

# Compex®

*body*



Gebrauchs- und  
Anwendungshandbuch



Compex empfiehlt, dieses Handbuch vor der ersten Anwendung aufmerksam durchzulesen. Insbesondere wird empfohlen, sich Kapitel I ("Sicherheitshinweise") und Kapitel VI ("Programme und spezifische Anwendungen") anzusehen.

## Wenn Sie Hilfe brauchen ...

... oder Antworten auf Ihre Fragen, stehen Ihnen folgende Compex-Filialen zur Verfügung:

### BENELUX

Compex  
19, av. du Pré de Challes  
F – 74940 Annecy-le-Vieux  
Fax: +33 (0) 4 50 09 25 70

### Belgique/Belgien

Hotline: 0800 99 104  
(numéro gratuit/gratis nummer)  
E-mail: info.be@compex.info

### Niederland

Hotline: 0800 022 2593  
(Gratis nummer)  
E-mail: info.nl@compex.info

### Luxembourg/Luxemburg

Hotline: +33 450 10 24 63  
E-mail: info.lu@compex.info

### DEUTSCHLAND & ÖSTERREICH

Compex Medical GmbH  
Rheingastr. 94  
D – 65203 Wiesbaden  
Fax: +49 (0)611 690 7474

### Deutschland

Hotline: 01805 266 739 (€ 0.12)  
E-mail: info@compex-medical.de

### Österreich

Hotline: 0810 102 515 19  
(Ortstarif)  
E-mail: info.at@compex.info

### ESPAÑA

MediCompex Ibérica, S.L.  
Rambla Catalunya 2,  
1º Derecha  
E – 08007 Barcelona  
Hotline: 0900 801 280  
(número gratuito)  
Fax: +34 93 342 42 33  
E-mail: info@compex.es

### FRANCE

Compex  
19, av. du Pré de Challes  
F – 74940 Annecy-le-Vieux  
Hotline: 0811 02 02 74  
(prix appel local à partir  
d'un poste fixe)  
Fax: +33 (0) 4 50 09 25 70  
E-mail: info@compex.fr

### ITALIA

Compex Italia Srl  
Via Simonetta, 25  
I – 28921 Verbania Intra (VB)  
Tel.: +39 0323 511 911  
Fax: +39 0323 511 959  
E-mail: info@compex-italia.it

### SUISSE/SCHWEIZ/SVIZZERA

Compex Médical SA  
Z.I. "Larges Pièces A"  
Chemin du Dévent  
CH – 1024 Ecublens  
Hotline/FR: 0848 11 13 12  
(tarif interurbain)  
Hotline/DE: 0848 11 13 13  
(Fernbereich)  
Fax: +41 (0)21 695 23 61  
E-mail: info@compex.ch

### EXPORT DEPARTMENT

Compex  
19, av. du Pré de Challes  
F – 74940 Annecy-le-Vieux  
Tel.: +33 (0) 4 50 10 24 80  
Fax: +33 (0) 4 50 09 25 70  
E-mail: info@compex.info

Compex Médical SA  
Switzerland  
www.compex.info

## I. SICHERHEITSHINWEISE

1. Kontraindikationen	4
2. Sicherheitsmaßnahmen	4

## II. BESCHREIBUNG

1. Mitgeliefertes Material und Zubehör	7
2. Beschreibung des Apparats	7
3. Garantie	8
4. Wartung	8
5. Lagerungsbedingungen	8
6. Gebrauchsbedingungen	8
7. Entsorgung	9
8. Normen	9
9. Patent	9
10. Standardisierte Symbole	9
11. Technische Daten	9

## III. GEBRAUCHSANWEISUNG UND VORGEHENSWEISE

1. Einsetzen und Auswechseln der Batterien	10
2. Anschlüsse	10
3. Vorbereitende Einstellungen der Sprache, des Kontrasts und der Lautstärke	11
4. Auswahl einer Gruppe	11
5. Auswahl eines Programms	12
6. Individuelle Anpassung eines Programms	12
7. Während der Stimulations Sitzung	13
8. Stromverbrauch	14
9. Probleme und deren Lösung	15

## IV. WIE FUNKTIONIERT DIE ELEKTROSTIMULATION?

1. Stimulation des motorischen Nervs (EMS)	16
2. Stimulation der sensiblen Nerven	16

## V. ANWENDUNGSGRUNDSÄTZE

1. Anlegen der Elektroden	17
2. Körperposition für die Stimulation	18
3. Einstellung der Stimulationsenergie	18
4. Allmähliches Fortschreiten von einer Stufe zur anderen	18

## VI. PROGRAMME UND SPEZIFISCHE ANWENDUNGEN

1. Gruppe Figur	20
2. Gruppe Gesundheit	23
3. Gruppe Sport	26

## VII. TABELLE ZUR ELEKTRODENPLATZIERUNG UND KÖRPERPOSITION FÜR DIE STIMULATION

# I. SICHERHEITSHINWEISE

## 1. Kontraindikationen

### Wichtige Kontraindikationen

- Herzschrittmacher
- Epilepsie
- Schwangerschaft (keine Positionierung im Bauchbereich)
- Schwere Durchblutungsstörungen der unteren Extremitäten
- Bauchwand- oder Leistenhernie

### Vorsicht bei der Anwendung des Compex

- Nach einem Trauma oder einem kürzlich erfolgten chirurgischen Eingriff (weniger als 6 Monate)
- Muskelatrophie
- Anhaltende Schmerzen
- Erfordernis eines Wiederaufbaus der Muskeln

In allen diesen Fällen wird empfohlen:

- den Compex nie längere Zeit ohne ärztlichen Rat zu benutzen;
- wenn Sie den geringsten Zweifel haben, Ihren Arzt zu konsultieren;
- dieses Handbuch aufmerksam zu lesen. Insbesondere informiert Sie das Kapitel VI über die Wirkungen und Indikationen eines jeden Stimulationsprogramms.

### ☐ Osteosynthesematerial

*Das Vorhandensein von Osteosynthesematerial (metallisches Material in den Knochen: Drähte, Schrauben, Platten, Prothesen, usw.) stellt keine Kontraindikation für die Anwendung der Programme des Compex dar. Die elektrischen Ströme des Compex sind speziell so konzipiert, dass sie keine schädlichen Wirkungen auf das Osteosynthesematerial haben.*

## 2. Sicherheitsmaßnahmen

### Was Sie mit dem Compex nicht tun dürfen

- Der Compex sollte nicht an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit eingesetzt werden (Sauna, Schwimmbad, usw.).
- Während der ersten fünf Minuten der Anwendung ist die Stimulation immer im Sitzen oder Liegen durchzuführen, niemals im Stehen! In seltenen Fällen können emotional prädisponierte Personen eine vagale Reaktion zeigen. Diese ist psychischen Ursprungs und hängt zusammen mit einer Furcht vor der Stimulation sowie der überraschenden Empfindung, seinen eigenen Muskel sich kontrahieren zu sehen ohne willentliche Kontrolle. Diese vagale Reaktion äußert sich in einem Schwächegefühl mit synkopaler Tendenz, einer Verlangsamung der Herzfrequenz und einer Abnahme des arteriellen Blutdrucks. In einem solchen Fall genügt es, die Stimulation zu beenden und sich so lange mit hochgelagerten Beinen hinzulegen, bis das Schwächegefühl verschwunden ist (5 – 10 Minuten).
- Niemals während einer Stimulationsitzung die durch die Muskelkontraktion bewirkte Bewegung zulassen. Stimulationen sind stets isometrisch durchzuführen, das heißt die Extremitäten, deren Muskeln stimuliert werden, müssen so fixiert sein, dass sie sich während einer Kontraktion nicht bewegen.
- Der Compex sollte nicht in weniger als 1,5 Meter Entfernung von einem Kurzwellengerät, einem Mikrowellengerät oder einem chirurgischen Hochfrequenzinstrument angewendet werden, da hierdurch Hautreizungen oder -verbrennungen unter den

Elektroden ausgelöst werden könnten. Falls Sie Zweifel zum Gebrauch des Compex in der Nähe eines anderen medizinischen Gerätes haben, fragen Sie dessen Hersteller oder Ihren Arzt.

- Verwenden Sie ausschließlich Compex-Elektrodenkabel.
- Die Elektrodenkabel des Stimulators nicht während der Sitzung herausziehen, solange das Gerät noch unter Spannung steht. Den Stimulator zuvor ausschalten.
- Schließen Sie die Stimulationskabel niemals an eine externe Stromquelle an, da die Gefahr eines Stromschlags besteht.
- Verwenden Sie niemals den Compex, wenn ein Teil beschädigt ist (Gehäuse, Kabel, usw.) oder wenn das Batteriefach offen ist, da die Gefahr eines Stromschlags besteht.
- Bewahren Sie den Compex sowie sein Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Achten Sie darauf, dass kein Fremdkörper (Erde, Wasser, Metall, usw.) in den Compex oder das Batteriefach dringt.
- Große Temperaturschwankungen können im Inneren des Geräts zur Bildung von Kondenswasser führen. Verwenden Sie das Gerät erst dann, wenn es die Umgebungstemperatur erreicht hat.
- Verwenden Sie den Compex nicht beim Autofahren oder beim Bedienen einer Maschine.
- Das Gerät soll nicht im Gebirge in über 3.000 m Höhe verwendet werden.

### Wo Sie die Elektroden niemals anlegen dürfen...

- Im Kopfbereich.
- Kontralateral: das heißt "+"- und "-"-Ende desselben Kanals auf verschiedenen Körperhälften (z.B. rechter Arm / an den positiven-roten Pol angeschlossene Elektrode und linker

Arm / an den negativen-schwarzen Pol angeschlossene Elektrode).

- Auf oder in der Nähe von Hautverletzungen irgendwelcher Art (Wunden, Entzündungen, Verbrennungen, Reizungen, Ekzeme, usw.).

### Vorsichtsmaßnahmen bei der Anwendung der Elektroden

- Verwenden Sie ausschließlich Compex-Elektroden. Andere Elektroden könnten elektrische Eigenschaften aufweisen, die für den Compex-Stimulator ungeeignet sind.
- Das Gerät ausschalten, bevor Elektroden während einer Sitzung entfernt oder versetzt werden.
- Die Elektroden dürfen nicht in Wasser getaucht werden.
- Auf den Elektroden darf kein Lösungsmittel aufgetragen werden.
- Es empfiehlt sich, vor dem Aufbringen der Elektroden die Haut zu waschen, zu entfetten und zu trocknen.
- Die gesamte Fläche der Elektroden muss gut auf der Haut haften.
- Aus hygienischen Gründen muss jeder Anwender einen eigenen Elektrodensatz haben. Es dürfen nicht an mehreren Personen dieselben Elektroden verwendet werden.
- Die Elektroden können für maximal fünfzehn Behandlungen verwendet werden, da die Qualität des Kontakts zwischen der Elektrode und der Haut – wichtiger Faktor für Komfort und Wirksamkeit der Stimulation – sich zunehmend verschlechtert.
- Bei Personen mit sehr empfindlicher Haut kann es nach einer Stimulation unter den Elektroden zu einer Hautrötung kommen. Diese Rötung ist in der Regel jedoch absolut harmlos und geht nach 10 bis 20 Minuten wieder zurück. Eine erneute Stimulation an derselben

Stelle sollte jedoch vermieden werden, solange die Rötung nicht zurückgegangen ist.

### Vorsichtsmaßnahmen bei der Anwendung der Batterien

- Vor dem Öffnen des Batteriefachs immer den Apparat ausschalten.
- Verwenden Sie ausschließlich Alkali-Batterien 1,5 V, Größe AA, LR6, und niemals einen anderen Typ.
- Immer die vier Batterien gleichzeitig auswechseln.
- Achten Sie beim Einsetzen auf die Polarität der Batterien entsprechend den Angaben im Batteriefach.
- Bringen Sie in das Batteriefach keine Fremdkörper, Wasser, Sand, Staub, usw. ein.

■ Schließen Sie immer das Batteriefach vor dem Einschalten des Gerätes.

■ Nehmen Sie die Batterien sofort aus dem Gerät, wenn der Compex einen Dauerton abgibt, bei außergewöhnlicher Erwärmung, bei verdächtigem Geruch oder wenn Rauch aus dem Gerät kommt.

■ Lassen Sie die Batterien nicht im Gerät, wenn Sie dieses für längere Zeit nicht verwenden, da sie auslaufen und Ihr Gerät beschädigen könnten. Sollten die Batterien auslaufen, vermeiden Sie Kontakt mit den Augen, der Haut oder der Kleidung. Sollten Sie doch in Berührung kommen, waschen Sie es mit Wasser aus und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.

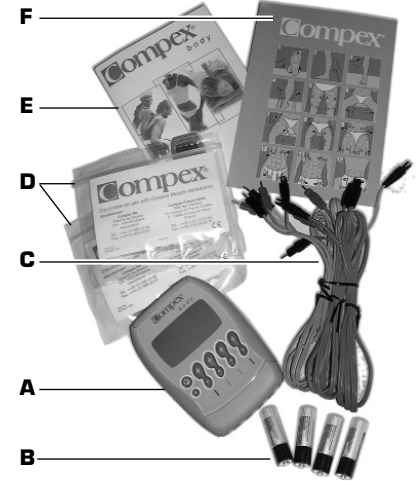


## II. BESCHREIBUNG

### 1. Mitgeliefertes Material und Zubehör

Ihr Stimulator wird Ihnen geliefert mit:

- A** – Den Stimulator
- B** – 4 Batterien
- C** – Einen Satz Elektrodenkabel (blau, grün, gelb, rot)
- D** – 3 Beutel mit Elektroden  
2 Beutel mit 4 kleinen Elektroden (5x5 cm)  
1 Beutel mit 2 großen Elektroden (5x10 cm)
- E** – Ein Gebrauchs- und Anwendungshandbuch
- F** – Ein Poster mit Zeichnungen für die Elektrodenplatzierungen und die Körperpositionen



### 2. Beschreibung des Apparats



- G** – Ein/Aus-Taste
- H** – "i"-Taste
- I** – Gestattet es, die Energie auf mehreren Kanälen gleichzeitig zu erhöhen



- I** – Eingangsbuchsen der 4 Elektrodenkabel
- J** – Elektrodenkabel  
Kanal 1 = blau      Kanal 2 = grün  
Kanal 3 = gelb      Kanal 4 = rot
- K** – Tasten "+"/"- der 4 Stimulationskanäle
- L** – Batteriefach
- M** – Aussparung für einen Gürtelclip

### 3. Garantie

Die Stimulatoren von Compex haben eine vertragliche Garantiedauer von 2 (zwei) Jahren: Registrieren Sie sich auf unserer Website:

[www.compex.info](http://www.compex.info) (auf den Teil "Registrierung").

Die Compex-Garantie beginnt mit dem Kaufdatum des Gerätes.

Die Garantie von Compex erstreckt sich auf das Gerät (Ersatzteile und Arbeitszeit), nicht aber auf Kabel und Elektroden. Sie deckt alle Mängel ab, die auf eine schlechte Qualität des Materials bzw. eine fehlerhafte Herstellung zurückzuführen sind. Die Garantie tritt nicht ein, wenn das Gerät durch Gewalteinwirkung beschädigt wird oder durch falsche Handhabung, durch ungenügenden Schutz gegen Feuchtigkeit, durch Eintauchen in Wasser oder durch eine nicht von uns durchgeführte Reparatur.

■ *Sie kann nur unter Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden.*

Die gesetzlichen Rechte werden durch die vorliegende Garantie nicht beeinträchtigt.

### 4. Wartung

Zur Reinigung Ihres Geräts verwenden Sie bitte ein weiches Tuch und ein Reinigungsmittel auf Alkoholbasis, aber ohne Lösungsmittel, da Lösungsmittel die Kunststoffteile angreifen können, insbesondere die transparente Abdeckung des Displays.

Der Benutzer darf keine Reparaturen an dem Gerät oder einem seiner Zubehörteile vornehmen. Nehmen Sie den Compex niemals auseinander, da dieser Teile unter hoher Spannung enthält und somit die Gefahr eines Stromschlags besteht.

Compex Médical SA lehnt jede Haftung in Bezug auf Schäden und Folgen ab, die aus einem Versuch einer

Person oder einer Firma resultieren, die nicht offiziell von Compex Médical SA anerkannt sind, das Gerät oder eine seiner Komponenten zu öffnen, zu verändern oder zu reparieren.

Die Compex-Stimulatoren müssen nicht geeicht oder hinsichtlich ihrer Leistung überprüft werden. Ihre technischen Eigenschaften werden systematisch bei jedem Gerät in der Herstellung validiert. Diese sind stabil und verändern sich bei normalem Gebrauch und in üblichen Umgebungsbedingungen nicht.

Falls aus irgendeinem Grund Ihr Gerät eine Fehlfunktion aufzuweisen scheint, kontaktieren Sie bitte den von Compex Médical SA autorisierten Kundendienst.

Der Therapeut ist verpflichtet, sich hinsichtlich der Wartung des Geräts an die gesetzliche Regelung des jeweiligen Landes zu halten. Er muss in regelmäßigen Intervallen die Leistung und Sicherheit des verwendeten Geräts überprüfen.


### 5. Lagerungsbedingungen

Für die Lagerung sind die folgenden Grenzwerte zu beachten:

Lagertemperatur: -20°C bis 45°C

Luftfeuchtigkeit: 75%

Luftdruck: 700 hPa bis 1060 hPa


 *Lassen Sie die Batterien nicht im Gerät, wenn Sie dieses für längere Zeit nicht verwenden.*

### 6. Gebrauchsbedingungen

Umgebungstemperatur: 0°C bis 40°C

Luftfeuchtigkeit: 30% bis 75%


Luftdruck: 700 hPa bis 1060 hPa

 *Nicht in einer explosionsgefährdeten Umgebung verwenden.*

### 7. Entsorgung

Zum Schutz der Umwelt und gemäß den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen sollen das Gerät, die Batterien und das Zubehör als Sondermüll entsorgt werden.

Beachten Sie für die Entsorgung der Batterien die in Ihrem Land geltenden Vorschriften.

 *Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer, da Explosionsgefahr besteht.*

### 8. Normen

Der Compex ist ein Gerät der Medizintechnik.

Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, entsprechen die Konstruktion, die Produktion und der Vertrieb des Compex den Anforderungen der Europäischen Richtlinie 93/42/CEE.


Das Gerät entspricht der Norm über die allgemeinen Sicherheitsregeln elektromedizinischer Geräte IEC 60601-1. Es erfüllt ebenfalls die Norm über die elektromagnetische Kompatibilität IEC 60601-1-2 und die Norm der besonderen Sicherheitsregeln für Nerven- und Muskelstimulatoren IEC 60601-2-10.

Die geltenden internationalen Normen (IEC 60601-2-10 AM1 2001) verlangen einen Warnhinweis in Bezug auf die Platzierung der Elektroden im Bereich des Thorax (erhöhtes Risiko für die Auslösung von Herzflimmern).


### 9. Patent


Gehäuse: Zum Patent angemeldet

### 10. Standardisierte Symbole

 **ACHTUNG:** Unter bestimmten Bedingungen kann der Effektivwert der Stimulationsimpulse mehr als 10 mA oder 10 V betragen. Beach-

ten Sie sorgfältig die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen Informationen.

 Der Compex ist ein Gerät der Klasse II mit interner Stromquelle und verwendeten Teilen vom Typ BF.

 Die Ein-/Aus-Taste ist eine Multifunktionstaste:

Funktion	Symbol-Nr. (Gemäß CEI 878)
Ein-Aus (zwei feste Positionen)	01-03
Wartezustand (Stand-by) für einen Teil des Geräts	01-06
Stop (Ausschalten)	01-10

### 11. Technische Daten

#### Allgemeines

**Stromversorgung:** 4 Alkali-Batterien 1,5 V, Größe AA, LR6

**Gehäuse:** Kunststoff

**Abmessungen:** Länge 137 mm; Breite 94 mm; Höhe 33 mm

**Gewicht:** 320 g

#### Neurostimulation

Alle elektrischen Spezifikationen werden für eine Belastung von 500 bis 1000 Ohm pro Kanal angegeben.

Ausgänge: Vier unabhängige, einzeln einstellbare Kanäle, die voneinander und von der Erde elektrisch getrennt sind

Impulsform: Rechteckig; kompensierter Konstantstrom, um eine Restpolarisation der Haut durch eine kontinuierliche Komponente auszuschließen

Max. Strom eines Impulses: 80 Milliampere

Intensitätserhöhungsschritt:

– Manuelle Einstellung der Stimulationsintensität: 0-389 (Energie)

– Mindestschritt: 0,5 mA

Impulsdauer: 50 bis 350 Mikrosekunden

Maximale elektrische Ladung pro Impuls: 56 Mikrocoulomb (2 x 28 µC kompensiert)

Typische Anstiegszeit eines Impulses: 3 Mikrosekunden (zwischen 20 und 80% des max. Stroms)

Impulsfrequenz: 1 bis 150 Hertz

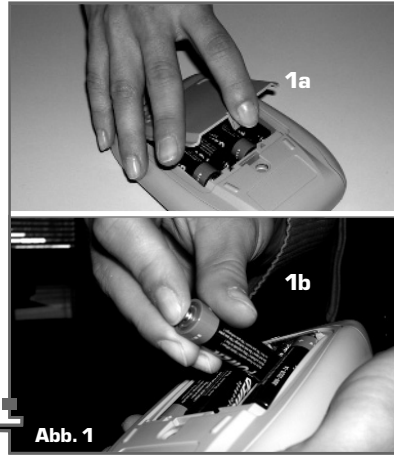
## III. GEBRAUCHSANWEISUNG UND VORGEHENSWEISE

**!** Es wird dringend geraten, vor jeder Verwendung aufmerksam die Kontraindikationen und Sicherheitsmaßnahmen zur Kenntnis zu nehmen, die am Anfang dieses Handbuchs vorgestellt werden (Kapitel I: "Sicherheitshinweise"), da dieses leistungsstarke Gerät weder ein Spielzeug noch eine technische Spielerei ist!

### 1. Einsetzen und Auswechseln der Batterien

**!** Es wird dringend geraten, vor jedem Öffnen des Batteriefachs die Kontraindikationen und Sicherheitsmaßnahmen zur Kenntnis zu nehmen, die am Anfang dieses Handbuchs vorgestellt werden (Kapitel I: "Sicherheitshinweise").

Vor der ersten Verwendung Ihres Stimulators müssen Sie die vier mitgelieferten Batterien in das Batteriefach einsetzen, das sich auf der Rückseite des Gerätes befindet.

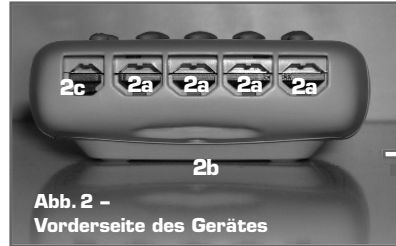


**■** Verwenden Sie ausschließlich Alkali-Batterien 1,5 V, Größe AA, LR6, und niemals einen anderen Typ.

**1a** Öffnen Sie die Abdeckung, um die Batterien in Ihr Gerät einzusetzen.

**1b** Setzen Sie die Batterien entsprechend der Zeichnung im Inneren ein und schließen Sie die Abdeckung wieder.

### 2. Anschlüsse



**2a** Anschlussbuchsen für die vier Elektrodenkabel

**2b** Batteriefach

**2c** Buchse für technischen Kundendienst

**■** Die vom Compex erzeugten elektrischen Impulse werden über selbstklebende Elektroden auf die Nerven übertragen.

Die Wahl der Größe, der Anschluss und die korrekte Platzierung dieser Elektroden sind von entscheidender Bedeutung, um eine wirkungsvolle und angenehme Stimulation sicherzustellen. Daher sollten Sie dabei besonders sorgfältig vorgehen. Zu diesem Zweck – und um sich über die empfohlenen Stimulationspositionen zu informieren – sehen Sie sich bitte die Zeichnungen und Piktogramme auf dem Poster sowie in der "Tabelle zur Elektrodenplatzierung und Körperposition für die Stimulation" im Kapitel VII an. Die im Kapitel VI zusammengefassten spezifischen Anwendungen geben Ihnen ebenfalls wertvolle Informationen hierzu.

### Anschluss der Elektroden und der Kabel

Die Elektrodenkabel werden an die auf der Vorderseite des Stimulators gelegenen Buchsen angeschlossen.

Vier Kabel können gleichzeitig an die vier Kanäle des Gerätes angeschlossen werden.

Für eine bequemere Anwendung und eine bessere Identifizierung der vier Kanäle empfehlen wir Ihnen, die Farben der Elektrodenkabel und der Anschlussbuchsen des Stimulators zu beachten:

blau = Kanal 1	gelb = Kanal 3
grün = Kanal 2	rot = Kanal 4

### 3. Vorbereitende Einstellungen der Sprache, des Kontrasts und der Lautstärke

Beim ersten Einschalten des Gerätes müssen Sie im Optionsmenü die Sprache einstellen, wie es nachfolgend beschrieben ist.

Später bietet der Compex für einen maximalen Komfort die Möglichkeit, eine gewisse Anzahl Einstellungen vorzunehmen (Auswahl der Sprache, Einstellung des Bildschirmkontrasts und der Lautstärke).

Hierzu muss zunächst das Optionsmenü angezeigt werden; dies geschieht durch Drücken der "Ein/Aus"-Taste auf der linken Seite des Compex, die Sie bitte einige Sekunden lang gedrückt halten.

**3a** Um die von Ihnen gewünschte Sprache auszuwählen, drücken Sie die "+" / "-"-Taste des Kanals 1 (um nach oben oder unten zu gehen), bis die gewünschte Sprache weiß auf schwarzem Hintergrund angezeigt wird.

**3b** Um den Bildschirmkontrast einzustellen, drücken Sie die "+" / "-"-Taste des Kanals 2 ("+" , um den gewünschten Prozentsatz zu erhöhen und "-", um ihn zu vermindern).



Abb. 3

**3c** Um die Lautstärke einzustellen, drücken Sie die "+" / "-"-Taste des Kanals 3 ("+" , um den gewünschten Prozentsatz zu erhöhen und "-", um ihn zu vermindern).

**3d** Zur Bestätigung der ausgewählten Parameter drücken Sie die "Ein/Aus"-Taste. Ihr Stimulator speichert Ihre Optionen. Er ist bereit, mit den Einstellungen zu arbeiten, die Sie ausgewählt haben.

### 4. Auswahl einer Gruppe

Zum Einschalten Ihres Stimulators drücken Sie kurz auf die "Ein/Aus"-Taste auf der linken Seite des Compex. Eine Melodie ertönt und auf dem Bildschirm werden die verschiedenen Gruppen angezeigt.

Bevor Sie das gewünschte Programm auswählen können, müssen Sie daher zunächst eine Gruppe auswählen.

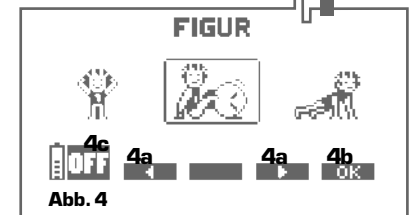


Abb. 4

**4a** Um die gewünschte Gruppe auszuwählen, drücken Sie die "+" / "-"-Taste des Kanals 1 (um nach links zu gehen) oder des Kanals 3 (um nach rechts zu gehen), bis die gewünschte Gruppe eingerahmt ist.

**4b** Um Ihre Auswahl zu bestätigen und auf den Bildschirm zur Auswahl eines Programms zu wechseln (siehe folgender Abschnitt: "Auswahl eines Programms"), drücken Sie die "+" / "-"-Taste des Kanals 4.

**4c** Durch Drücken der "Ein/Aus"-Taste wird der Stimulator ausgeschaltet.

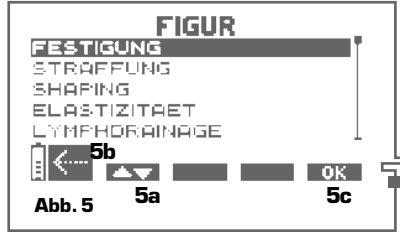
## 5. Auswahl eines Programms

Für die Auswahl des Programms wird empfohlen, das Kapitel VI dieses Handbuchs ("Programme und spezifische Anwendungen") zu Rate zu ziehen.

Je nach der beim vorherigen Arbeitsschritt ausgewählten Gruppe erscheint auf dem Bildschirm eine Liste, die eine variable Anzahl Programme umfasst.

**5a** Um das gewünschte Programm auszuwählen, drücken Sie die "+"/"-"-Taste des Kanals 1 (um nach oben oder unten zu gehen), bis das gewünschte Programm weiß auf schwarzem Hintergrund angezeigt wird.

**5b** Durch Drücken der "Ein/Aus"-Taste kehren Sie auf den vorhergehenden Bildschirm zurück.



**5c** Nach der Anzeige des gewählten Programms drücken Sie die "+"/"-"-Taste des Kanals 4 die, je nach Programm, das Symbol **OK** oder **START** aufweist.

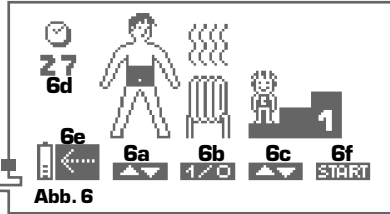
a) **START** = die Stimulationssitzung beginnt sofort;  
b) **OK** = ein Bildschirm zur Einstellung der Parameter wird angezeigt.

## 6. Individuelle Anpassung eines Programms

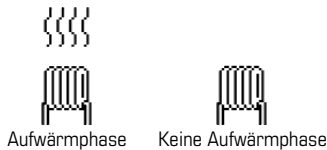
Nicht für alle Programme steht dieser Bildschirm zur Verfügung!

**6a** Manche Programme erfordern die manuelle Auswahl der Muskelgruppe, die Sie zu behandeln wünschen. Diese Muskelgruppe wird in schwarz auf einer kleinen Figur über dem Kanal 1 angezeigt.

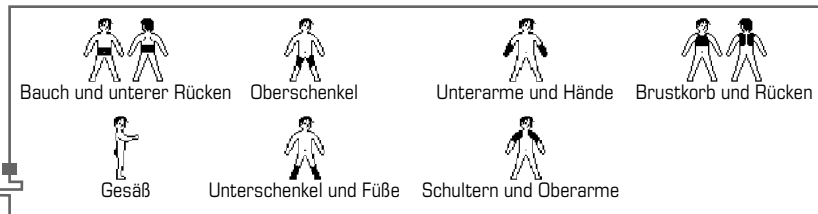
Zur Wahl der von Ihnen gewünschten Gruppe drücken Sie die "+"/"-"-Taste des Kanals 1 (um nach oben oder unten zu gehen). Die sieben angebotenen Muskelgruppen werden nacheinander in Schwarz auf der kleinen Figur angezeigt:



**6b** Die von manchen Programmen angebotene Aufwärmphase ist standardmäßig aktiv (kleine Heizschlangen über dem Heizkörper). Wenn Sie auf diese Phase verzichten möchten, drücken Sie die "+"/"-"-Taste von Kanal 2.



Die geltenden internationalen Normen verlangen einen Warnhinweis in Bezug auf die Platzierung der Elektroden im Bereich des Thorax (erhöhtes Risiko für die Auslösung von Herzrhythmusstörungen).



**6c** Manche Programme bieten Ihnen eine Anpassung der Arbeitsstufe an. Hierzu drücken Sie die "+"/"-"-Taste von Kanal 3 (um nach oben oder

unten zu gehen), bis die gewünschte Arbeitsstufe angezeigt wird.

**6d** Gesamtdauer des Programms in Minuten.

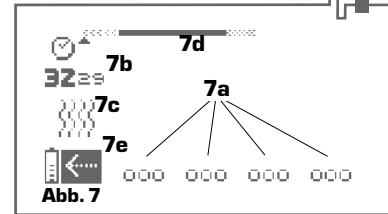
**6e** Einmaliges Drücken der "Ein/Aus"-Taste gestattet es, zum vorhergehenden Bildschirm zurückzukehren.

**6f** Zur Bestätigung Ihrer Auswahl und zum Start des Programms drücken Sie die "+"/"-"-Taste von Kanal 4.

## 7. Während der Stimulationssitzung

### Einstellung der Stimmulationsenergie

Beim Start des Programms fordert der Compex Sie auf, die Stimmulationsenergie zu erhöhen, Schlüsselement für die Wirksamkeit der Stimulation.



**7a** Der Compex gibt ein Tonsignal und die vier Kanäle blinken, gehen von "+" auf "000": Die vier Kanäle sind auf 0 Energie. Sie müssen die Stimmulationsenergie erhöhen, damit die Stimulation starten kann. Zu diesem Zweck drücken Sie das "+" der Tasten der betreffenden Kanäle bis zur gewünschten Einstellung.

Wenn Sie die Energie auf allen vier Kanälen gleichzeitig erhöhen möchten, drücken Sie die Taste "i", die unterhalb der "Ein/Aus"-Taste liegt. Sie haben auch die Möglichkeit, die Energie auf den ersten drei Kanälen gleichzeitig zu erhöhen: Hierzu drücken Sie zweimal die Taste "i". Sie haben schließlich auch die Möglichkeit, die Energie nur auf den ersten beiden Kanälen zu erhöhen: Hierzu drücken Sie dreimal diese Taste.

Wenn Sie die Taste "i" drücken, werden die verbundenen Kanäle in weiß auf schwarzem Hintergrund angezeigt.

**7b** Programmdauer in Minuten und Sekunden.

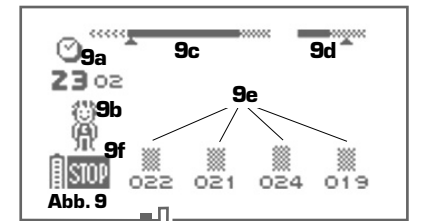
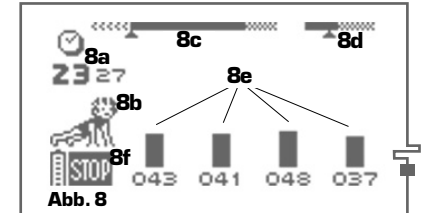
**7c** Die oben wiedergegebenen Heizschlangen stellen die Aufwärmphase dar.

**7d** Fortschrittsanzeige der Sitzung. Genauere Informationen hierüber enthält der folgende Abschnitt ("Fortschreiten des Programms").

**7e** Ein Drücken der "Ein/Aus"-Taste gestattet es, zum vorhergehenden Bildschirm zurückzukehren.

### Fortschreiten des Programms

Die Stimulation beginnt erst wirklich nach der Erhöhung der Stimmulationsenergie. Anhand der während der Stimulation angezeigten Bildschirme lässt sich der Verlauf der Sitzung beobachten. Diese Bildschirme können von einem Programm zum anderen unterschiedlich sein. Die unten wiedergegebenen Beispiele reichen jedoch aus, um die hauptsächlichen allgemeinen Regeln zu veranschaulichen.



**8a-9a** Restzeit (in Minuten und Sekunden) bis zum Ende des Programms.

**8b-9b** Kleines, animiertes Symbol, das die Gruppe darstellt, zu der das Programm gehört.

**8c-9c** Fortschrittsanzeige der Sitzung: Der Balken der Fortschrittsanzeige besteht aus drei sich deutlich unterscheidenden Teilen: Das Programm umfasst drei Stimulationssequenzen, d. h. Aufwärmen (leichte Schraffierungen/links), die eigentliche Arbeit (schwarzer Bereich/Mitte) und die Entspannung am Ende des Programms (ausgeprägtere Schraffierungen/rechts). Die Fortschrittsanzeige kann auch vollständig schraffiert sein: Das Programm besteht dann aus einer einzigen Stimulationssequenz. Der gerade unter dem Balken gelegene kleine Cursor verschiebt sich horizontal und gibt genaue Auskunft über das Fortschreiten des Programms (hier: zu Beginn der zweiten Sequenz, d.h. der Arbeitsphase).

**8d-9d** Balken zur Anzeige der Dauer der Kontraktionszeiten und der aktiven Ruhephase: Dieser Balken wird nur während der Arbeitsphase rechts neben dem Balken der Fortschrittsanzeige angezeigt. Anhand dieses Balkens lässt sich die Dauer der Kontraktionszeiten und der aktiven Ruhephase verfolgen.

**8d** Der Cursor befindet sich unter dem schwarzen Teil (links) des Balkens: Sie sind in der Muskelkontraktionsphase.

**9d** Der Cursor befindet sich unter dem schraffierten Teil (rechts) des Balkens: Sie sind in der aktiven Ruhephase.

Die Stimulationsenergie in der aktiven Ruhephase wird automatisch auf 50% derjenigen in der Kontraktionsphase eingestellt.

**8e-9e** Balkendarstellungen:

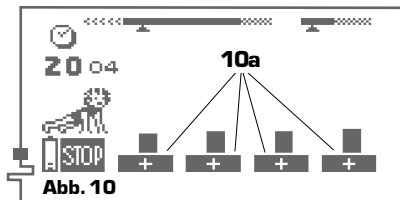
**8e** Die Muskelkontraktionsphase wird mittels der Balkendarstellungen der verwendeten Stimulationskanäle ausgedrückt (die im Verlauf der Kontraktionsphase schwarz werden).

**9e** Die aktive Ruhephase wird mittels Balkendarstellungen der verwendeten Stimulationskanäle ausgedrückt (die sich im Verlauf der aktiven Ruhephase mit Schraffierungen füllen).

**8f-9f** Durch Drücken der "Ein/Aus"-Taste können Sie das Programm vorübergehend unterbrechen (STOP = "PAUSE"). Wenn Sie das Programm fortsetzen möchten, brauchen Sie nur die "+"/"-"-Taste des Kanals 4 zu drücken.

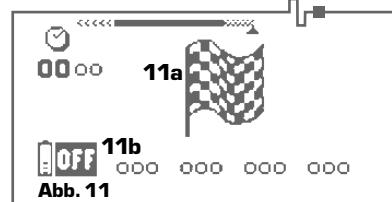
Nach einer Unterbrechung beginnt die Stimulation mit einer Stimulationsenergie, die 80% derjenigen beträgt, die vor dem STOP benützt wurde.

## Anpassung der Stimulationsenergie



**10a** Der Compex gibt im Verlauf der Sitzung ein Tonsignal ab und über den aktiven Kanälen beginnen die Symbole zu blinken (überlagern die Angaben der Energie): Der Compex schlägt Ihnen vor, die Stimulationsenergie zu erhöhen. Wenn Sie eine Erhöhung der Energie nicht vertragen, ignorieren Sie einfach diese Mitteilung.

## Ende des Programms



**11a** Am Ende der Sitzung wird eine kleine Flagge angezeigt und eine Melodie ertönt.

**11b** Jetzt müssen Sie den Stimulator nur noch durch Drücken der "Ein/Aus"-Taste ausschalten (OFF).

## 8. Stromverbrauch

Verwenden Sie ausschließlich Alkali-Batterien 1,5 V, Größe AA, LR6. Lassen Sie die Batterien nicht im Gerät, wenn Sie dieses für längere Zeit nicht verwenden, da sie auslaufen und Ihr Gerät beschädigen könnten. Sollten die Batterien auslaufen, vermeiden Sie Kontakt mit den Augen, der Haut oder der Kleidung. Sollten Sie doch in Berührung kommen, waschen Sie es mit Wasser aus und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.

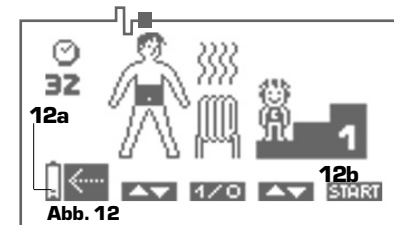
Der Compex wird mit vier Alkali-Batterien 1,5 V betrieben. Ihre Lebensdauer variiert je nach den

verwendeten Programmen und der Stimulationsenergie.

Vor der ersten Verwendung Ihres Stimulators müssen Sie die vier Batterien in das Batteriefach einsetzen (siehe Abschnitt 1: "Einsetzen und Auswechseln der Batterien").

Das Symbol eines kleinen Akkus zeigt den Ladezustand der Batterien an.

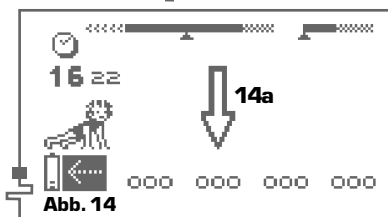
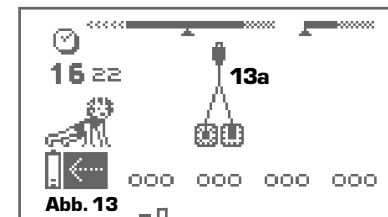
**12a** Die kleine Batterie ist leer und blinkt: Die Batterien sind leer und müssen ausgewechselt werden (siehe Abschnitt 1: "Einsetzen und Auswechseln der Batterien").



**12b** Das normalerweise über der "+" oder "-" Taste von Kanal 4 angezeigte Symbol ist verschwunden (): Das Gerät kann nicht mehr benützt werden. Wechseln Sie unverzüglich die Batterien aus (siehe Abschnitt 1: "Einsetzen und Auswechseln der Batterien").

## 9. Probleme und deren Lösung

### Elektrodenfehler



**13a-14a** Der Compex gibt ein Tonsignal ab und zeigt abwechselnd das Symbol eines Elektrodenpaares und eines Pfeils, der auf den Kanal weist, an dem ein Problem besteht. In diesem Beispiel hat der Stimulator einen Elektrodenfehler an Kanal 2 entdeckt. Diese Meldung kann Folgendes bedeuten: 1) an diesem Kanal ist keine Elektrode angeschlossen; 2) die Elektroden sind zu alt, verbraucht und/oder der Kontakt ist schlecht: Versuchen Sie es mit neuen Elektroden; 3) das Elektrodenkabel ist defekt: Kontrollieren Sie dies, indem Sie es an einem anderen Kanal anschließen. Wenn das Problem weiterhin besteht, tauschen Sie es aus.

### Gerätefehler

Ein Gerätefehler kann bei der Anwendung auftreten, und der nachfolgende Bildschirm erscheint:



Wenn diese Meldung erscheint, schalten Sie das Gerät aus und nehmen Sie die Batterien heraus. Kontaktieren Sie dann bitte den Kundenservice und teilen Sie ihm die Fehlernummer mit.

Wenn aus irgendeinem Grund Ihr Gerät eine andere als die oben beschriebenen Fehlfunktionen aufweist, kontaktieren Sie bitte den von Compex Médical SA benannten und autorisierten Kundenservice.

## IV. WIE FUNKTIONIERT DIE ELEKTROSTIMULATION?

Das Prinzip der Elektrostimulation besteht in der Stimulierung der Nervenfasern mittels elektrischer Impulse, die durch Elektroden übertragen werden. Bei den von den Compex-Stimulatoren erzeugten elektrischen Impulsen handelt es sich um Impulse hoher Qualität, die Sicherheit, Komfort und Wirksamkeit bieten und es gestatten, verschiedene Typen von Nervenfasern zu stimulieren:

– die motorischen Nerven, um eine Muskelarbeit aufzuerlegen, deren Quantität und Nutzen von den Stimulationsparametern abhängen; man spricht von elektrischer Muskelstimulation (EMS).

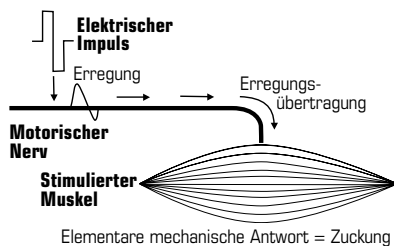
– bestimmte Typen sensibler Nervenfasern zur Erzielung schmerzstillender Wirkungen.

### 1. Stimulation des motorischen Nervs (EMS)

Im aktiven Training kommt die Anweisung zur Muskelarbeit aus dem Gehirn, das einen Befehl in Form eines elektrischen Signals an die Nervenfasern schickt. Dieses Signal wird an die Muskelfasern weitergegeben, die sich zusammenziehen.

Das Prinzip der Elektrostimulation entspricht genau dem Prozess, der bei einer willentlichen Kontraktion abläuft. Der Stimulator schickt einen elektrischen Stromimpuls an die Nervenfasern, der eine Erregung dieser Fasern auslöst. Diese Erregung wird an die Muskelfasern weitergegeben, die eine elementare mechanische Reaktion ausführen (= Muskelzuckung). Diese stellt das Grundelement der Muskelkontraktion dar.

Diese Muskelreaktion ist vollkommen identisch mit der vom Gehirn gesteuerten Muskelarbeit. Anders ausgedrückt, der Muskel kann nicht zwischen dem Befehl, der aus dem Gehirn kommt, und jenem, der aus dem Stimulator kommt, unterscheiden.




Die Parameter der verschiedenen Compex-Programme (Anzahl Impulse pro Sekunde, Kontraktionsdauer, Dauer der Ruhephase, Gesamtdauer des Programms) gestatten es, den Muskeln verschiedene Typen von Arbeit aufzuerlegen, in Abhängigkeit von den Muskelfasern. Je nach ihrer Kontraktionsgeschwindigkeit unterscheidet man nämlich verschiedene Typen von Muskelfasern: die langsamen, die intermediären und die schnellen Fasern. Die schnellen Fasern werden bei einem Sprinter deutlich überwiegen, während ein Marathonläufer mehr langsame Fasern haben wird. Die Kenntnis der menschlichen Physiologie und eine perfekte Beherrschung der Stimulationsparameter der Programme gestatten es, die Muskelarbeit sehr präzise auf das gewünschte Ziel auszurichten (Stärkung der Muskeln, Erhöhung der Durchblutung, Festigung, usw.).

### 2. Stimulation der sensiblen Nerven

Zur Erzielung einer schmerzstillenden Wirkung können die elektrischen Impulse auch die sensiblen Nervenfasern erregen.

Die Stimulation der Nervenfasern des Tastsinns blockiert die Übertragung des Schmerzes durch das Nervensystem. Die Stimulation eines anderen Typs sensibler Fasern verursacht eine

Erhöhung der Produktion von Endorphinen und somit eine Verminderung des Schmerzes.

 Die Schmerzprogramme nicht über längere Zeit ohne ärztlichen Rat anwenden.

### Der Nutzen der Elektrostimulation

Die Elektrostimulation bietet eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit der Muskelarbeit:

- mit einer signifikanten Entwicklung der verschiedenen Muskelqualitäten,
- ohne Ermüdung des Herz-Kreislauf-Systems und der Psyche,
- bei geringer Beanspruchung von Gelenken und Sehnen.

Folglich gestattet die Elektrostimulation es, den Muskeln ein größeres Arbeitspensum aufzuerlegen als bei einer willentlichen Aktivität. Um wirksam zu sein, muss diese Arbeit einer möglichst großen Anzahl von Muskelfasern aufgelegt werden. Die Zahl der Fasern, die arbeiten, hängt von der Stimulationsenergie ab.

Mit den Schmerzprogrammen gestattet die Elektrostimulation somit die Behandlung lokalisierter akuter oder chronischer Schmerzen sowie von Muskelschmerzen.

Daher sollte die maximal verträgliche Stimulationsenergie angewendet werden. Der Benutzer ist selbst für diesen Aspekt der Stimulation verantwortlich. Je höher die Stimulationsenergie, desto größer ist die Anzahl der Muskelfasern, die arbeiten, und desto bedeutsamer sind folglich die Fortschritte.


Um den größten Nutzen aus den erreichten Ergebnissen zu ziehen, empfiehlt Ihnen Compex, Ihre Elektrostimulationssitzungen zu ergänzen mit:

- regelmäßiger körperlicher Betätigung,
- einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung,
- einer ausgeglichenen Lebensweise.

## V. ANWENDUNGSGRUNDSÄTZE

Die in diesem Abschnitt dargelegten Anwendungsgrundsätze gelten als allgemeine Regeln. In Bezug auf die Gesamtheit der Programme wird empfohlen, die in Kapitel VI dieses Handbuchs dargelegten Informationen und Anwendungsratschläge aufmerksam durchzulesen ("Programme und spezifische Anwendungen").

### 1. Anlegen der Elektroden

 Es wird empfohlen, sich an die vorgegebenen Platzierungen der Elektroden zu halten. Zu diesem Zweck beziehen Sie sich bitte auf die Zeichnungen und Piktogramme, die auf dem Poster sowie in der "Tabelle zur Elektrodenplatzierung und Körperposition für die Stimulation" des Kapitels VII angegeben sind.

Ein Stimulationskabel besteht aus zwei Polen:

- einem positiven Pol (+) = roter Anschluss,
- einem negativen Pol (-) = schwarzer Anschluss.

An jeden der beiden Pole muss jeweils eine unterschiedliche Elektrode angeschlossen werden.

Anmerkung: In gewissen Fällen des Anlegens der Elektroden ist es durch-

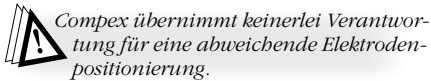
aus möglich und normal, dass ein Elektrodenausgang frei bleibt.

Je nach den Charakteristiken des für jedes Programm verwendeten Stroms kann die an den positiven Pol angeschlossene Elektrode (roter Anschluss) an einer "strategischen" Stelle platziert werden.

Für alle Elektrostimulationsprogramme am Muskel, das heißt für die Programme, die den Muskeln Kontraktionen auferlegen, ist es wichtig, die Elektrode positiver Polarität auf dem motorischen Reizpunkt des Muskels zu platzieren.

Die Auswahl der Elektrodengröße (groß oder klein) und die korrekte Platzierung der Elektroden auf der Muskelgruppe, die man zu

stimulieren wünscht, sind entscheidende und wesentliche Faktoren für die Wirksamkeit der Stimulation. Achten Sie folglich stets auf die Verwendung von Elektroden in der auf den Zeichnungen dargestellten Größe. Außer bei spezieller ärztlicher Anordnung sollten Sie immer die auf den Zeichnungen abgebildete Elektrodenpositionierung einhalten. Wenn nötig, ermitteln Sie die beste Positionierung durch leichtes Verschieben der Elektrode positiver Polarität, so dass Sie die beste Muskelkontraktion oder die Position erreichen, die für den Betroffenen die angenehmste zu sein scheint.



*Compex übernimmt keinerlei Verantwortung für eine abweichende Elektrodenpositionierung.*

## 2. Körperposition für die Stimulation

■ Zur Ermittlung der Körperposition, die abhängig von der Elektrodenplatzierung und des gewählten Programms einzunehmen ist, beachten Sie bitte die Zeichnungen und Piktogramme auf dem Poster sowie in der "Tabelle zur Elektrodenplatzierung und Körperposition für die Stimulation" des Kapitels VII.

Die Position der behandelten Person hängt davon ab, welche Muskelgruppe man zu stimulieren wünscht, sowie vom gewählten Programm.

Für die Programme, die starke Muskelkontraktionen auferlegen, wird empfohlen, den Muskel stets isometrisch arbeiten zu lassen. Folglich muss man das Ende der stimulierten Extremität(en) so fixieren, dass keine starke Bewegung erfolgen kann. Auf diese Weise setzen Sie der Bewegung einen maximalen Widerstand entgegen und verhindern die Verkürzung Ihres Muskels während der Kontraktion, und somit Krämpfe und erheblichen Muskelkater nach der Sitzung. Zum Beispiel wird man bei der Stimulation des Quadrizeps eine sitzende Position ein-

nehmen und die Knöchel mit Gurten befestigen, um die Streckung der Knie zu vermeiden.

Für die anderen Programmtypen (zum Beispiel die Programme Gesundheit und das Programm **Aktive Erholung**), die keine starken Muskelkontraktionen bewirken, nehmen Sie eine möglichst bequeme Position ein.

## 3. Einstellung der Stimulationsenergie

In einem stimulierten Muskel hängt die Zahl der Fasern, die arbeiten, von der Stimulationsenergie ab. Für die Programme, die starke Muskelkontraktionen auferlegen, muss man folglich unbedingt eine maximale Stimulationsenergie anwenden, das heißt immer an der Grenze dessen, was Sie aushalten können, um so viele Fasern wie möglich einzubeziehen.

Die "Tabelle zur Elektrodenplatzierung und Körperposition für die Stimulation" in Kapitel VII enthält Informationen über die je nach dem gewählten Programm anzuwendende Energie.

## 4. Allmähliches Fortschreiten von einer Stufe zur anderen

Ganz allgemein ist es nicht angezeigt, die Stufen rasch zu durchheilen, um so schnell wie möglich auf Stufe 3 anzukommen. Die verschiedenen Stufen entsprechen nämlich einem allmählichen Fortschreiten im Training mittels Elektrostimulation.

Am einfachsten und üblichsten ist es, mit Stufe 1 zu beginnen und die Stufe zu erhöhen, wenn man zu einem neuen Stimulationszyklus übergeht.

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen.

# VI. PROGRAMME UND SPEZIFISCHE ANWENDUNGEN

Die folgenden Anwendungen werden als Beispiele angegeben. Sie ermöglichen besser zu verstehen, wie die Elektrostimulationsbehandlungen mit der körperlichen Aktivität kombiniert werden können.

Sie können ohne weiteres in Funktion der Aktivitäten, die Sie praktizieren, oder der Körperzone, die Sie zu stimulieren wünschen, eine andere Muskelgruppe wählen, als die Ihnen in den Anwendungen vorgeschlagene.

Die spezifischen Anwendungen geben Ihnen Informationen über die Elektrodenplatzierung und die einzunehmende Körperposition. Diese Informationen werden Ihnen in Form von Zahlen (Elektrodenplatzierung) und Buchstaben (Körperposition) gegeben. Sie beziehen sich auf die

"Tabelle zur Elektrodenplatzierung und Körperposition für die Stimulation" des Kapitels VII und auf das Poster mit den Zeichnungen zur Elektrodenplatzierung und den Piktogrammen für die Körperposition. Die Tabelle zeigt Ihnen auch die je nach Programm zu verwendende Stimulationsenergie.

Die auszuwählende Muskelgruppe wird auf einer kleinen Figur angezeigt. Falls diese nicht erscheint (→), ist eine Auswahl der Muskelgruppe nicht nötig, da sie automatisch erfolgt.



[www.compex.info](http://www.compex.info)

*Sie finden auf unserer Internet-Site ([www.compex.info](http://www.compex.info)) zusätzliche Anwendungen. Diese Protokolle werden Ihnen helfen zu ermitteln, welche Vorgehensweise in Funktion Ihrer Bedürfnisse die beste ist (Wahl des Programms, Muskelgruppe, Dauer, Platzierung der Elektroden, Körperposition).*

# 1. Gruppe Figur

Da Sie auf Ihr Aussehen achten, bemühen Sie sich um einen straffen Körper und eine wohlgeformte Figur. Allerdings sind eine nicht ganz ausgewogene Ernährung und ein Mangel an Bewegung, Zeit oder Wille die Ursache, dass Sie nicht die gewünschten sichtbaren Ergebnisse erzielen.

Die gezielten Wirkungen der Programme Figur werden Ihre Bemühungen für eine ausgewogene Lebensweise begleiten, und die positiven Wirkungen einer intensiven Muskeltätigkeit werden Ihrem Aussehen zugute kommen: Muskeln voller Spannkraft, eine wohlgeformte Figur und ein straffer Körper. Bei regelmäßiger Anwendung helfen Ihnen diese Programme, Ihre gute Figur wiederherzustellen oder zu bewahren.

## Programme

### Festigung

Die Anwendung dieses Programms wird Ihnen helfen, Ihre Muskeln zu straffen und sie auf die intensivere Festigungsarbeit vorzubereiten. Schon bald werden Sie wieder einen straffen, festen und wohl geformten Körper haben.

### Straffung

Dieses Programm ist hochinteressant, wenn Sie Ihre Muskeln festigen und die elastische Qualität der Stützgewebe wiederherstellen möchten. Außerdem lässt sich hiermit eine unzureichende Muskeltätigkeit dadurch ausgleichen, dass man gezielt bestimmte schlaff gewordene Zonen bearbeitet.

### Shaping

Dieses Programm ist Ihr Partner, wenn Ihre Muskeln bereits gefestigt sind und Sie Ihren Körper definieren und modellieren möchten. Die Konturen Ihrer Figur werden sichtbar neu gezeichnet.

### Elastizität

Durch eine Verbesserung der Durchblutung und Intensivierung der Zellaustauschvorgänge gibt dieses Programm Ihrer Haut seine Elastizität

zurück. Es kann als Ergänzung zu den Programmen **Festigung, Straffung** und **Shaping** verwendet werden.

### Lymphdrainage

Die von diesem Programm bewirkte tiefgehende Massage aktiviert die Durchblutung und die Zirkulation von Gewebsflüssigkeit. Es ermöglicht somit eine Beseitigung von überschüssigem Wasser und angehäufteten Toxinen, sowie eine Regeneration und Reinigung des Hautgewebes.

### Bauch

Mit Hilfe dieses Programms, das die günstigen Wirkungen der Programme **Straffung** und **Shaping** kombiniert und an die besonderen Merkmale der Bauchmuskulatur anpasst, können Sie durch Verbesserung des muskulären Halts der Bauchwand eine schlankere Taille bekommen.

### Gesäß

Dieses Programm erlegt den Gesäßmuskeln die Arbeit auf, die für die Verbesserung der Figur am besten geeignet ist. Seine straffende Wirkung ist die ideale Lösung, um die Spannkraft der Muskeln im Gesäßbereich wiederherzustellen oder zu verbessern.

## Spezifische Anwendungen

### Sie möchten Ihre Oberschenkel straffen und die Figur definieren

Die Programme **Festigung, Straffung** und **Shaping** ermöglichen es, den Muskeln eine perfekt angemessene und progressive Arbeit aufzuerlegen. Diese sehr intensive Muskelaktivität (Hunderte von Sekunden lange kräftige Kontraktion) wird zunächst die Muskeln festigen, sie straffen, dann ihre Konturen neu definieren und dabei den Körper formen.

Bei diesem Beispiel will der Anwender seine Oberschenkel bearbeiten, aber man kann natürlich auch andere Muskeln stimulieren. Darüber hinaus kann diese Stimulation auch während desselben Zyklus an mehreren Muskelgruppen durchgeführt werden.

Zyklusdauer: 12 Wochen

Wochen 1-4: 4 x **Festigung** 8G ♀/Woche

Wochen 5-8: 4 x **Straffung** 8G ♀/Woche

Wochen 9-12: 4 x **Shaping** 8G ♀/Woche

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung **Shaping** pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen

### Sie möchten Ihre Arme straffen und die Elastizität der Haut verbessern

Die Programme **Festigung, Straffung** und **Shaping** sind für Personen bestimmt, die gerade Gewicht verloren haben, bzw. Personen, deren Haut im Laufe der Jahre an Spannkraft und Elastizität eingebüßt hat. Die große Wirksamkeit dieser Programme ermöglicht es, kräftige Muskeln, einen straffen Körper und eine harmonische Figur wiederzuerlangen. Die zusätzliche Anwendung des **Elastizität** Programms wird die Sauerstoffversorgung der Haut steigern, den Zellaustausch intensivieren und die elastischen Fasern aktivieren, um der

Haut neue Spannkraft zu verleihen und ihr ihre elastischen Qualitäten wiederzugeben.

Bei diesem Beispiel will der Anwender seine Arme bearbeiten, aber man kann natürlich auch andere Muskeln stimulieren. Darüber hinaus kann diese Stimulation auch während desselben Zyklus an mehreren Muskelgruppen durchgeführt werden.

Zyklusdauer: 12 Wochen

Wochen 1-4: 3 x **Festigung** 19D, 20D oder 21D ♀/Woche

Wochen 5-8: 3 x **Straffung** 19D, 20D oder 21D ♀/Woche; 3 x **Elastizität** 19D, 20D oder 21D ♀/Woche

Wochen 9-12: 3 x **Shaping** 19D, 20D oder 21D ♀/Woche; 3 x **Elastizität** 19D, 20D oder 21D ♀/Woche

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung **Shaping** und einer Sitzung **Elastizität** pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen

### Sie möchten Ihre Durchblutung verbessern sowie die Zirkulation von Gewebsflüssigkeit

Eine unzureichende venöse Durchblutung führt häufig zu einer Ansammlung von Blut und Lymphe in den unteren Extremitäten. Die durch das Programm **Lymphdrainage** hervorgerufene tiefgehende Massage ermöglicht es, den Lymphrückfluss wirksam zu aktivieren und somit überschüssiges Wasser und angehäufte Toxine zu beseitigen, wodurch sich als Folge die Hautqualität bessert.

Zyklusdauer: 8 Wochen, 3 x/Woche

Programm: **Lymphdrainage** 25D ♀

**Sie möchten, dass Ihre Taille schlanker wird und Ihre Bauchmuskulatur straffer**

Das Programm **Bauch** ist speziell geeignet, um die haltgebenden Qualitäten und die Festigkeit der Bauchmuskulatur zu verbessern. Die verschiedenen Arbeitsweisen garantieren in Verbindung mit der kräftigenden Massage, die in den Ruhephasen stattfindet, eine positive Beeinflussung der Taille.

Zyklusdauer: 3 Wochen, 4 x/Woche

Programm: **Bauch 491 –**

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen

**Ihr Ziel ist es, die Konturen und die Festigkeit des Gesäßes zu verbessern**

Die große Menge progressiver und spezifischer Arbeit, die das Programm **Gesäß** der Gesäßregion auferlegt, gestattet es, die Festigkeit dieser Muskeln effizient zu erhöhen. Die Gesäßkonturen verbessern sich allmählich und dies wirkt sich positiv auf die gesamte Figur aus.

Zyklusdauer: 3 Wochen, 4 x/Woche

Programm: **Gesäß 9A,B,L –**

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen

## 2. Gruppe Gesundheit

Leichte, lokalisierte Schmerzen und unangenehme Körpergefühle resultieren oft aus unvermeidlichen und sich wiederholenden täglichen Situationen: eine inadäquate Haltung vor dem Computer, langes Stehen, viele Stunden im Auto sitzen, ein Telefonhörer, der regelmäßig zwischen Schulter und Wange geklemmt wird, usw. Wenn Stress und Müdigkeit noch hinzukommen, treten häufig Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und andere Durchblutungsprobleme auf.

Die verschiedenen Stimulationsprinzipien der Programme Gesundheit gestatten es Ihnen, Ihre Schmerzen und unangenehmen Empfindungen zum Abklingen zu bringen, so dass sich Ihr Wohlbefinden und Ihr Komfort im täglichen Leben verbessern.

### Programme

#### TENS

Alle Schmerzphänomene, insbesondere Schmerzen im Zusammenhang mit einer Sportverletzung, können mit diesem Programm wirkungsvoll gelindert werden, das die Übertragung des Schmerzes durch das Nervensystem blockiert.

#### Chronischer Schmerz

Dank seiner schmerzstillenden Wirkung wird dieses Programm Ihnen bei chronischen Muskelschmerzen (Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, usw.) rasch Linderung bringen. Es reaktiviert die Durchblutung, versorgt die verspannten Muskeln mit Sauerstoff und lockert sie.

#### Akuter Schmerz

Dieses Programm ist ein ausgezeichnetes Mittel, um Ihre akuten und lokalisierten Muskelverspannungen (z.B. Hexenschuss oder Schiefhals) zu reduzieren und eine besonders angenehme, entspannende und Verkrampfungen lösende Wirkung zu erzielen.

#### Schwere Beine

Der Zweck dieses Programms ist es, das Gefühl von Schwere und Unbe-

hagen in den Beinen zu beseitigen, das unter bestimmten Umständen auftritt (nach langem Stehen, bei zu großer Hitze, bei einer Hormonstörung im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus, usw.). Es bewirkt rasch ein Gefühl von Leichtigkeit und besserer Beweglichkeit.

#### Krampfvorbeugung

Durch die Wiederherstellung einer ausgewogenen Durchblutung beugt dieses spezifische Programm Krämpfen vor, die in der Nacht oder nach Anstrengungen auftreten können.

#### Entspannungsmassage

Dieses Programm ist zur Bekämpfung unangenehmer Muskelverspannungen angezeigt und verschafft Ihnen insbesondere nach einem anstrengenden Tag ein Gefühl des entspannten Wohlbefindens. Es fördert einen sehr angenehmen, optimalen Zustand der Entspannung.



Obne ärztlichen Rat dürfen die Programme **TENS, Chronischer Schmerz und Akuter Schmerz** nicht über längere Zeit angewendet werden.





## Spezifische Anwendungen

### Sie haben Schmerzen in der Hand und im Handgelenk (z.B. Schmerzen infolge der langdauernden Benutzung einer Computermaus)

Das Verharren in gewissen ungeeigneten Arbeitspositionen über mehrere Stunden sowie die Mikrotraumen, die durch die wiederholte Benutzung einer Computermaus ausgelöst werden, können für eine Vielzahl von Schmerzphänomenen verantwortlich sein.

Die Schmerzen in der Hand und im Handgelenk sind am häufigsten und können sehr effizient mit dem Programm **TENS** behandelt werden.

Zyklusdauer: 1 Woche, mindestens 1 x/Tag, dann an die Entwicklung des Schmerzes anpassen

Das Programm **TENS** kann nach Bedarf mehrmals täglich wiederholt werden

Programm: **TENS 39** ◊ –

### Sie haben Muskelverspannungen im Nacken, mittleren oder unteren Rückenbereich

Die Schmerzen im Rücken oder Nackenbereich beruhen auf einer Verspannung der Muskeln, mit einer Ansammlung von Toxinen. Der Schmerz wird dann chronisch oder tritt bereits nach einigen Minuten Arbeit in einer ungünstigen Haltung auf (zum Beispiel das Arbeiten vor einem Computerbildschirm).

Diese chronischen Schmerzen können mit dem Programm **Chronischer Schmerz** wirkungsvoll behandelt werden. Dieses reaktiviert, zusätzlich zu seiner schmerzstillenden Wirkung, die Durchblutung und lockert die verspannten Muskeln.

Zyklusdauer: 4 Wochen, 2 x/Tag, mit 10 Minuten Pause zwischen den beiden Anwendungen

Programm: **Chronischer Schmerz 15** ◊ (Nacken), 13 ◊ (mittlerer Rückenbereich) oder 12 ◊ (unterer Rückenbereich)

### Sie haben akute und kürzlich aufgetretene Schmerzen eines Nackenmuskels oder im unteren Rücken (Schiefhals, Hexenschuss)

Infolge diverser Umstände (etwas heftige oder falsche Bewegung, falsche Position während des Schlafs oder Einwirkung von Kälte), kann es zu einem heftigen Schmerz in der Nackenregion oder im unteren Rückenbereich kommen. Es handelt sich in diesem Fall um eine akute und starke Verkrampfung der Muskeln in diesem Bereich, die einen heftigen Schmerz auslöst.

In einer solchen Situation muss man stets einen Arzt zu Rate ziehen, der eine angemessene Behandlung verordnen wird. Zusätzlich zu dieser Behandlung kann das spezifische Programm **Akuter Schmerz** zu einer effizienten Entspannung und Lockerung der Muskeln sowie zur Beseitigung der Schmerzen beitragen.

Zyklusdauer: 1 Woche, 2 x/Tag, mit 10 Minuten Pause zwischen den beiden Anwendungen, dann der Entwicklung des Schmerzes anpassen

Programm: **Akuter Schmerz 15** ◊ (Schiefhals) oder 33 ◊ (Hexenschuss)

### Sie möchten das Schweregefühl in den Beinen bekämpfen

Das Schweregefühl in den Beinen wird durch eine vorübergehende Verminderung des venösen Rückflusses ausgelöst. Die ungenügende Sauerstoffversorgung der Gewebe und

insbesondere der Muskeln, die dadurch entsteht, bewirkt ein unangenehmes Gefühl in den Beinen.

Die Anwendung des Programms **Schwere Beine** ermöglicht es, den venösen Rückfluss zu beschleunigen und eine beträchtliche entspannende Wirkung auf die schmerzenden Muskeln auszuüben.

Zyklusdauer: An den Waden anzuwenden, sobald ein gelegentliches Schweregefühl in den Beinen auftritt

Programm: **Schwere Beine 25J** –

### Sie möchten Wadenkrämpfen vorbeugen

Viele Menschen leiden unter Wadenkrämpfen, die spontan in Ruhe während der Nacht oder nach einer ausgedehnten Muskelanstrengung auftreten können. Diese Krampferscheinung kann teilweise die Folge eines Ungleichgewichts des Blutkreislaufs in den Muskeln sein.

Um den Blutkreislauf zu verbessern und den Krämpfen vorzubeugen, besitzt der Complex ein spezifisches Stimulationsprogramm, das Ihnen helfen wird, positive Ergebnisse zu erzielen.

Zyklusdauer: 5 Wochen, 1 x/Tag, am späten Nachmittag oder am Abend

Programm: **Krampfvorbeugung 25** ◊

### Sie möchten die unangenehmen Verspannungen im Nackenbereich beseitigen

Langes Sitzen in Verbindung mit sich wiederholenden Bewegungen der oberen Extremitäten (wie häufig vor einem Computerbildschirm der Fall) ist häufig für eine oft unangenehme Zunahme der Verspannung der Nackenmuskeln verantwortlich. Jeder Stresszustand kann ebenfalls Ursache von Situationen sein, die zu einer übermäßigen Muskelverspannung mit daraus resultierenden schmerzhaften oder unangenehmen Empfindungen führen.

Die durch das Programm **Entspannungsmassage** erzielten tiefgreifenden Wirkungen gestatten eine effiziente Bekämpfung derartiger schmerzhafter Empfindungen mit einem besonders ausgeprägten Entspannungseffekt.

Zyklusdauer: An den Nackenmuskeln anzuwenden, sobald eine gelegentliche schmerzhaft Muskelverspannung auftritt; im Bedarfsfall bei besonders starker Muskelverspannung wiederholen

Programm: **Entspannungsmassage 15** ◊





### 3. Gruppe Sport

Sie laufen, Sie schwimmen, Sie sind manchmal auf Inlineskates unterwegs oder Sie gehen ganz einfach wandern: Aber Sie sind nicht so häufig aktiv, wie Sie es eigentlich möchten, und die guten Vorsätze zu Jahresbeginn halten nie lange vor! Mit einem Minimum an Motivation jedoch spüren Sie, dass Sie es schaffen könnten, mehr zu tun, um das ganze Jahr voll in Form zu bleiben.

In dieser Hinsicht werden die Programme der Kategorie Sport Ihnen helfen, Energie und Vitalität zu bewahren, um voll und ganz von allen Ihren körperlichen Aktivitäten zu profitieren.

#### Programme

##### Muskelaufbau

Wenn Sie eine sitzende Lebensweise haben, wird Ihnen dieses Programm helfen, Ihre Muskeln zu reaktivieren und wieder eine körperliche Aktivität aufzunehmen. Sie können dieses Programm auch verwenden, um sich mit der Elektrostimulation vertraut zu machen.

##### Muskeltraining

Dieses Programm wird Ihnen nicht nur zu festen und wohl geformten Muskeln verhelfen, sondern auch Ihre Muskulatur im Allgemeinen (Kraft, Volumen, Spannkraft) auf ausgewogene Weise entwickeln. Wenn Sie niemals Elektrostimulation praktiziert haben, wird empfohlen, vorher das Programm **Muskelaufbau** zu verwenden.

##### Kombi-Training

Da dieses Programm Ihre Muskeln verschiedenen Arbeitsweisen unterzieht, können Sie damit Ihre körperliche Kondition erhalten oder Ihre Muskeln nach einer Ruhepause und vor einer intensiveren und gezielten körperlichen oder sportlichen Aktivität reaktivieren.

##### Aktive Erholung

Dank der starken Erhöhung der Durchblutung und des beschleunigten Abtransports der durch die Muskelkontraktion entstandenen Abbauprodukte, die es bewirkt, fördert und aktiviert dieses Programm die Erholung Ihrer Muskeln. Nach besonders ausgeprägter Muskelarbeit oder einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit übt es eine entspannende und Verkrampfungen beseitigende Wirkung aus.

### Spezifische Anwendungen

#### Sie möchten sich mit dem Muskeltraining durch Elektrostimulation vertraut machen

Wenn Sie eine sitzende Lebensweise haben, kann eine plötzliche Zunahme der Muskelaktivität einen heftigen und sehr unangenehmen Muskelkater zur Folge haben. Oft entstehen dadurch nicht unerhebliche Beeinträchtigungen für die alltägliche Beweglichkeit zum Beispiel beim Treppensteigen und besonders beim Heruntergehen.

Zur Vermeidung solcher Unannehmlichkeiten steuert das Programm **Muskelaufbau** eine sehr progressive Muskelarbeit, die speziell für die Muskeln des Anfängers geeignet ist, der noch nie zuvor einen Complex zur Muskelstimulation benützt hat.

Zyklusdauer: 3 Wochen, 2 x/Woche

Programm: **Muskelaufbau** 8G

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen

#### Sie möchten eine harmonische Armmuskulatur mit mäßiger Zunahme des Muskelvolumens entwickeln

Die meisten aktiven körperlichen Tätigkeiten wie Jogging oder Radfahren beanspruchen die Armmuskulatur wenig. Daher ist es besonders interessant, diese Unterbeanspruchung durch Elektrostimulationssitzungen zu kompensieren.

Das Programm **Muskeltraining** bietet die Möglichkeit, die Muskeln des Oberkörpers einer umfangreichen spezifischen Arbeit zu unterziehen. Es führt somit zur harmonischen Entwicklung der Arme mit festen, wohlgeformten Muskeln.

Zyklusdauer: 5 Wochen, 4 x/Woche

#### Beispiel für 1 Woche

Mo: 45'-1h aktive körperliche Tätigkeit (Jogging, Schwimmen, Radfahren, Fitnesstraining, usw.), dann 1 x **Muskeltraining** 19D, 20D oder 21D

Di: Ruhe

Mi: 1 x **Muskeltraining** 19D, 20D oder 21D

Do: 45'-1h aktive körperliche Tätigkeit (Jogging, Schwimmen, Radfahren, Fitnesstraining, usw.)

Fr: 1 x **Muskeltraining** 19D, 20D oder 21D

Sa: Ruhe

So: 1 x **Muskeltraining** 19D, 20D oder 21D

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen

#### Sie möchten sich schneller und besser nach einer Anstrengung erholen

Eine Sitzung mit dem Programm **Aktive Erholung**, das den Abtransport der Toxine beschleunigt, wird Ihnen helfen, Ihre Muskeln zu entspannen und unabhängig von der Art Ihrer Aktivität schneller Ihr muskuläres Gleichgewicht wiederherzustellen. Dieses Programm wird üblicherweise 15 Minuten bis 3 Stunden nach einer körperlichen Anstrengung durchgeführt. Wenn das Ergebnis unzureichend ist, kann die Behandlung unmittelbar danach ein zweites Mal durchgeführt werden. Man kann eine Behandlung auch am darauffolgenden Tag wiederholen, wenn man weiterhin Verkrampfungen oder einen Muskelkater feststellt.

Ein Anwendungsbeispiel dieses Programms wird Ihnen weiter unten im Rahmen der Anwendung "Sie möchten ein vielseitiges Muskeltraining durchführen" vorgeschlagen.



### Sie möchten ein vielseitiges Muskeltraining durchführen

Dank seiner acht Sequenzen, die automatisch ablaufen, erlegt das Programm **Kombi-Training** den Muskeln im Verlauf einer einzigen Sitzung abwechslungsreiche Beanspruchungen auf. Hierdurch wird nicht eine bestimmte Muskelleistung bevorzugt, sondern ein angemessenes Niveau für alle Arten der Muskelarbeit erreicht (Ausdauer, Widerstandsfähigkeit, Kraft).

Zyklusdauer: 6 Wochen, 2-3 x/Woche

#### Beispiel für 1 Woche

Mo: 1 x **Kombi-Training** 8G , dann 1 x **Aktive Erholung** 8 

Di: Übliches Training

Mi: 1 x **Kombi-Training** 8G , dann 1 x **Aktive Erholung** 8 

Do: Übliches Training

Fr: 1 x **Kombi-Training** 8G , dann 1 x **Aktive Erholung** 8  (fakultativ)

Sa: Übliches Training oder andere körperliche Aktivität im Freien

So: Ruhe

Am Ende eines Zyklus können Sie entweder einen neuen Zyklus mit der unmittelbar folgenden Stufe beginnen oder eine Erhaltungsbehandlung mittels einer Sitzung pro Woche auf der zuletzt angewendeten Stufe durchführen

## VII. TABELLE ZUR ELEKTRODENPLATZIERUNG UND KÖRPERPOSITION FÜR DIE STIMULATION

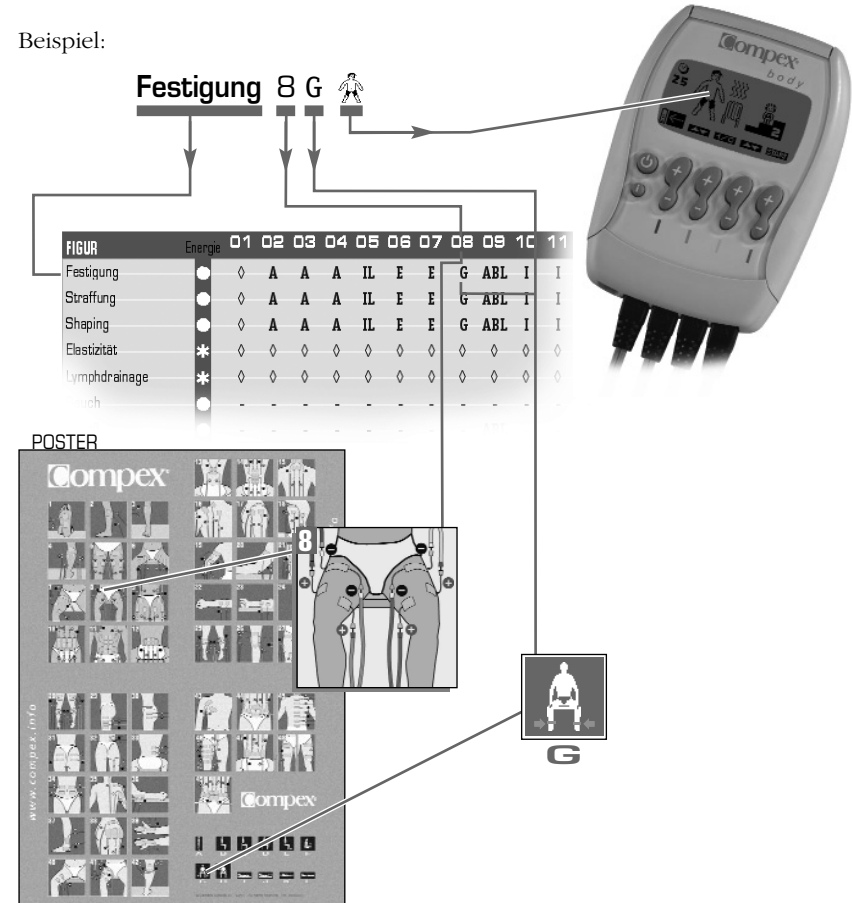
Die nachfolgende Tabelle soll Ihnen helfen, die Elektrodenplatzierung und die Stimulationsposition zu ermitteln, die entsprechend dem gewählten Programm angezeigt sind. Sie muss in Verbindung mit dem Poster betrachtet werden:

■ die Zahlen in dieser Tabelle nehmen Bezug auf die Zeichnungen der Elektrodenplatzierung auf dem Poster;

■ die Buchstaben verweisen auf die Piktogramme der entsprechenden Körperpositionen.

Die Tabelle zeigt Ihnen auch die je nach Programm zu verwendende Stimulationsenergie.

Beispiel:



The diagram illustrates the workflow for selecting a stimulation program. At the top, a 'Festigung 8 G' program is selected on the device. This leads to a table of energy levels (Energie) for various programs (Festigung, Straffung, Shaping, Elastizität, Lymphdrainage). The 'Festigung' program is highlighted, showing energy levels 01 through 11. The 'Festigung' program is linked to a poster showing electrode placement on the buttocks, specifically at position 8. The poster also shows other body positions (G, I, IL, E, ABL) and their corresponding energy levels. A small icon of a person sitting is also shown, linked to position G.

FIGUR	Energie	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Festigung	●	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I
Straffung	●	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I
Shaping	●	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I
Elastizität	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Lymphdrainage	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Streich	●											

FIGUR	Energie	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Festigung	●	◇	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-
Straffung	●	◇	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Shaping	●	◇	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Elastizität	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	
Lymphdrainage	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	
Bauch	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Gesäß	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

ABL

BESUNDHEIT	Energie	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
TENS	☼	Den schmerzenden Bereich abdecken (z.B.: 26, 35, 36, 37, 38, 39); Bequeme Haltung																								
Chronischer Schmerz	*	Positive Elektrode auf den schmerzhaften Punkt (z.B.: 12, 13, 15); Bequeme Haltung																								
Akuter Schmerz	*	Positive Elektrode auf den schmerzhaften Punkt (z.B.: 24) oder Standardplatzierung (01-23); Bequeme Haltung																								
Schwere Beine	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	JL
Krampfverbugung	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Entspannungsmassage	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇

SPORT	Energie	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Muskelaufbau	●	◇	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Muskeltraining	●	◇	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Kombi-Training	●	◇	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	F	F	-	-	
Aktive Erholung	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇

FIGUR	Energie	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
Festigung	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I
Straffung	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C
Shaping	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C
Elastizität	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇
Lymphdrainage	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇
Bauch	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I
Gesäß	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

BESUNDHEIT	Energie	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
TENS	☼	Den schmerzenden Bereich abdecken (z.B.: 26, 35, 36, 37, 38, 39); Bequeme Haltung																								
Chronischer Schmerz	*	Positive Elektrode auf den schmerzhaften Punkt (z.B.: 12, 13, 15); Bequeme Haltung																								
Akuter Schmerz	*	Positive Elektrode auf den schmerzhaften Punkt (z.B.: 24) oder Standardplatzierung (01-23); Bequeme Haltung																								
Schwere Beine	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Krampfverbugung	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇
Entspannungsmassage	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇

SPORT	Energie	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	
Muskelaufbau	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C
Muskeltraining	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C
Kombi-Training	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	C
Aktive Erholung	*	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◇

● = Maximale erträgliche Energie

◇ = Bequeme Haltung

\* = Gut ausgeprägte Muskelzuckungen

· = Nicht zutreffend

☼ = Ameisenkribbeln

Die Buchstaben in der Tabelle beziehen sich auf die entsprechende Körperposition auf dem Poster

# Compex®



1250  
CE