



COMPEX 

INTÉGRER COMPEX À SA  
**PRATIQUE DU FITNESS**

# LA STIMULATION MUSCULAIRE

## PRINCIPE DE FONCTIONNEMENT

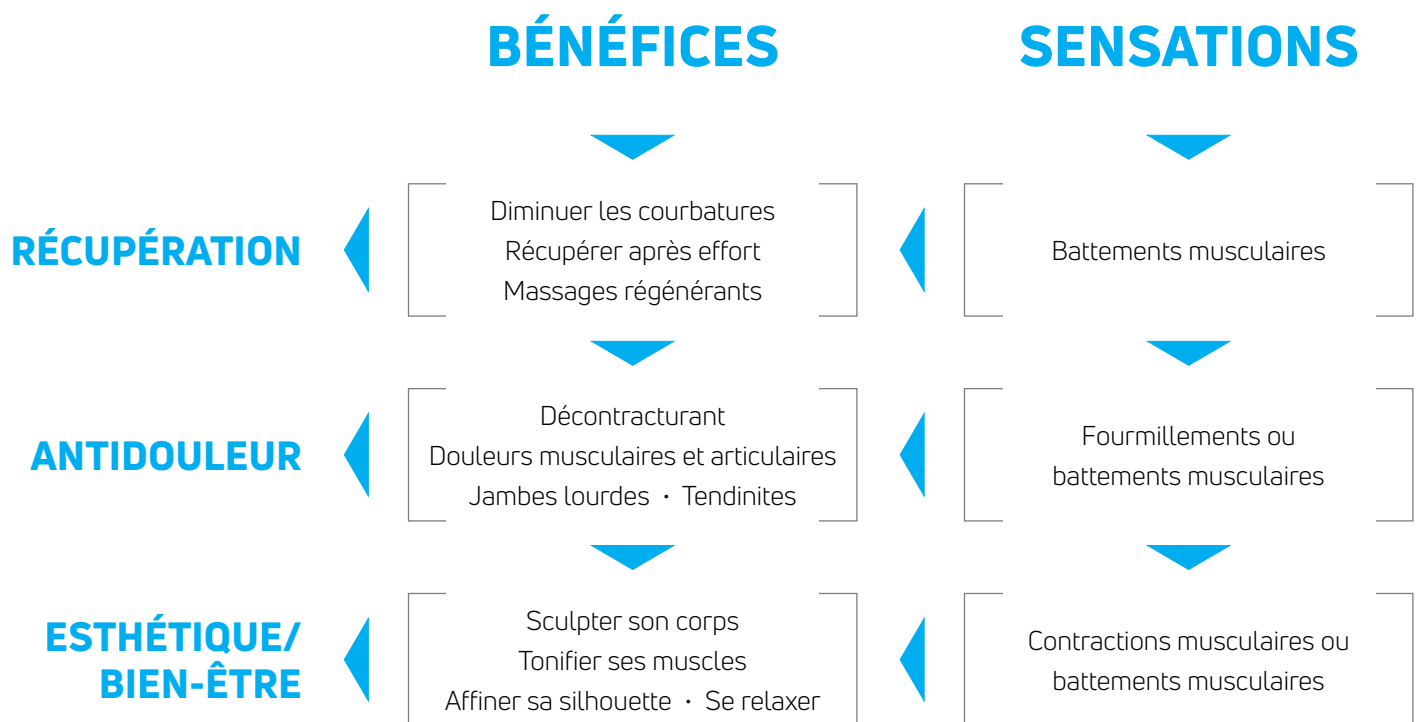


Le stimulateur musculaire se substitue à notre cerveau et envoie une information à notre corps grâce au courant. Le courant se propage via les électrodes posées sur la peau, pénètre celle-ci et se diffuse à nos fibres nerveuses. Les muscles ne font pas la différence : un électrostimulateur Compex reproduit le même travail musculaire qu'en volontaire.

Compex se distingue sur le marché grâce à sa maîtrise de l'impulsion électrique qui est optimale, et ce quels que soient les appareils de sa gamme.

Pour être qualifiée d'optimale, l'impulsion électrique doit satisfaire à deux nécessités : être efficace (apporter la quantité d'électricité nécessaire) et être sûre et confortable (ne pas apporter une quantité d'électricité excédentaire à ce qui est nécessaire).

# LES BÉNÉFICES COMPLEX



Soucieux de votre bien-être et de votre apparence, vous êtes à la recherche d'un corps harmonieux. Pourtant, un mode de vie quelque peu sédentaire, une alimentation insuffisamment équilibrée et un emploi du temps plutôt dense peuvent être autant d'éléments qui nuisent à l'harmonie de votre silhouette. Les effets ciblés des programmes FITNESS vous soutiendront tout au long de vos efforts pour maintenir une hygiène de vie correcte et bénéficier des effets positifs d'une activité musculaire intense : des muscles toniques, une silhouette galbée et un corps ferme. Utilisés régulièrement, ces programmes vous aideront à retrouver ou conserver la ligne.

# UNE STIMULATION MUSCULAIRE UNIQUE

Vous avez en main un outil extraordinaire. Le meilleur allié pour sculpter votre corps, tonifier et galber vos muscles. Pour atteindre vos résultats, il vous faut tout de même suivre les quelques règles suivantes :

## 1. RÉGULARITÉ

Un muscle qui n'est pas stimulé régulièrement ne se transformera pas. Il faut donc prévoir au minimum 3 séances par semaine et par groupe musculaire, sur une période de 4 à 6 semaines pour constater des résultats visibles.

## 2. INTENSITÉ

Pour développer votre masse musculaire ou sculpter votre corps, vous avez besoin de travailler à votre intensité maximale tout en réalisant un exercice de façon optimale. Au début, les contractions peuvent surprendre et vous allez ressentir des courbatures au cours des jours qui suivent. C'est normal, car l'électrostimulation va permettre de recruter une quantité plus importante de fibres musculaires, beaucoup plus que lors d'une séance de musculation classique. C'est pourquoi, nous vous recommandons d'y aller progressivement, et de monter l'intensité toutes les 3 ou 4 contractions. L'objectif est de dépasser l'intensité maximale que vous aurez atteinte lors de la séance précédente.

## 3. COMBINER LES SÉANCES AVEC DES EXERCICES

Cela va vous permettre de réaliser des séances de plus courte durée avec un maximum d'efficacité, sans solliciter vos articulations avec des charges lourdes. La puissance de l'électrostimulation en combinaison avec des exercices volontaires va démultiplier les effets de votre séance.



**MODE STATIQUE :** L'entraînement en mode statique est le point de départ pour tout entraînement avec Compex. Pour l'entraînement en mode statique, vous devez maintenir immobile votre corps ou la partie du corps travaillée pendant que le muscle est stimulé avec Compex.

Par exemple : si vous travaillez vos cuisses, pendant la durée de la contraction, vous devrez rester en position de squat.

**MODE DYNAMIQUE :** L'entraînement dynamique est l'étape suivante vous permettant de progresser une fois que vous êtes à l'aise avec les séances en statique, c'est-à-dire avec un minimum de douleurs musculaires consécutives à leur réalisation. Par exemple : pendant la phase de contraction (rouge), réalisez 3 squats à un rythme régulier jusqu'à la fin de la contraction.

# LES ÉLECTRODES



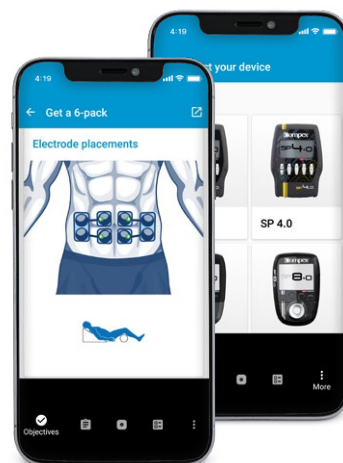
- Quel que soit le programme que vous réalisez, il est important de toujours respecter le placement d'électrodes indiqué.
- Pensez à changer régulièrement vos électrodes : une électrode dont la couche de gel est détériorée est moins agréable à utiliser
- Si vous transpirez beaucoup, ou si vos électrodes se décollent : vous pouvez utiliser les bandes élastiques Compex. Elles se combinent les unes aux autres pour s'utiliser sur toutes les parties du corps.

## L'APPLICATION COMPEX

La marque a mis au point une application pour guider au mieux les utilisateurs : fixer ses objectifs, planifier ses entraînements, rappeler à l'utilisateur la prochaine séance Compex et donner la possibilité de partager ses séances avec ses amis sont les principales fonctions de cette application.

### FONCTIONS

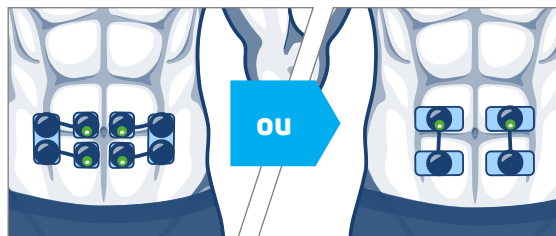
- Détermination de l'objectif qui correspond à vos besoins (comme sculpter mes abdos, raffermir mes bras, muscler mes épaules...) et fixer un plan pour l'atteindre
- Affichage des placements d'électrodes corrects
- Affichage des positions du corps selon le programme effectué
- Explication des intensités de stimulation selon le programme
- Description de tous les détails de chaque programme Compex (description, utilisation, intensité de stimulation, placement des électrodes)
- Explication du fonctionnement de la stimulation musculaire



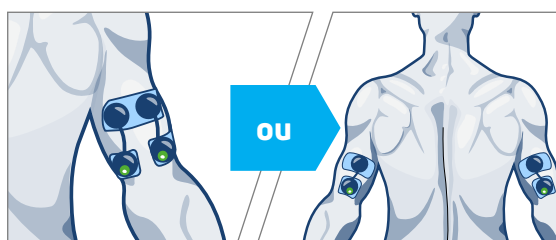
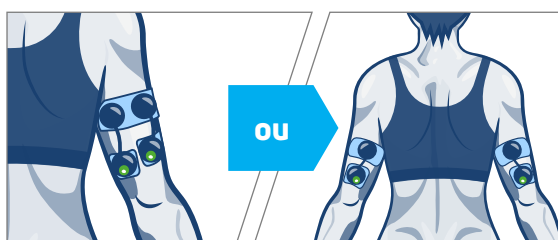
# OÙ PLACER LES ÉLECTRODES ?

Voici les placements d'électrodes conseillés pour les programmes proposés par votre Complex.

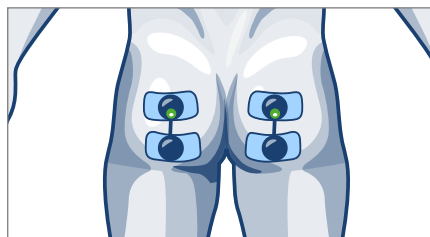
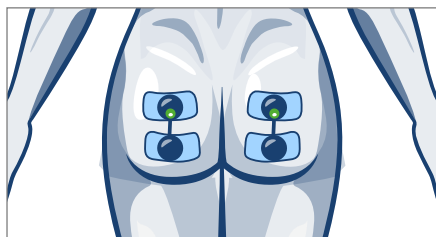
Programme  
**SCULPTER MES  
ABDOS**



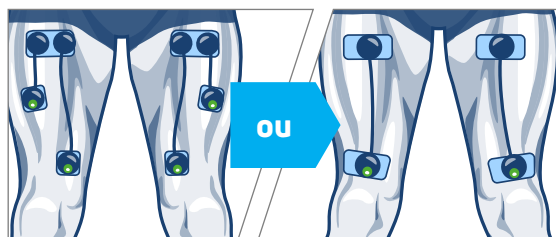
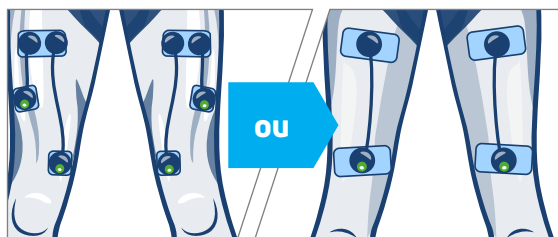
Programme  
**RAFFERMIR  
MES BRAS**



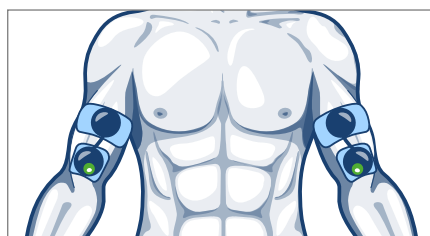
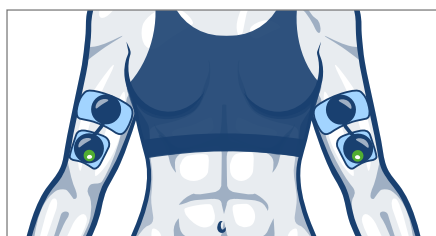
Programme  
**SCULPTER MES  
FESSIERS**



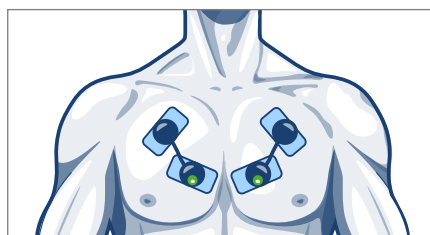
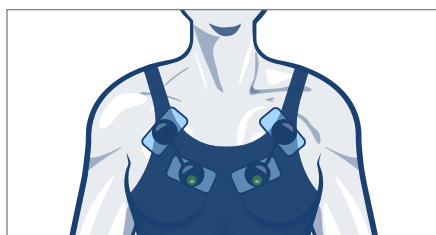
Programme  
**TONIFIER MES  
CUISSES**



Programme  
**DÉVELOPPER  
MES BICEPS**



Programme  
**DÉVELOPPER  
MES PECS**



Dans les pages qui suivent, nous allons vous décrire quelques exercices que vous pouvez réaliser avec Compex. Ce guide n'est pas exhaustif, et vous pourrez réaliser d'autres exercices dans la mesure où vous respectez toujours les consignes suivantes :

- Exercice statique : toujours accompagner la contraction
- Exercice dynamique : L'exercice doit être exécuté parfaitement d'un point de vue technique, avec un juste équilibre entre les muscles agoniste et antagoniste.

Les exercices statiques peuvent être réalisés 3 fois par semaine sur le même groupe musculaire. En ce qui concerne les exercices dynamiques, nous vous recommandons seulement 1 à 2 séances par semaine car votre corps aura besoin de davantage de temps pour récupérer entre 2 séances.

Les durées indiquées pour les programmes intègrent chaque fois l'échauffement, les exercices et le retour au calme à la fin de l'exercice.



# PROGRAMME 'SCULPTER MES ABDOMINAUX'

**OBJECTIF :** Tonifier les muscles abdominaux avec effet d'affinement de la taille

**DUREE :** 27 minutes

## EXERCICE 1 : Relevé de buste statique

### POSITION DE DEPART

- Allongé sur les dos
- Pieds posés au sol
- Jambes à 90°
- Bras le long du corps



### POSITION D'ARRIVEE

- Relever le buste et la tête
- Décoller les omoplates
- Avancer les mains le long du corps
- Maintenir cette position pendant la durée de la contraction



### PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Reposer le haut du corps et la tête sur le sol

### LES CONSEILS COMPLEX :

- Avant de commencer l'exercice, expirer et rentrer le ventre
- Pendant la contraction, respirer sans gonfler le ventre
- Maintenir la position d'arrivée pendant toute la durée de la contraction
- Garder la tête dans le prolongement du dos

## EXERCICE 2 : Planche

### POSITION DE DEPART

- En appui sur les avant-bras, le corps face au sol



### POSITION D'ARRIVEE

- En appui sur les avant-bras, le corps face au sol



### PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Reposer les genoux au sol, s'asseoir sur les genoux, se détendre

### LES CONSEILS COMPLEX :

- Avant de commencer l'exercice, expirer et rentrer le ventre
- Pendant la contraction, respirer régulièrement au niveau claviculaire ou thoracique sans gonfler le ventre
- Garder la tête dans le prolongement du dos
- En cas de tensions dans le bas du dos, garder les genoux au sol

## EXERCICE 3 : Relevé de buste dynamique

L'exercice est le même que l'exercice 1, sauf que vous ne devez pas tenir la position d'arrivée, mais effectuer plusieurs relevés de buste pendant tout le temps de la contraction. Vous pouvez accélérer la cadence au fur et à mesure que vous vous sentez à l'aise avec la stimulation Complex.

# PROGRAMME 'DEVELOPPER MES BICEPS'

**OBJECTIF :** Augmenter le volume musculaire des biceps

**DUREE :** 24 minutes

## EXERCICE 1 : Biceps curl statique

### POSITION DE DEPART

- Debout
- Bras plié à 90°C



### POSITION D'ARRIVEE

- Debout
- Bras plié à 90°C
- Maintenir cette position pendant la durée de la contraction



### PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Relâcher le bras

### LES CONSEILS COMPLEX :

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement

## EXERCICE 2 : Biceps curl dynamique

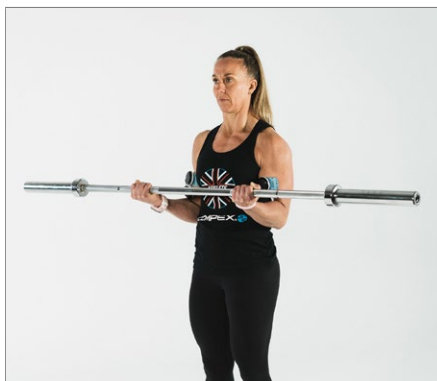
### POSITION DE DEPART

- Debout
- Le dos bien droit
- Les bras le long du corps



### POSITION D'ARRIVEE

- Debout
- Fléchir les avant-bras au niveau du coude puis les ramener à la position de départ
- Réaliser cet exercice 2 à 3 fois pendant toute la durée de la contraction



### PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Relâcher les bras

### LES CONSEILS COMPLEX :

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- L'important est de réaliser l'exercice de façon parfaite, sans précipitation
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement

**NB :** si vous n'avez pas de barre, vous pouvez également réaliser cet exercice avec des poids ou des bouteilles d'eau par exemple.

# PROGRAMME 'RAFFERMIR MES BRAS'

**OBJECTIF :** Rendre aux bras leur fermeté

**DUREE :** 27 minutes

**EXERCICE 1 :** Dips statique (chaise/banc/box)

## POSITION DE DEPART

- Position assise
- Dos droit
- Mains posées sur le bord de la chaise, box ou autre
- Doigts dirigés vers le bas

## POSITION D'ARRIVEE

- Soulever le bassin
- Fléchir et allonger les bras sans modifier la position du corps (flexion extension des coudes)

## PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

S'asseoir pendant la période de récupération active



## LES CONSEILS COMPLEX :

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- L'important est de réaliser l'exercice de façon parfaite, sans précipitation
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement

**EXERCICE 2 :** Dips dynamique (chaise/banc/box)

L'exercice est le même que le précédent, sauf que vous ne devez pas tenir la position d'arrivée, mais effectuer plusieurs dips pendant tout le temps de la contraction. Vous pouvez accélérer la cadence au fur et à mesure que vous vous sentez à l'aise avec la stimulation Complex.

# PROGRAMME 'DEVELOPPER MES PECS'

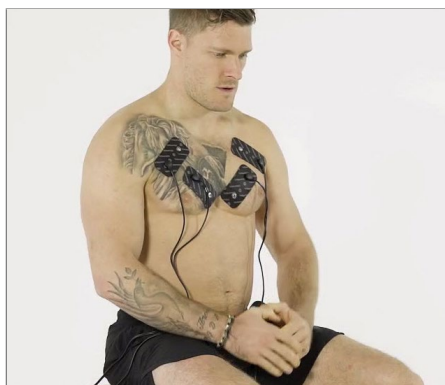
**OBJECTIF :** Augmenter le volume musculaire des pecs

**DUREE :** 24 minutes. Pour ce programme, nous vous conseillons 1 exercice statique.

**EXERCICE 1 :** Pression mains – électrodes sur les pectoraux

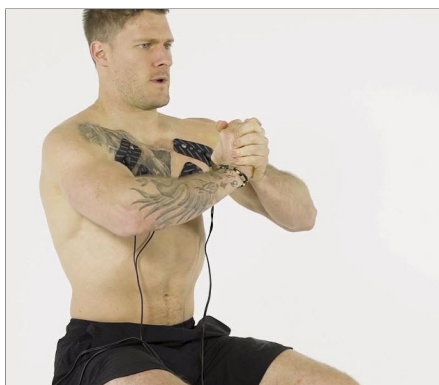
## POSITION DE DEPART

- Position assise
- Dos droit
- Pieds à plat sur le sol



## POSITION D'ARRIVEE

- Placer les bras à la hauteur de la poitrine
- Presser les mains l'une dans l'autre
- Maintenir une pression constante pendant la durée de la contraction



## PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Relâcher la tension

### LES CONSEILS COMPLEX :

- Auto-grandissement en imaginant qu'un fil étire le corps vers le haut
- Aligner la nuque sans lever le menton
- L'important est de réaliser l'exercice de façon parfaite, sans précipitation
- Rentrer le ventre
- Respirer régulièrement

# PROGRAMME 'SCULPTER MES FESSIERS'

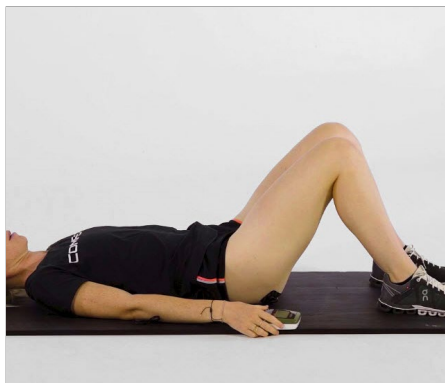
**OBJECTIF :** Restaurer et améliorer la tonicité des fessiers

**DUREE :** 24 minutes. Pour ce programme, nous vous conseillons l'exercice statique suivant.

**EXERCICE 1 :** Pont statique

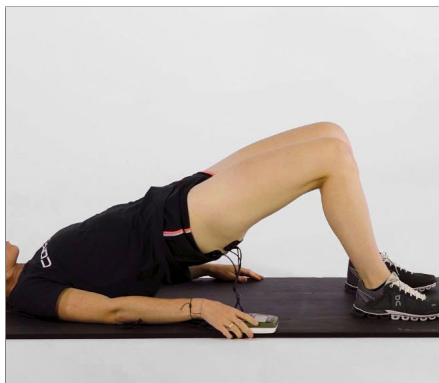
## POSITION DE DEPART

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



## POSITION D'ARRIVEE

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



## PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Reposer le bassin sur le sol

### LES CONSEILS COMPLEX :

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

# PROGRAMME 'TONIFIER MES CUISSES'

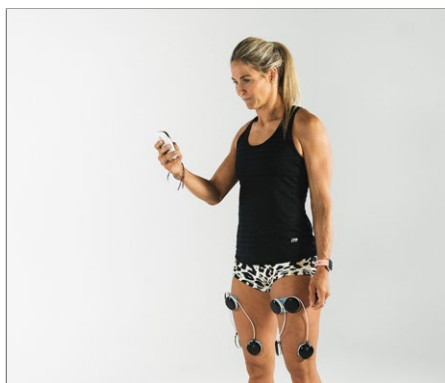
**OBJECTIF :** Augmenter la tonicité musculaire des cuisses

**DUREE :** 24 minutes. Pour ce programme, nous vous conseillons 2 exercices statiques et 2 exercices dynamiques.

## EXERCICE 1 : Squats statiques

### POSITION DE DEPART

- Debout
- Pieds à plat sur le sol



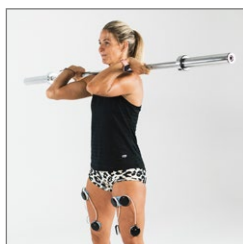
### POSITION D'ARRIVEE

- Position assise
- Genoux fléchis à 90°



### PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Debout



### VARIANTES :

Version squats dynamiques et Version squats dynamiques chargés

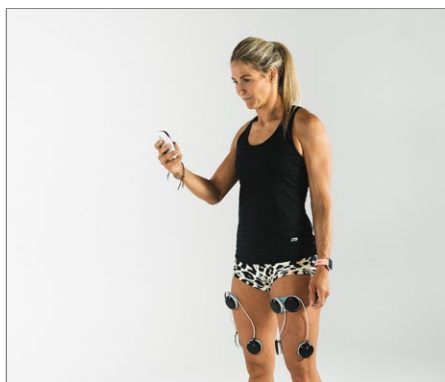
**SQUATS DYNAMIQUES :** L'exercice est le même que le précédent, sauf que vous ne devez pas tenir la position d'arrivée, mais effectuer plusieurs squats pendant tout le temps de la contraction. Vous pouvez accélérer la cadence au fur et à mesure que vous sentez à l'aise avec la stimulation Complex.

**VERSION SQUATS DYNAMIQUES CHARGÉS :** En plus des mouvements, vous pouvez utiliser une barre sans poids (ou des bouteilles d'eau).

## EXERCICE 2 : Fentes statiques

### POSITION DE DEPART

- Debout
- Pieds à plat sur le sol



### POSITION D'ARRIVEE

- Fente avant jusqu'à poser le genou au sol
- Vous pouvez alterner les 2 jambes




### PAUSE / RECUPERATION ACTIVE

Debout

### VARIANTES :

#### VERSION FENTES DYNAMIQUES

L'exercice est le même que le précédent, sauf que vous ne devez pas tenir la position d'arrivée, mais effectuer plusieurs fentes avant pendant tout le temps de la contraction. Vous pouvez accélérer la cadence au fur et à mesure que vous vous sentez à l'aise avec la stimulation Complex.



Nous venons de vous présenter en détail les programmes qui sont disponibles dans la catégorie Fitness des stimulateurs Compex gamme Fit et expliquer comment les mettre en place de façon efficace.

Comme expliqué précédemment, après les premières séances, vous pourrez ressentir certaines douleurs telles que des courbatures. Pour éviter ces dernières, et éviter de repousser votre prochaine séance, nous vous conseillons d'utiliser les programmes de Récupération de Compex.

## LA RÉCUPÉRATION

Le programme 'récupération après entraînement' est à utiliser dans les 3 heures qui suivent la fin de l'exercice sur les muscles les plus sensibles. Son effet est triple : un effet vasculaire qui consiste en une forte augmentation de la circulation sanguine, un effet antalgique dû à la libération des substances endorphiniques par le cerveau et un effet décontracturant qui entraîne le relâchement de la tension musculaire.

La mise en place de la récupération est simple : il vous suffit de suivre les positions d'électrodes indiquées par votre Compex ou l'application. Ici, on ne va pas rechercher à monter les intensités jusqu'au maximum, mais plutôt à obtenir de bonnes secousses visibles et confortables. Vous n'êtes pas ici dans la recherche de performances !

# PROGRAMMES ANTI-DOULEUR

Avant d'avoir recours à un programme anti-douleur Compex, il est important d'identifier le type de douleur afin d'appliquer le bon programme de soulagement de la douleur.

## PROGRAMME ANTI-DOULEUR TENS

Les douleurs articulaires, tendineuses et ligamentaires sont particulièrement courantes chez tous les sportifs, à tous les niveaux, et peuvent être soulagées grâce aux programmes de soulagement des douleurs largement utilisés par les kinésithérapeutes. Le programme Antidouleur TENS doit être utilisé au cours de la phase aigue de la blessure quand il est recommandé d'éviter pression et poids au niveau de la zone affectée. Ce programme permet une stimulation sensorielle (sensation de fourmillement ressentie sous les électrodes) qui aide à combattre la douleur.

## PROGRAMME DOULEUR MUSCULAIRE

L'origine de la douleur musculaire doit être d'abord clairement identifiée de façon à éviter des blessures sérieuses comme la déchirure musculaire qui impose le repos et demande le recours à un médecin. Le programme Douleur Musculaire peut être utilisé pendant la phase chronique d'une blessure, de même que pour des problèmes de contractures musculaires chroniques qui persistent (plus de 3 à 5 jours), en améliorant la vascularisation du tendon ou du muscle et en aidant à la récupération.

## PROGRAMME DÉCONTRACTURANT

Ce programme est utilisé pour relaxer et réduire la tension dans le muscle. Après un effort musculaire fatigant, un entraînement intense ou une compétition, certains muscles ou certaines parties des muscles restent parfois tendus et légèrement douloureux. Ceci est connu comme les contractures musculaires qui doivent disparaître après quelques jours de repos, une bonne réhydratation, un régime alimentaire équilibré avec des sels minéraux et l'application du programme Décontracturant. Il est important de faire la différence entre des contractures récentes pour lesquelles le programme Décontracturant est bien adapté d'une 'vieille' contracture (plus de 3 à 5 jours) pour laquelle un programme Douleur Musculaire sera davantage conseillé. Nous vous conseillons d'utiliser ce programme sur les mollets, très sujets à ces tensions.

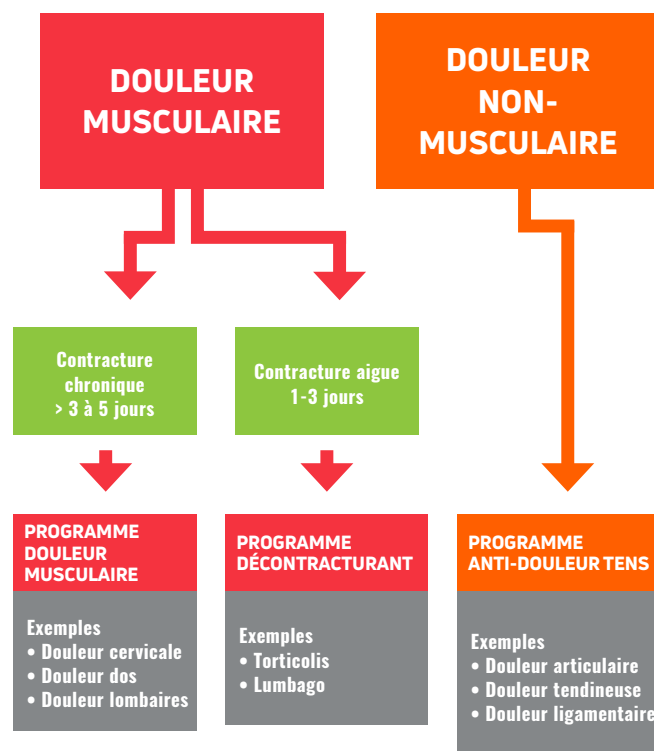
## CONSEILS DE MISE EN PLACE

Les placements d'électrodes:

- Pour le programme anti-douleur TENS, la règle générale est de couvrir la zone douloureuse avec les électrodes
- Pour les programmes Douleur musculaire et Décontracturant, il faut
- placer les électrodes sur les muscles qui font sourire en suivant les placements d'électrodes indiqués par l'appareil
- La position du corps doit être celle indiquée par l'appareil, mais de façon générale, vous devez être dans une position confortable, de repos.

## L'INTENSITÉ POUR :

- Le programme anti-douleur TENS : augmentez progressivement les intensités jusqu'à ressentir des fourmillements sous les électrodes
- Pour les programmes Douleur musculaire et Décontracturant, augmentez graduellement les intensités de stimulation jusqu'à obtenir des battements musculaires visibles



# GAMME **STIMULATEURS FITNESS**



## **FIT 5.0**

**DÉVELOPPER VOS MUSCLES, SCULPTER VOTRE CORPS  
ET AIDER À VOUS RELAXER**

Conçu pour ceux qui s'entraînent quotidiennement, le Fit 5.0 est le produit le plus complet de sa gamme, car il inclut également la technologie sans fils CompeX. Livré avec 2 ou 4 modules de stimulation, le Fit 5.0 s'adapte à vos besoins. **Technologie sans fils**



## **FIT 3.0**

**RESTAURER DE LA FORCE  
ET DU TONUS MUSCULAIRE,  
RÉDUIRE LES DOULEURS**

Propose la technologie MI de même que toutes les fonctions basiques de l'électrostimulation. Le Fit 3.0 offre aussi des programmes de massage pour les fans de fitness qui pratiquent leur activité 3 fois par semaine.

**Technologie à fils**



## **FIT 1.0**

**SCULPTER LE CORPS,  
TONIFIER LES ABDOS  
ET SOULAGER LES  
DOULEURS**

Le stimulateur pour les fans de fitness et de bien-être qui pratiquent leur activité 1 à 2 fois par semaine. **Technologie à fils**



## FITNESS

	FIT 1.0	FIT 3.0	FIT 5.0
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	
<b>RAFFERMIR MES BRAS</b> Rendre aux bras leur fermeté	•	•	•
<b>TONIFIER MES CUISSES</b> Augmenter la tonicité musculaire des cuisses	•	•	•
<b>RAFFERMIR MON VENTRE</b> Retrouver un ventre plus ferme et une taille amincie	•	•	•
<b>SCULPTER MES FESSIERS</b> Restaurer et améliorer la tonicité des fessiers	•	•	•
<b>SCULPTER MES ABDOS</b> Améliorer le maintien musculaire de la ceinture abdominale	•	•	•
<b>DÉVELOPPER MES PECS</b> Augmenter le volume musculaire des pecs	•	•	•
<b>DÉVELOPPER MES BICEPS</b> Augmenter le volume musculaire des biceps	•		•
<b>DRAINAGE LYMPHATIQUE</b> Lutter contre le gonflement occasionnel des pieds et chevilles		•	•
<b>MUSCLER MES ÉPAULES</b> Augmenter légèrement le volume musculaire des épaules			•
<b>BODY POWER</b> Développer la force avec légère augmentation du volume musculaire			•
<b>MUSCULATION</b> Gagner en tonus et masse musculaire		•	•
<b>CAPILLARISATION</b> Augmenter le débit sanguin		•	•
<b>CROSS-TRAINING</b> Faire varier les régimes de travail musculaire			•
<b>ECHAUFFEMENT</b> Préparer les muscles juste avant la compétition			•
<b>MUSCLER MES CUISSES</b> Augmenter la force des cuisses	•		•

## RÉCUPÉRATION/MASSAGE

	1	2	4
<b>MASSAGE RELAXANT</b> Réduire les tensions musculaires et générer un effet relaxant	•	•	•
<b>RECUPERATION APRES ENTRAINEMENT / RECUPERATION ACTIVE</b> Accélérer la récupération après un effort			•
<b>DIMINUTION COURBATURES</b> Réduire la durée et l'intensité des courbatures			•
<b>MASSAGE RÉGÉNÉRANT</b> Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée		•	•
<b>RECUPERATION APRES COMPETITION / RECUPERATION EFFORT INTENSE</b> Accélérer la récupération en cas de fatigue musculaire intense			

## RÉÉDUCATION

	0	1	2
<b>FONTE MUSCULAIRE</b> Récupérer du volume suite à une immobilisation		•	•
<b>RENFORCEMENT</b> Achever la rééducation lorsque le muscle a retrouvé un volume normal			•

## TOTAL PROGRAMMES

10	20	30
----	----	----



## COMPEX® FIXX™ 1.0

### L'OUTIL ULTIME POUR LE MASSAGE DES TISSUS PROFONDS DES MUSCLES ENDOLORIS ET SURMENÉS

Le Compex® Fixx™ 1.0 permet le massage des tissus profonds des muscles endoloris et surmenés. Le Fixx propose 3 vitesses différentes, à savoir 25, 33 ou 46 coups par seconde. En combinant la vitesse de l'appareil et la pression exercée, vous pouvez personnaliser votre massage pour répondre au mieux à vos besoins et à vos exigences en matière de récupération. Le Compex Fixx peut aider à diminuer la douleur, décontracter les muscles tendus et peut être aussi utilisé pour s'échauffer avant l'activité.

Les 3 vitesses et les 3 positions différentes du bras permettent d'atteindre et de traiter les différents groupes musculaires avec l'intensité de massage la mieux adaptée.

#### 3 VITESSES :

25 cps, 33 cps et 46 cps\*

#### AMPLITUDE :

14 mm

#### POIDS

##### (BATTERIE ET TÊTE INCLUS) :

990 grammes

#### DURÉE DE VIE DE LA BATTERIE :

90 minutes

#### TEMPS DE CHARGE DE LA BATTERIE :

120 minutes





Compex tape est une bande adhésive élastique de haute qualité, sans médicament, sans latex, composée d'un support en coton de qualité supérieure et d'un masse adhésive acrylique hypoallergénique. Compex tape est perméable à l'eau et peut être porté plusieurs jours à la suite.



**NOIRE**



**ROSE**



**BLEU**

## FONCTIONS

Soutient les muscles, diminue la congestion lymphatique, corrige les problèmes articulaires, améliore la proprioception et soulage les douleurs musculosquelettiques.

## RECOMMANDÉ POUR

- Soulagement de la douleur
- Amélioration de la perception corporelle, proprioception
- Amélioration de la circulation sanguine et activation du système lymphatique
- Activation des systèmes de guérison dans le corps
- Amélioration des fonctions musculaires et des mouvements
- Procure un maintien structurel aux articulations et aux mouvements musculaires

PRIX PUBLIC CONSEILLÉ :

**9.90€TTC**

# COMPEX.COM



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE

Lire la notice. Les électrostimulateurs Compex sont des dispositifs médicaux de classe II a qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE. Ce sont des appareils dédiés à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Ils sont destinés à la stimulation des nerfs sensoriels afin d'obtenir des effets antalgique. Le Compex tape est un dispositif médical de classe I répondant aux exigences réglementaires dans ce cadre.

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT  
**COMPEX APP**

