- Essayez de redémarrer la télécommande et les modules.
- Si malgré cela l'appareil ne fonctionne toujours pas, contactez le service client mentionné et agréé par Compex.

7 OBJECTIFS

Dans le mode DEMO il n'y a pas d'objectif disponible dans le Compex Wireless. Pour télécharger des objectifs vous devez vous rendre à l'adresse suivante www.compexwireless.com/coach.

Exemple d'objectifs disponibles :

- Préparer un marathon
- Préparer un semi-marathon
- Préparer une cyclo sportive
- Augmenter votre force
- Traiter vos douleurs dorsales
- Prévenir les entorses de cheville
- ...

8 PROGRAMMES

Le Compex Wireless est configuré avec les programmes suivants. Dès que vous aurez créé votre compte sur www.compexwireless.com/coach et synchronisé votre télécommande avec ce compte vous pourrez télécharger des nouveaux programmes.

N.B. : Les programmes qui induisent des contractions musculaires comme Endurance, Résistance, Force, etc. sont proposés avec 3 différents niveaux. Pour comprendre comment utiliser ces niveaux consultez le chapitre V. Consignes d'utilisation.

PROGRAMMES	EFFETS	UTILISATIONS
Capillarisation	Très forte augmentation du débit sanguin Développement des capillaires	En période précompétitive, pour les sportifs d'endurance ou de résistance Pour améliorer l'endurance chez des personnes peu entraînées
Massage tonique	Activation de la circulation sanguine Réveil des propriétés contractiles musculaires Effet revigorant	Pour préparer les muscles de façon idéale, avant une activité physique inhabituelle/ ponctuelle
Endurance	Amélioration de l'absorption de l'oxygène par les muscles stimulés Amélioration de la performance pour les sports d'endurance	Pour les sportifs qui désirent améliorer leurs performances au cours d'épreuves sportives de longue durée
Résistance	Amélioration des capacités lactiques musculaires Amélioration de la performance pour les sports de résistance	Pour les sportifs compétiteurs désirant accroître leur capacité à fournir des efforts intenses et prolongés
Force	Augmentation de la force maximale Augmentation de la vitesse de contraction musculaire	Pour les sportifs compétiteurs pratiquant une discipline requérant force et vitesse
Force explosive	Accroissement de la vitesse à laquelle un niveau de force est atteint Amélioration de l'efficacité des gestes explosifs (détente, shoot, etc.)	Pour les sportifs pratiquant une discipline dans laquelle l'explosivité est un facteur important de la performance
Hypertrophie	Augmentation du volume musculaire Amélioration de la résistance musculaire	Pour les sportifs compétiteurs soucieux d'accroître leur masse musculaire
Fartlek	Entraînement et préparation des muscles à tous les types de travail musculaire (endurance, résistance, force, force explosive) grâce aux différentes séquences de travail	En début de saison, pour "réinitialiser" les muscles après une période d'arrêt et avant des entraînements plus intensifs et plus spécifiques Pendant la saison, pour ceux qui ne veulent pas privilégier un seul type de performance et qui préfèrent soumettre leurs muscles à différents régimes de travail
Récupération active	Forte augmentation du débit sanguin Élimination accélérée des déchets de la contraction musculaire Effet endorphinique Effet relaxant et décontracturant	Pour favoriser et accélérer la récupération musculaire après un effort intense À utiliser au cours des 3 heures qui suivent un entraînement intensif ou une compétition
Massage relaxant	Diminution de la tension musculaire Drainage des toxines responsables de l'augmentation excessive du tonus musculaire Effet de bien-être et relaxant	Pour éliminer les sensations inconfortables ou douloureuses, consécutives à l'augmentation exagérée de la tonicité musculaire
Massage anti-stress	Amélioration de la vascularisation tissulaire Diminution des tensions musculaires liées au stress Retour au calme	Pour restaurer une sensation de bien-être après des situations stressantes
Jambes lourdes	Augmentation du retour veineux Accroissement de l'approvisionnement des muscles en oxygène Baisse de la tension musculaire Suppression de la tendance aux crampes	Pour éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes survenant dans des conditions inhabituelles (station debout prolongée, chaleur, perturbation hormonale liée au cycle menstruel, etc.)

PROGRAMMES	EFFETS	UTILISATIONS
TENS modulé	Blocage de la transmission de la douleur par le système nerveux	Contre toutes les douleurs localisées aiguës ou chroniques
Endorphinique	Action analgésique par la libération d'endorphines Augmentation du débit sanguin	Contre les douleurs musculaires chroniques
Décontracturant	Diminution de la tension musculaire Effet relaxant et décontracturant	Contre les douleurs musculaires récentes et localisées
Amyotrophie	Ré-activation de la trophicité des fibres musculaires altérées au décours d'un processus d'amyotrophie	Traitement d'attaque de toute diminution de volume musculaire : • Consécutif à un traumatisme ayant nécessité une immobilisation • Accompagnant des lésions articulaires dégénératives
Remusculature	Augmentation du diamètre et des capacités des fibres musculaires altérées au décours d'une sous-activité ou d'une inactivité imposée par un problème pathologique quelconque Restauration du volume musculaire	Après une période d'utilisation du traitement Amyotrophie, dès que le muscle a amorcé une légère reprise de volume ou de tonicité Jusqu'à la restauration quasi complète du volume du muscle
Renforcement	Augmentation de la force d'un muscle préalablement atrophié Augmentation de la force d'un muscle concerné par un processus pathologique mais non atrophié	En fin de réhabilitation, lorsque le muscle a retrouvé un volume musculaire normal Dès le début de la réhabilitation pour des muscles non atrophiés
Musculature	Amélioration de la trophicité musculaire Augmentation équilibrée de la tonicité et du volume musculaire	Pour améliorer sa musculature en général (force, volume, tonus)
Tonification	Pour tonifier les muscles	À utiliser pour commencer afin de tonifier et de préparer les muscles avant le travail plus intensif de raffermissement
Raffermissement	Pour retrouver des muscles fermes et rétablir leur rôle de soutien	À utiliser comme traitement principal de raffermissement des muscles
Galbe	Pour définir et sculpter le corps dont les muscles sont déjà fermes	À utiliser une fois la phase de raffermissement terminée