

Compex®

body



Gebruiksaanwijzing
en specifieke
toepassingen

WOORD VOORAF



Vóór elk gebruik, raadt Compex u aan deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig te lezen. Meer bepaald is het aanbevolen kennis te nemen van hoofdstuk I ("Waarschuwingen") en hoofdstuk VI ("Programma's en specifieke toepassingen").

Om u bij te staan met hulp...

... of uw vragen te beantwoorden, staan de volgende Compex-filialen tot uw beschikking:

BENELUX

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

Belgique/Belgie

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

Nederland

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

INHOUDSOPGAVE

I. WAARSCHUWINGEN

1. Contra-indicaties	4
2. Veiligheidsmaatregelen	4

II. WEERGAVE

1. Materiaal en accessoires	7
2. Beschrijving van het apparaat	7
3. Garantie	8
4. Onderhoud	8
5. Opberg voorwaarden	8
6. Gebruik voorwaarden	8
7. Verwijdering	9
8. Normen	9
9. Patent	9
10. Genormaliseerde symbolen	9
11. Technische eigenschappen	9

III. GEBRUIKSAANWIJZING EN TE VOLGEN STAPPEN

1. Plaatsen en vervangen van de batterijen	10
2. Aansluitingen	10
3. Voorafgaande instellingen van de taal, het contrast en het geluidsvolume	11
4. Selecteren van uw motivatie	11
5. Selecteren van een programma	12
6. Individualiseren van een programma	12
7. Tijdens de stimulatiesessie	13
8. Elektrisch verbruik	14
9. Problemen en oplossingen	15

IV. HOE WERKT ELEKTROSTIMULATIE?

1. Stimuleren van de motorische zenuw (ES)	16
2. Stimuleren van de gevoelszenuwen	16

V. PRAKTISCHE TOEPASSINGSREGELS

1. Plaatsing van de elektroden	17
2. Positie van de persoon	18
3. Instellen van de stimulatie-energie	18
4. Vooruitgang in de niveaus	18

VI. PROGRAMMA'S EN SPECIFIEKE TOEPASSINGEN

1. Uw motivatie: Esthetiek	20
2. Uw motivatie: Health	23
3. Uw motivatie: Sport	26

VII. TABEL VOOR DE PLAATSIJNG VAN DE ELEKTRODEN EN DE STIMULATIEPOSITIES

I. WAARSCHUWINGEN

1. Contra-indicaties

Belangrijke contra-indicaties

- Hartstimulator (pacemaker)
- Epilepsie
- Zwangerschap (geen elektroden plaatsen in de buurt van de buik)
- Ernstige stoornissen van de bloedsomloop in de onderste ledematen
- Buik- of liesbreuk

Voorzichtigheid bij het gebruik van de Compex

- Na een recente verwonding of chirurgische ingreep (minder dan 6 maanden geleden)
- Spieratrofie
- Aanhoudende pijnen
- Indien spierrevalidatie nodig is

■ Osteosynthese materiaal

De aanwezigheid van osteosynthese materiaal (metalen ter hoogte van de botten: pennen, schroeven, platen, prothesen, enz.) vormt geen contra-indicatie voor het gebruik van de programma's van de Compex. De elektrische stroom van de Compex is speciaal ontwikkeld om geen enkel schadelijk effect uit te oefenen op het osteosynthese materiaal.

In al deze gevallen is het aanbevolen:

- Nooit de Compex gedurende langere tijd te gebruiken zonder medisch advies;
- Uw arts te raadplegen bij de minste twijfel;
- Deze handleiding zorgvuldig te lezen, vooral deel VI, waarin u informatie vindt over de effecten en indicaties van elk stimulatieprogramma.

2. Veiligheidsmaatregelen

Wat u niet moet doen met de Compex

- Gebruik de Compex niet in het water of in een vochtige omgeving (sauna, hydrotherapie, enz.).
- Nooit een eerste stimulatiesessie uitvoeren op een staande persoon. De eerste vijf minuten van de stimulatie moeten altijd gebeuren terwijl de persoon zit of ligt. In enkele gevallen, ontwikkelen zich bij uitermate gevoelige personen vagale reacties. Deze hebben een psychologische oorsprong en worden veroorzaakt door de angst voor de stimulatie of door de schrik van het zien bewegen van een spier zonder vrijwillige controle. Deze vagale reacties uiten zich in een gevoel van zwakheid met een syncopale tendens (lipothymie), een afname van de hartfrequentie en een verlaging van de arteriële bloeddruk. In een dergelijke situatie, is het voldoende de stimulatie stop te zetten en te gaan liggen met de benen omhoog. Na 5 à 10 minuten zal het gevoel van zwakte verdwijnen.
- Nooit de beweging toelaten die resulteert uit de spiercontractie tijdens een stimulatiesessie. Er moet altijd isometrisch gestimuleerd worden; dat wil zeggen dat de uiteinden van de ledematen waarvan een spier wordt gestimuleerd goed tegengehouden moeten worden om de beweging die resulteert uit de contractie te blokkeren.
- De Compex niet gebruiken op minder dan 1,5 meter van een kortegolf- of microgolfapparaat of een chirurgische uitrusting met hoge frequentie (H.F.), zoniet bestaat het gevaar dat u

huidirritaties of -verbrandingen onder de elektroden veroorzaakt. In geval van twijfel over het gebruik van Compex in de nabijheid van een ander medisch apparaat, dient u advies te vragen aan de fabrikant van laatst genoemde of aan uw arts.

- De elektrodekabels van de stimulator niet losmaken zolang het apparaat nog onder spanning staat. Schakel eerst de stimulator uit.
- Nooit de stimulatiekabels aan een externe elektrische bron aansluiten. Er bestaat een risico op een elektrische schok.
- Nooit de Compex gebruiken als een onderdeel beschadigd is (box, kabels, enz.) of als het vak voor de batterijen geopend is. Er bestaat een risico op een elektrische ontlading.
- De Compex en de accessoires buiten bereik van kinderen houden.
- Pas op dat geen vreemde stoffen (aarde, water, metaal, enz.) in de Compex of het batterijenvak komen.
- Plotselinge temperatuurverschillen kunnen het vormen van condensatie druppeltjes aan de binnenzijde van het apparaat veroorzaken. Gebruik het apparaat alleen indien het de omgevingstemperatuur heeft aangenomen.
- Nooit de Compex gebruiken terwijl u autorijdt of op een machine werkt.
- Het apparaat niet in de bergen gebruiken op een hoogte boven de 3.000 meter.

Waar mag u de elektroden nooit aanbrengen...

- Ter hoogte van het hoofd.
- Op contralaterale wijze: nooit de twee polen van eenzelfde kanaal aan beide zijden van de middellijn van het lichaam gebruiken (bijv: rechterarm / elektrode aangesloten op de positieve/rode pool en linkerarm / elektrode aangesloten op de negatieve/zwarte pool).

■ Ter hoogte van of in de buurt van huidverwondingen (wonden, ontstekingen, brandwonden, irritaties, eczeem, enz.).

Voorzorgsmaatregelen bij het gebruik van de elektroden

- Gebruik uitsluitend de elektroden die door Compex worden geleverd. Andere elektroden kunnen elektrische eigenschappen bezitten die niet aangepast zijn aan de Compex stimulator.
- Indien men de elektroden tijdens een stimulatie wil verplaatsen of wegnemen, moet men eerst het apparaat uitzetten.
- De elektroden niet in het water onderdompelen.
- Oplosmiddelen van welke aard dan ook mogen niet op de elektroden worden aangebracht.
- Het wordt aangeraden de huid voor het opplakken van de elektroden te wassen en te ontvetten en vervolgens te drogen.
- Let erop dat de gehele oppervlakte van de elektrode contact maakt met de huid.
- De elektroden mogen niet voor verschillende personen worden gebruikt. Omwille van de hygiëne is het heel belangrijk dat elke gebruiker over zijn eigen elektroden beschikt.
- Gebruik een set elektroden niet meer dan vijftien sessies, aangezien het contact tussen de elektrode en de huid – een belangrijke factor voor het comfort en de efficiëntie van de stimulatie – geleidelijk aan afneemt.
- Bij personen met een gevoelige huid kan na een stimulatiebehandeling een lichte roodheid van de huid optreden onder de elektroden. In het algemeen is deze roodheid volledig onschuldig en verdwijnt ze na

10 à 20 minuten. Aangeraden wordt echter geen nieuwe stimulatiesessie te beginnen op dezelfde plaats, zolang de roodheid niet volledig verdwenen is.

Voorzorgsmaatregelen bij het gebruik van de batterijen

- Altijd het apparaat uitschakelen alvorens het batterijenvak te openen.
- Gebruik altijd alkaline batterijen 1.5 V, maat AA, LR6. Gebruik nooit een andere soort batterijen.
- Vervang altijd de vier batterijen gelijktijdig.
- Respecteer de richting waarin de batterijen geplaatst dienen te worden, zoals aangegeven in het batterijenvak.

- Nooit objecten, water, zand, stof, enz. aanbrengen in het batterijenvak.
- Altijd het batterijenvak weer sluiten alvorens de stimulator aan te zetten.
- Verwijder meteen de batterijen op het moment dat de Compex een continu geluid maakt, dat abnormale hitte ontstaat, er een verdachte geur is, of als er rook uit het apparaat komt.
- Laat nooit de batterijen in het apparaat zitten, als u het niet gebruikt gedurende een langere periode. De batterijen kunnen lekken en uw apparaat beschadigen. Vermijd contact met de ogen, de huid of met kleding indien de batterijen gelekt hebben. Mocht u in contact komen, was dan met water en neem contact op met een arts.

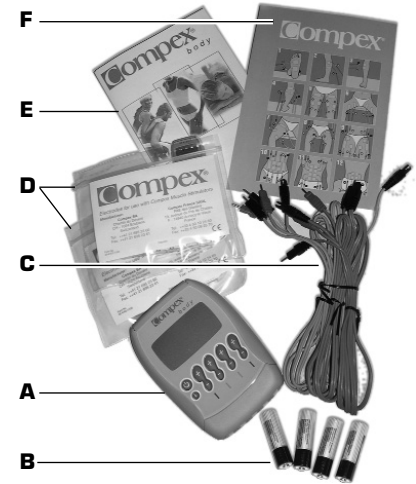


II. WEERGAVE

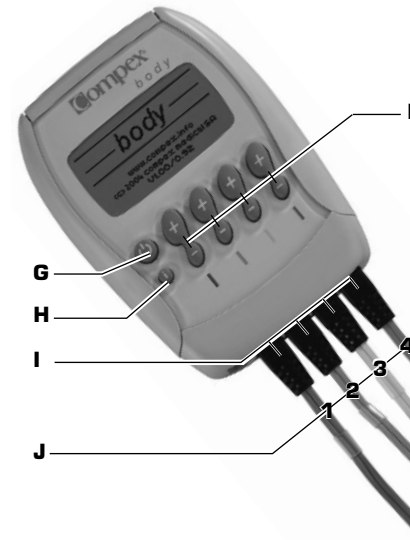
1. Materiaal en accessoires

Uw stimulator wordt geleverd met:

- A** – De stimulator
- B** – 4 batterijen
- C** – Een set elektrodekabels (blauw, groen, geel, rood)
- D** – 2 zakjes met elektroden waarvan 1 zakje met 4 kleine elektroden (5x5 cm) en 1 zakje met 2 grote elektroden (5x10 cm)
- E** – Een gebruiksaanwijzing met toepassingen
- F** – Een poster met tekeningen voor de plaatsing van de elektroden en de lichaamshoudingen



2. Beschrijving van het apparaat



- G** – "Aan/Uit" knop
- H** – Knop "I"
- I** – Uitgangen van de 4 elektrodekabels
- J** – Elektrodekabels
kanaal 1 = blauw kanaal 2 = groen
kanaal 3 = geel kanaal 4 = rood
- K** – "+" / "-" knoppen van de 4 stimulatiekanalen
- L** – Vak met de batterijen
- M** – Ruimte om een gordelclip vast te zetten



3. Garantie

De Compex stimulators hebben standaard een garantietermijn van 2 (twee) jaar. Schrijf u in op onze internet pagina: www.compex.info.

De Compex-garantie gaat in op de dag van aankoop van het apparaat.

De Compex garantie is van toepassing op de spierstimulator (onderdelen en manuren) maar geldt niet voor de kabels en elektroden. Zij dekt alle defecten die een gevolg zijn van een probleem met de kwaliteit van het materiaal of productiefouten. De garantie is niet van toepassing als het apparaat beschadigd is als gevolg van een schok, een ongeval, een onjuist gebruik, een onvoldoende bescherming tegen vochtigheid en water of door een reparatie die niet is uitgevoerd door onze aftersales-service.

■ *Hij kan alleen worden ingeroepen op voorlegging van het aankoopbewijs.*

De wettelijke rechten worden niet beïnvloed door deze waarborg.

4. Onderhoud

Gebruik een zachte doek en een reinigingsproduct op basis van alcohol, maar zonder oplosmiddel, om uw apparaat te reinigen. Oplosmiddelen kunnen het plastic en vooral de bescherming op het scherm van uw Compex beschadigen.

Geen enkele reparatie van het apparaat of één van de accessoires mag door de gebruiker worden gedaan. Nooit de Compex, die onder spanning staat, openmaken. Er bestaat een risico op een elektrische ontlading.

Compex Médical SA neemt geen enkele verantwoordelijkheid op zich voor schade die het resultaat zijn van een poging tot openen, wijzigen of repareren van het apparaat of een van de accessoires hiervan door een

persoon of een instantie die niet officieel door Compex Médical SA is toegelaten.

De Compex stimulators hoeven niet gekalibreerd te worden of op functioneren gecontroleerd te worden. De karakteristieken worden systematisch geïntegreerd en gevalideerd voor elk gefabriceerd apparaat. Deze karakteristieken zijn stabiel en variëren niet, bij normaal gebruik en in een standaard omgeving.

Indien het apparaat, voor om het even welke reden, een disfunctioneren vertoont, neem dan contact op met een door Compex gerenommeerde klantenservice.

Professionals dienen zich overeen te stemmen met de wetgeving in het land betreffende onderhoud van het apparaat. Met regelmatige intervallen dienen de prestaties en de veiligheid van het apparaat gecontroleerd te worden.

5. Opberg voorwaarden

De Compex kan het beste bewaard worden in een omgeving die de volgende waarden in acht houdt:

Omgevingstemperatuur: -20°C tot 45°C

Vochtigheidsgraad: 75%

Luchtdruk: 700 hPa tot 1060 hPa



Nooit de batterijen in het apparaat laten als u het niet gebruikt gedurende een langere periode.

6. Gebruik voorwaarden

Gebruikstemperatuur: 0°C tot 40°C

Vochtigheidsgraad: 30% tot 75%

Luchtdruk: 700 hPa tot 1060 hPa



Nooit de Compex gebruiken in een zone met risico op explosie.

7. Verwijdering

Om de milieunormen te respecteren let er bij verwijdering van het apparaat op, het apparaat, de batterijen en de accessoires bij het speciale afval te brengen.

Voor het wegwerpen van de batterijen dient u de regels van uw land in beschouwing te nemen.



De batterijen nooit in het vuur gooien, er bestaat explosie gevaar.

8. Normen

De Compex is direct afgeleid van de medische techniek.

Om uw veiligheid te waarborgen, stemmen het concept, de fabricage en de distributie van de Compex overeen met de eisen van de Europese Richtlijn 93/42/CEE.

Het apparaat voldoet aan de norm op de algemene veiligheidsregels voor elektromedische apparaten IEC 60601-1. Het volgt eveneens de norm op de elektromagnetische compatibiliteit IEC 60601-1-2 en de norm voor de bijzondere veiligheidsregels voor zenuw- en spierstimulators IEC 60601-2-10.

De geldende internationale normen (IEC 60601-2-10 AM1 2001) eisen dat wordt gewaarschuwd tegen het aanbrengen van de elektroden ter hoogte van de borstkas (verhoogd gevaar voor hartfibrillatie).

9. Patent

Doos: Patentaanvraag in behandeling

10. Genormaliseerde symbolen



LET OP: onder bepaalde condities kan de effectieve waarde van de stimulatie impulsen 10 mA of 10 V hoger liggen. De richtlijnen in

deze gebruiksaanwijzing dienen dan ook strikt te worden nageleefd.



De Compex is een apparaat van klasse II met interne elektrische bron en aangebrachte delen van het type BF.



De knop "Aan/Uit" is een multifunctionele knop:

Functie	N° van het symbool (volgens CEI 878)
Aan/Uit (twee vaste posities)	01-03
Wacht (Stand-by) of voorbereidende toets voor een deel van het apparaat	01-06
Stop (uitschakelen)	01-10

11. Technische eigenschappen

Algemeen

Voeding: 4 alkaline batterijen 1.5 V, maat AA, LR6

Doos: Plastic

Afmetingen: Lengte 137 mm; breedte 94 mm; hoogte 33 mm

Gewicht: 320 g

Neurostimulatie

Alle elektrische specificaties worden gegeven voor een weerstand tussen 500 en 1000 ohm per kanaal.

Uitgangen: Vier onafhankelijke, individueel instelbare kanalen, elektrisch geïsoleerd van elkaar en de aarde

Impulsvorm: Rechthoekig; gecompenseerde constante stroom, om elke component van gelijkstroom uit te sluiten, zodat geen restpolarisatie van de huid kan voorkomen

Maximale stroomsterkte van een impuls: 80 milliampère

Stap bij verhoging van de intensiteit:

- Manuele instelling van de stimulatie-intensiteit: 0-389 (energie)

- Minimaal verschil: 0.5 mA


Duur van een impuls: 50 tot 350 microseconden

Maximale hoeveelheid elektriciteit per impuls: 56 microcoulombs (2 x 28 µC gecompenseerd)


Typische stijgtijd van een impuls: 3 microseconde (tussen 20 en 80% van de maximale stroomsterkte)

Frequentie van de impulsen: 1 tot 150 Hertz

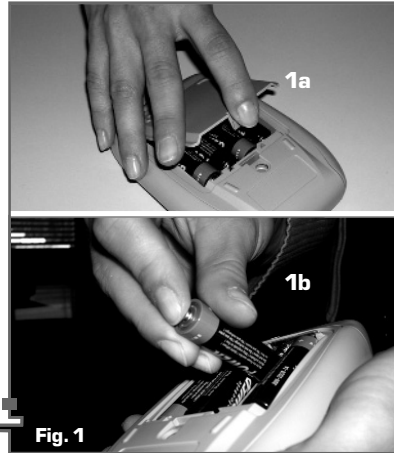
III. GEBRUIKSAANWIJZING EN TE VOLGEN STAPPEN


 Voordat u het apparaat gaat gebruiken, is het ten eerste aanbevolen dat u aandachtig de contra-indicaties en veiligheidsmaatregelen aan het begin van deze gebruiksaanwijzing leest (zie hoofdstuk I: "Waarschuwingen"). Dit krachtige apparaat is immers geen speelgoed en geen gadget!

1. Plaatsen en vervangen van de batterijen

 Alvorens het batterijvak te openen, is het ten eerste aanbevolen dat u aandachtig de contra-indicaties en veiligheidsmaatregelen aan het begin van deze gebruiksaanwijzing leest (zie hoofdstuk I: "Waarschuwingen").

Voor het eerste gebruik van uw stimulator dient u de 4 met het apparaat geleverde batterijen in het batterijvak te plaatsen, aan de achterzijde van uw apparaat.



 Gebruik alleen alkaline batterijen 1,5 V, maat AA, LR6. Gebruik in geen enkel geval een ander type batterijen.

1a Om de batterijen in het apparaat te plaatsen, open de klep.

1b Plaats vervolgens de batterijen zoals aangegeven aan de binnenzijde van het batterijvak en sluit de klep weer.

2. Aansluitingen

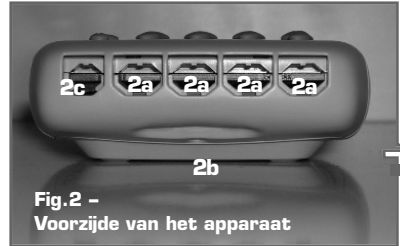



Fig. 2 – Voorzijde van het apparaat

2a Aansluitingen voor de vier elektrodekabels

2b Batterijvak

2c Aansluiting voor aftersales-service

 De door de Compex opgewekte elektrische pulsen worden doorgegeven aan de zenuwen, via zelfklevende elektroden.

De keuze van de grootte, de aansluiting en de correcte plaatsing van deze elektroden bepaalt hoe efficiënt en comfortabel de stimulatie is. U moet hieraan dan ook de grootste zorg besteden.

Hiervoor – en ook om de aanbevolen stimulatiehoudingen te kennen – verwijzen wij u naar de tekeningen en pictogrammen op de poster en de "Tabel voor de plaatsing van de elektroden en de stimulatieposities" in hoofdstuk VII. De specifieke toepassingen in hoofdstuk VI bevatten eveneens belangrijke informatie hierover.

Aansluiten van de elektroden en kabels

De elektrodekabels worden aangesloten op de stimulator via de aansluitingen aan de voorzijde van het apparaat.

U kunt vier kabels tegelijk aansluiten op de vier kanalen van het apparaat.

Voor meer gebruiksgemak en een betere identificatie van de vier kanalen, raden wij u aan de kleuren van de elektrodekabels en de aansluitingen van de stimulator te doen overeenstemmen:

blauw = kanaal 1	geel = kanaal 3
groen = kanaal 2	rood = kanaal 4

3. Voorafgaande instellingen van de taal, het contrast en het geluidsvolume

Voor het eerste gebruik van uw stimulator, dient u de taal van functioneren van uw apparaat te selecteren. Voor meer informatie hierover zie hieronder.

Eveneens biedt de Compex, voor een maximaal comfort, de mogelijkheid om een reeks instellingen uit te voeren (keuze van de taal, instellen van het schermcontrast en instellen van het geluidsvolume).

Hiervoor moet u het desbetreffende optiescherm oproepen, door de toets "Aan/Uit" links op de Compex in te drukken en enkele seconden ingedrukt te houden terwijl u de stimulator aanzet.

3a Om de taal van uw keuze te selecteren, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 1 (om omhoog/omlaag te gaan), tot de gewenste taal in witte letters op zwarte achtergrond verschijnt.

3b Om het schermcontrast in te stellen, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 2 ("+" om het gewenste percentage te verhogen of "-" om het te verlagen).

3c Om het geluidsvolume in te stellen, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 3 ("+" om het gewenste percentage te verhogen en "-" om het te verlagen).



Fig. 3

3d Om de geselecteerde parameters goed te keuren, drukt u op de toets "Aan/Uit". De stimulator registreert uw opties. Nu is hij klaar om te werken met de instellingen die u hebt bepaald.

4. Selecteren van uw motivatie

Om uw stimulator in te schakelen, drukt u kort op de toets "Aan/Uit" links op de Compex. U hoort een muzikje en op het scherm verschijnen de verschillende motivaties.

Voordat u het programma van uw keuze kunt selecteren, moet u uw motivatie selecteren.

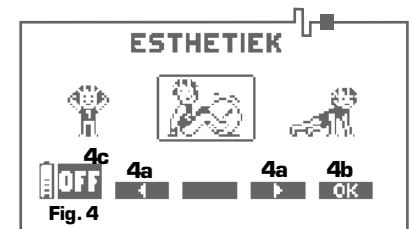


Fig. 4

4a Om de gewenste motivatie te selecteren, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 1 (om naar links te gaan) of van kanaal 3 (om naar rechts te gaan), tot de gewenste motivatie oplicht.

4b Om uw keuze te bevestigen en naar het programma selectiescherm te gaan (zie volgende rubriek: "Selecteren van een programma"), drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 4.

4c Om de stimulator uit te schakelen, drukt u op de toets "Aan/Uit".

5. Selecteren van een programma

Voor de keuze van het programma, raadpleeg hoofdstuk VI van deze gebruiksaanwijzing ("Programma's en specifieke toepassingen").

Onafhankelijk van welke motivatie u hebt gekozen in de vorige stap, verschijnt een lijst met een variabel aantal programma's op het scherm.

5a Om het programma van uw keuze te selecteren, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 1 (omhoog/omlaag), tot het gewenste programma in witte letters op zwarte achtergrond verschijnt.

5b Druk op de toets "Aan/Uit" om terug te keren naar het vorig scherm.



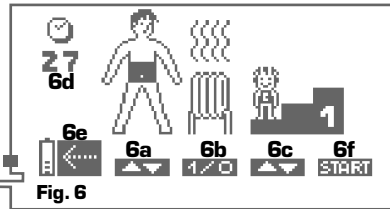
5c Nadat u het programma van uw keuze hebt geselecteerd, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 4 die, afhankelijk van het gekozen programma het symbool of **OK** of **START**.
a) **START** = de stimulatiesessie start onmiddellijk;
b) **OK** = een scherm voor de parameterinstelling verschijnt.

6. Individualiseren van een programma

Niet alle programma's beschikken over een personalisatiescherm!

6a U moet in bepaalde programma's manueel de spiergroep selecteren die u wilt stimuleren. Deze spiergroep wordt aangeduid door een figuurtje dat verschijnt boven kanaal 1.

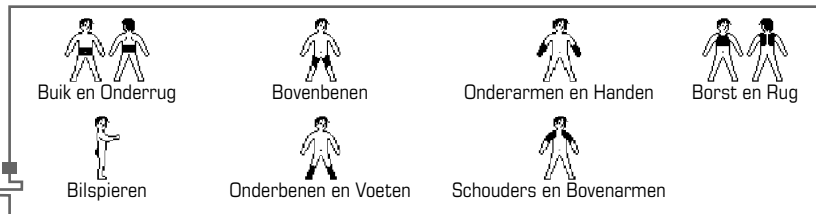
Om zelf een groep te kiezen, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 1 (omhoog/omlaag). De zeven mogelijke spiergroepen worden achtereenvolgens in het zwart op het figuurtje aangeduid:



6b De opwarmingsfase, die bij bepaalde programma's hoort, is standaard geactiveerd (warmte stijgt op uit de radiator). Als u deze fase wilt overslaan, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 2.



De geldende internationale normen eisen dat wordt gewaarschuwd tegen het aanbrengen van de elektroden ter hoogte van de borstkas (verhoogd gevaar voor hartfibrillatie).



6c Bepaalde programma's vragen u, het trainingsniveau in te stellen. Hiervoor drukt u op de

toets "+" / "-" van kanaal 3 (omhoog/omlaag) tot het gewenste trainingsniveau wordt afgebeeld.

6d Totale duur van het programma in minuten.

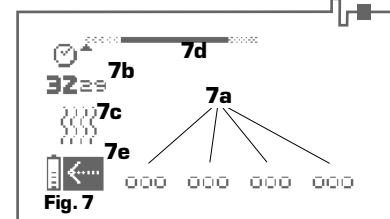
6e Druk op de toets "Aan/Uit" om terug te keren naar het vorige scherm.

6f Om uw keuze te bevestigen en het programma te starten, drukt u op de toets "+" / "-" van kanaal 4.

7. Tijdens de stimulatiesessie

Instellen van de stimulatie-energie

In het begin van het programma, vraagt de Compex u de stimulatie-energie, de sleutel voor de efficiëntie van de stimulatie, te verhogen.



7a De Compex "biept" en de symbolen van de vier kanalen knipperen en veranderen van "+" in "000": de vier kanalen leveren nu 0 energie. U moet de stimulatie-energie verhogen om de stimulatie te kunnen starten. Hiervoor drukt u op de "+" van de toetsten van de betrokken kanalen tot de gewenste instelling bereikt is.

Als u de energieniveaus op de vier kanalen tegelijk wilt verhogen, drukt u op de knop "i", onder de toets "Aan/Uit". U kunt ook de energieniveaus op slechts de eerste drie kanalen verhogen; hiervoor drukt u tweemaal op de knop "i", of alleen op de eerste twee kanalen, door drie keer op de deze knop te drukken. Indien u de knop "i" inschakelt, verschijnen de verbonden kanalen in witte letters op zwarte achtergrond.

7b Duur van het programma in minuten en seconden.

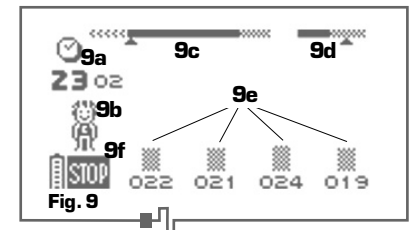
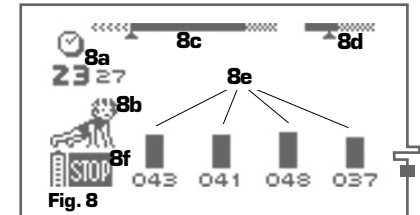
7c De bewegende golven representeren de opwarmingsfase.

7d Voortgangsbalk van de sessie. Voor details over de "werking" hiervan, zie de volgende rubriek ("Verloop van het programma").

7e Door een druk op de toets "Aan/Uit" kunt u terugkeren naar het vorige scherm.

Verloop van het programma

De stimulatie begint nadat u de stimulatie-energie hebt verhoogd. De schermen die verschijnen tijdens het stimuleren bieden een overzicht van het verloop van de sessie. Deze schermen kunnen verschillen afhankelijk van het programma. De hieronder afgebeelde voorbeelden volstaan om de algemene hoofdregels uit te leggen.



8a-8a Resterende tijd (in minuten en seconden) vóór het einde van het programma.

8b-8b Bewegend symbool ter aanduiding van de motivatie waartoe het programma behoort.

8c-8c Voortgangsbalk van de sessie:

De voortgangsbalk bestaat uit drie verschillende delen: het programma bestaat uit drie stimulatiefasen, namelijk de opwarming (licht gearceerd/links), de eigenlijke training (zwarte zone/midden)

en de relaxatie aan het einde van het programma (zwaar gearceerd/rechts).

De voortgangsbalk kan ook volledig gearceerd zijn: het programma bestaat dan uit één enkele stimulatiesessie.

De cursor net onder de balk verplaatst zich horizontaal en toont hoever het programma precies gevorderd is (hier: aan het begin van de tweede fase, de trainingsfase).

8d-9d Balk van de duur van de contractie- en actieve rusttijd:

Deze balk bevindt zich rechts van de voortgangsbalk, uitsluitend tijdens de trainingsfase. Hiermee kunt u de duur van de contractie- en actieve rusttijd volgen.

8d De cursor bevindt zich onder het zwarte deel (links) van de balk: u bent in de spiercontractiefase.

9d De cursor bevindt zich onder het gearceerde gedeelte (rechts) van de balk: u bent in de actieve rustfase.

De stimulatie energie gedurende de actieve rustfase is automatisch afgesteld op 50% van de energie gedurende de contractiefase.

8e-9e Verticale balken:

8e De spiercontractiefase wordt ook afgebeeld met behulp van de balken boven de gebruikte stimulatiekanalen (die zich vullen met zwart naarmate de contractiefase vordert).

9e De actieve rustfase wordt ook afgebeeld met behulp van de balken boven de gebruikte stimulatiekanalen (die zich vullen met arceringen naarmate de actieve rustfase vordert).

8f-9f U kunt het programma tijdelijk onderbreken (**STOP** = "PAUZE") door op de aan/uit knop te drukken. Indien u verder wilt gaan met het programma, is het voldoende op de toets "+"/- van kanaal 4 te drukken.

Na een onderbreking begint de stimulatie opnieuw met een stimulatie-energie die 80% bedraagt van de energie die ingesteld was vóór de **STOP**.

Aanpassen van de stimulatie-energie

10a Tijdens de sessie gaat de Compex "biepen" en er gaan **+** symbolen knipperen boven de actieve kanalen (bovenop de aangeduide energie-aanduidingen): de Compex stelt u voor het niveau van de stimulatie-energie te verhogen. Als u geen hogere energie meer kunt verdragen, negeert u deze boodschap gewoon.

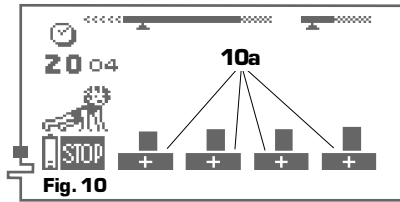


Fig. 10

Einde van het programma

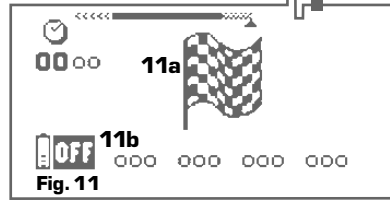


Fig. 11

11a Aan het einde van de sessie, verschijnt een vlag en klinkt een muziekje.

11b Nu kunt u de stimulator uitschakelen door op de toets "Aan/Uit" te drukken (**OFF**).

8. Elektrisch verbruik

Gebruik alleen alkaline batterijen 1.5 V, maat AA, LR6.

Laat nooit de batterijen in het apparaat zitten, als u het niet gebruikt gedurende een langere periode. De batterijen kunnen lekken en uw apparaat beschadigen. Vermijd contact met de ogen, de huid of met kleding indien de batterijen gelekt hebben. Mocht u in contact komen, was dan met water en neem contact op met een arts.

De Compex functioneert met vier 1.5 V alkaline batterijen. Hun gebruiksduur varieert afhankelijk van de gebruikte programma's en stimulatie-energie.

Vóór het eerste gebruik van uw stimulator, dient u de vier batterijen te plaatsen in het batterijvak (zie rubriek 1: "Plaatsen en vervangen van de batterijen").

Het batterijsymbool duidt het laadniveau van de batterijen aan.

12a De kleine batterij is leeg en knippert: de batterijen zijn leeg. U moet ze vervangen (zie rubriek 1: "Plaatsen en vervangen van de batterijen").

12b Het symbool **START** dat normaal verschijnt boven de toets "+"/- van kanaal 4 is verdwenen (■): de batterijen zijn volledig leeg. U kunt het apparaat niet meer gebruiken. Vervang onmiddellijk de batterijen (zie rubriek 1: "Plaatsen en vervangen van de batterijen").

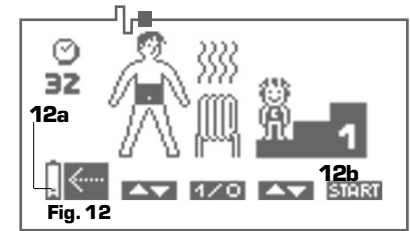


Fig. 12

9. Problemen en oplossingen

Elektrodefout

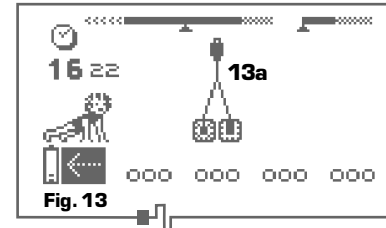


Fig. 13

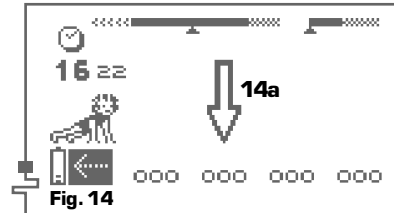


Fig. 14

13a-14a De Compex "biept" en toont afwisselend het symbool van een paar elektroden en dat van een pijl die wijst naar het kanaal dat een probleem vertoont. In het voorbeeld hierboven, heeft de stimulator een elektrodefout, gedetecteerd op kanaal 2. Deze boodschap kan betekenen:

- 1) dat geen elektroden zijn aangesloten op dit kanaal;
- 2) dat de elektroden verlopen en/of versleten zijn en/of dat het contact slecht is; probeer met nieuwe elektroden;
- 3) dat de elektrodekabel defect is: controleer dit door de kabel op een ander kanaal aan te sluiten. Vervang de defecte kabel indien het probleem voortduurt.

Defect van het apparaat

Een probleem kan optreden tijdens het gebruik van de stimulator. Het hieronder afgebeelde scherm verschijnt.



Fig. 15

Indien dit scherm verschijnt, schakel het apparaat uit en neem de batterijen uit. Neem contact op met de klantenservice en geef het nummer van de fout door.

Mocht uw apparaat, om welke reden ook, een andere defect vertonen dan de hierboven genoemde problemen, neem dan contact op met de klantenservice.

IV. HOE WERKT ELEKTROSTIMULATIE?

Het principe van elektrostimulatie bestaat uit de stimulatie van de zenuwvezels met behulp van elektrische pulsen die worden overgebracht door elektroden.

De door de Compex-stimulatoren opgewekte elektrische pulsen zijn van een hoge kwaliteit – ze zijn veilig, comfortabel en efficiënt – en geschikt om verschillende types zenuwvezels te stimuleren:

– de motorische zenuwen, om spierarbeid op te leggen, waarbij de hoeveelheid en de uitwerking worden bepaald door de stimulatieparameters; men spreekt dan over elektrische spierstimulatie (ES).

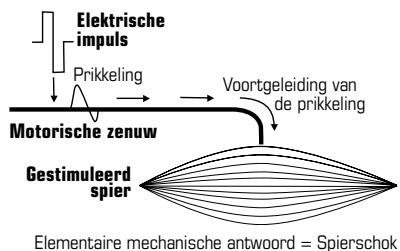
– bepaalde types gevoelszenuwen, om pijnverschijnselen tegen te gaan.

1. Stimuleren van de motorische zenuw (ES)

Bij een vrijwillige contractie, komt het bevel voor de spieractiviteit van de hersenen, die een bevel naar de zenuwvezels zenden in de vorm van een elektrisch signaal. Dit signaal wordt doorgegeven aan de spiervezels, die samentrekken.

Het elektrostimulatieprincipe bootst het proces van de spiersamentrekking getrouw na. De stimulator zendt een elektrische stroompuls naar de zenuwvezels, die een prikkeling op deze vezels veroorzaakt. Deze prikkeling wordt overgebracht op de spiervezels, die hierop reageren met een elementaire mechanische respons (= spierschok). Deze laatste vormt het basiselement voor de spiercontractie.

Deze spierrespons is volledig gelijk aan de spierbeweging die door de hersenen wordt opgelegd. Met andere woorden, de spier maakt geen




onderscheid tussen een bevel van de hersenen of een bevel van de stimulator.

De parameters van de Compex-programma's (aantal pulsen per seconde, contractieduur, rustduur, totale duur van het programma) maken het mogelijk verschillende soorten arbeid aan de spieren op te leggen, afhankelijk van het type spiervezel. Er zijn inderdaad verschillende types spiervezels te onderscheiden afhankelijk van de snelheid waarmee ze samentrekken: langzame, halfsnelle en snelle vezels. Een sprinter heeft meer snelle vezels, terwijl een marathonloper meer langzame vezels heeft. Dankzij de kennis van de menselijke fysiologie en een perfecte beheersing van de stimulatieparameters van de programma's kan men de spieroefening zeer precies afstemmen op het gewenste doel (spierversterking, verhoging van de doorbloeding, versteviging, enz.).

2. Stimuleren van de gevoelszenuwen

De elektrische impulsen kunnen eveneens de gevoelszenuwen prikkelen, om een pijnstillend effect te verkrijgen.

Het stimuleren van de sensibele zenuwvezels voor tastzin blokkeert het overbrengen van pijn door het zenuwstelsel. Het stimuleren van een

 *Gebruik de pijnstillende programma's niet langdurig zonder een arts te raadplegen.*

ander type gevoelszenuwen verhoogt de productie van endorfine en vermindert zo de pijn.

Dankzij de pijnstillende programma's kan de elektrostimulatie plaatselijke acute of chronische pijnen en spierpijn behandelen.

De voordelen van de elektrostimulatie

De elektrostimulatie biedt een zeer doeltreffende manier om uw spieren te oefenen:

- met een duidelijke verbetering van de verschillende spierkwaliteiten,
- zonder cardiovasculaire of psychische vermoeidheid,
- zonder uw gewrichten en pezen te zwaar te belasten.

Op deze wijze maakt de elektrostimulatie het mogelijk meer werk op te leggen aan de spieren dan met vrijwillige oefeningen.

Om efficiënt te zijn, moet dit werk worden opgelegd aan een zo groot mogelijk aantal spiervezels.

Het aantal vezels die werken, hangt af van de stimulatie-energie. U moet dus gebruik maken van de maximaal verdraagbare energie. De gebruiker is zelf verantwoordelijk voor dit aspect van de stimulatie. Hoe hoger de stimulatie-energie, hoe meer spiervezels zullen werken en des te groter de vooruitgang.

Om maximaal van de behaalde resultaten te profiteren, raadt Compex u aan uw elektrostimulatie sessies aan te vullen met:

- een regelmatige lichamelijke activiteit,
- een gezonde en gevarieerde voeding,
- een evenwichtig leven.

V. PRAKTISCHE TOEPASSINGSREGELS

De in deze rubriek uiteengezette gebruiksprincipes gelden als algemene regels. Voor alle programma's is het raadzaam de informatie en gebruiksdvies in hoofdstuk VI van deze gebruiksaanwijzing ("Programma's en specifieke toepassingen") aandachtig te lezen.

1. Plaatsing van de elektroden

 *Wij raden u aan de aanbevolen plaatsingen voor de elektroden te gebruiken. Hiervoor verwijzen wij u naar de tekeningen en pictogrammen op de poster en naar de "Tabel voor de plaatsing van de elektroden en de stimulatieposities" in hoofdstuk VII.*

Een stimulatiekabel heeft twee polen:

- een positieve pool (+) = rode connectie
- een negatieve pool (–) = zwarte connectie

Op elk van de twee polen moet een verschillende elektrode aangesloten zijn.

Opmerking: bij bepaalde plaatsingen van de elektroden, is het volstrekt mogelijk en normaal dat een elektrode-uitgang ongebruikt blijft.

Afhankelijk van de kenmerken van de gebruikte stroom voor elke programma, kan de elektrode die is aangesloten op de positieve pool (rode aansluiting) baat hebben bij een "strategische" plaatsing.

Voor alle programma's met elektrostimulatie van de spieren, dat wil zeggen voor de programma's die de spieren doen samentrekken, is het belangrijk dat de elektrode met de positieve polariteit wordt geplaatst op het motorische punt van de spier.

De keuze van de grootte van de elektroden (groot of klein) en hun correcte plaatsing op de spiergroep die men wil stimuleren, zijn bepalende en essentiële factoren voor de doeltreffendheid van de elektrostimulatie-techniek. Houd u dus altijd aan de op de tekeningen aangeduide grootte van de elektroden. Behalve bij een bijzonder medisch advies, moet u steeds de op de tekeningen aangeduide plaatsing naleven. Indien nodig zoekt u de beste positie door de positieve elektrode lichtjes te verplaatsen, tot u de beste spiercontractie of de meest comfortabele plaatsing vindt.

 De Groep Compex wijst elke verantwoordelijkheid af voor andere positioneringen.

2. Positie van de persoon

 Om de stimulatiehouding te bepalen afhankelijk van de plaatsing van de elektroden en het gekozen programma, verwijzen wij u naar de tekeningen en pictogrammen op de poster en naar de "Tabel voor de plaatsing van de elektroden en de stimulatieposities" in hoofdstuk VII.

De positie van de persoon hangt af van de spiergroep die men wil stimuleren en van het gekozen programma.

Voor de programma's die sterke spiercontracties (tetanische contracties) veroorzaken, is het aanbevolen om de spier isometrisch te werken. Daarvoor moet u het uiteinde van de gestimuleerde extremititeit(en) stevig vastmaken. Zo zorgt u voor een maximale weerstand tegen de beweging en voorkomt u dat de spier verkort tijdens de contractie, en voorkomt u het optreden van krampen en ernstige spierpijnen na de sessie. Bijvoorbeeld bij het stimuleren van de quadriceps, om te voorkomen

dat de knieën worden gestrekt, gaat de persoon zitten, met de enkels met riemen vastgebonden.

Voor de andere programmatypes (bijvoorbeeld de programma's Health en het programma **Actieve recuperatie**), die niet leiden tot krachtige spiercontracties, neemt u de meest comfortabele houding aan.

3. Instellen van de stimulatie-energie

Voor een gestimuleerde spier, hangt het aantal van de vezels die werken af van de stimulatie-energie. Voor de programma's die sterke spiercontracties (tetanische contracties) veroorzaken, moet u dus absoluut een maximale stimulatie-energie gebruiken, namelijk altijd tegen de grens van wat u kunt verdragen, om zoveel mogelijk vezels te activeren.

De "Tabel voor de plaatsing van de elektroden en de stimulatieposities" in hoofdstuk VII vertelt u hoe hoog de energie moet zijn, in functie van het gekozen programma.

4. Vooruitgang in de niveaus

In het algemeen is het niet aan te raden de niveaus te snel te doorlopen om zo snel mogelijk op niveau 3 te geraken. De verschillende niveaus zijn voorzien op een geleidelijke opbouw van de elektrostimulatie-training.

Het eenvoudigst en het meest voorkomend is het, te beginnen met niveau 1 en om naar het volgende niveau over te gaan zodra men aan een nieuwe stimulatiecyclus begint.

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie per week op het laatst gebruikte niveau.

VI. PROGRAMMA'S EN SPECIFIEKE TOEPASSINGEN

De protocollen die volgen zijn voorbeelden. Ze geven een beter idee van de manier waarop de elektrostimulatiesessies kunnen worden gecombineerd met de vrijwillige activiteit.

U kunt zonder meer een andere dan de voorgestelde spiergroep kiezen, afhankelijk van de activiteit die u beoefent of de lichaamszone die u wilt stimuleren.

De specifieke toepassingen geven u informatie over de plaatsing van de elektroden en de lichaamshouding. Deze informatie wordt gegeven in de vorm van cijfers (positie van de elektroden) en letters (lichaamshouding). Zij refereren naar de "Tabel voor de plaatsing van de elektroden en de stimulatieposities" in hoofdstuk VII en

naar de poster met de tekeningen van de elektroden positie en de pictogrammen van de lichaamshouding. De tabel geeft eveneens een indicatie betreffende de te gebruiken stimulatie-energie, afhankelijk van het programma.

De spiergroep die u met het apparaat dient te selecteren wordt aangegeven door een klein figuurtje. Indien dit figuurtje niet aanwezig is (–), is het niet nodig een spiergroep te selecteren: de selectie is automatisch.



www.compex.info

U vindt ook bijkomende toepassingen op onze website (www.compex.info). Deze protocollen helpen u te bepalen welke procedure u het best kunt volgen afhankelijk van uw behoeften (keuze van het programma, spiergroep, duur, plaatsing van de elektroden, lichaamshouding).

1. Uw motivatie: Esthetiek

Bezorgd als u bent om uw uiterlijk, streeft u naar een stevig lichaam en een harmonieuze silhouet. Maar een onevenwichtig dieet en een gebrek aan lichamelijke inspanning, weinig tijd of zin, maken dat u geen werkelijk zichtbare resultaten bereikt, zoals u gewent had.

De gerichte effecten van de programma's Esthetiek begeleiden u bij uw inspanningen om een gezonde levenshygiëne vast te houden en te genieten van de positieve effecten van een intense spieractiviteit: tonische spieren, een mooi silhouet en een goed gevormd lichaam. Een regelmatig gebruik van deze programma's helpt u uw lijn te bewaren of terug te vinden.

Programma's

Tonus

Dit programma helpt u uw spieren tonischer te maken en ze voor te bereiden op het meer intensieve versterkingswerk. Het bezorgt u snel een tonisch, stevig en mooi gevormd lichaam.

Verstevinging

Dit programma is uiterst geschikt om stevige, mooi gevormde spieren te krijgen en de elastische kwaliteit van het steunweefsel te herstellen. Het compenseert ook een onvoldoende spieractiviteit, door specifiek te werken op bepaalde verslachte zones.

Vorming

Dit programma is uw partner als u de vorm van uw lichaam wilt bijwerken en verfijnen en u reeds over stevige spieren beschikt. Uw silhouet zal er duidelijk van gevormd worden.

Elasticiteit

Door de bloedsomloop te verbeteren en de celuitwisseling te intensifiëren geeft dit programma opnieuw elastische eigenschappen aan uw huid. Het kan gebruikt worden als aanvulling op de programma's **Tonus**, **Verstevinging** en **Vorming**.

Lymphe drainage

De diepe massage veroorzaakt door dit programma activeert de bloedcirculatie en de circulatie in de weefsels. Dit maakt een verwijdering van overvloedig vocht en opgestapelde toxines mogelijk en een regeneratie en reiniging van het huidweefsel.

Buik

Dit programma combineert de wel-doende effecten van de programma's **Verstevinging** en **Vorming**, aangepast aan de specifieke kenmerken van de buikspieren. Het zorgt voor een fijnere taille door een verbeterde steun van de spieren van de buikwand.

Billen

Dit programma biedt de meest geschikte oefening van uw bilspieren om uw silhouet te verbeteren. Het spanning opbouwende effect van dit programma is de ideale oplossing om de tonus van de bilstreek te herstellen of te verbeteren.

Specifieke toepassingen


U wilt uw bovenbenen versterken en uw figuur definiëren

Met de programma's **Tonus**, **Verstevinging** en **Vorming** kan aan de spieren werk worden opgelegd dat volkomen aangepast en progressief is. Deze zeer intensieve spieractiviteit (aanhoudende honderdtallen seconden contractie) zal allereerst uw spieren tonus geven, deze versterken, vervolgens uw spieren vorm geven. In dit voorbeeld wil de persoon zijn bovenbenen laten werken, maar het is natuurlijk mogelijk om andere spieren te stimuleren. Bovendien kan men dezelfde cyclus toepassen op verschillende spiergroepen tegelijk toepassen.

Duur van de cyclus: 12 weken

Weken 1-4: 4 x **Tonus** 8G /week

Weken 5-8: 4 x **Verstevinging** 8G /week

Weken 9-12: 4 x **Vorming** 8G /week

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie **Vorming** per week op het laatst gebruikte niveau


U wenst uw armen te versterken en de elasticiteit van de huid te verbeteren



De programma's **Tonus**, **Verstevinging** en **Vorming** zijn bestemd voor personen die zojuist gewicht hebben verloren of voor personen van wie de huid, na verloop van jaren, tonus en elastische eigenschappen hebben verloren. De grote efficiëntie van de programma's maakt dat sterke spieren, een stevig lichaam en een harmonieus figuur worden teruggekregen. De gecombineerde toepassing van het programma **Elasticiteit** zal de oxygenatie van de huid verhogen, de celuitwisselingen intensifiëren en de elastische vezels activeren

om de huid opnieuw te spannen en de elastische eigenschappen terug te geven.

In dit voorbeeld wil de persoon zijn armen laten werken, maar het is natuurlijk mogelijk om andere spieren te stimuleren. Bovendien kan men dezelfde cyclus toepassen op verschillende spiergroepen tegelijk toepassen.

Duur van de cyclus: 12 weken

Weken 1-4: 3 x **Tonus** 19D, 20D of 21D /week

Weken 5-8: 3 x **Verstevinging** 19D, 20D of 21D /week; 3 x **Elasticiteit** 19D, 20D of 21D /week

Weken 9-12: 3 x **Vorming** 19D, 20D of 21D /week; 3 x **Elasticiteit** 19D, 20D of 21D /week

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie **Vorming** en 1 sessie **Elasticiteit** per week op het laatst gebruikte niveau

U wenst uw bloedsomloop en de circulatie in de weefsels te verbeteren.

Een onvoldoende veneuze terugvoer veroorzaakt vaak een ophopen van bloed en lymfe in de onderste extremiteiten. De diepe massage van het programma **Lymphe drainage** activeert doeltreffend de lymphe circulatie en verwijdert eveneens overvloedig vocht en opgestapelde toxines, met als gevolg een verbetering van de eigenschappen van de huid.

Duur van de cyclus: 8 weken, 3 x/week

Programma: **Lymphe drainage** 25D 

**U wilt uw taille verfijnen en uw buikspieren versterken**

Het programma **Buik** is speciaal gericht op het verbeteren van de steun en de stevigheid van de buikspieren. De verschillende werkwijzen, gecombineerd met een tonische massage tijdens de rustfasen, staan borg voor een duidelijk effect op de vorm van de taille.

Duur van de cyclus: 3 weken, 4 x/week

Programma: **Buik 49I** –

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie per week op het laatst gebruikte niveau

U wilt de stevigheid en de vorm van uw billen verbeteren

De doorgedreven, progressieve en specifieke oefening van de bilstreek die het programma **Billen** oplegt, zorgt voor een doeltreffende verbetering van de stevigheid van deze spieren. De vorm van de billen zal geleidelijk aan verbeteren, en uw hele silhouet zal er aanzienlijk op vooruitgaan.

Duur van de cyclus: 3 weken, 4 x/week

Programma: **Billen 9A,B,L** –

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie per week op het laatst gebruikte niveau

2. Uw motivatie: Health

Lichte lokale pijnen en fysieke gevoelens van ongemak zijn vaak het resultaat van dagelijkse onvermijdelijke en repetitieve handelingen: een onjuiste houding aan het computerscherm, langdurig rechtstaan, meerdere uren in de auto, regelmatig de telefoon tussen schouder en wang klemmen, enz. Als daarbij nog eens stress en vermoeidheid komen, leidt dit vaak tot spierspanningen, rugpijn en andere problemen met de bloedsomloop.

De verschillende stimulatieprincipes van de programma's Health maken dat de pijn en de onaangename gevoelens verdwijnen, en dat uw dagelijks welbehagen en levenscomfort erop vooruit gaan.

Programma's

Pijnbehandeling TENS

Alle pijnverschijnselen, meer specifiek pijn die te wijten is aan sportbeoefening, kunnen efficiënt worden bestreden met dit programma, dat het doorgeven van de pijn door het zenuwstelsel blokkeert.

Chronische pijn

Dankzij zijn pijnstillende werking, zal dit programma u snel opluchting bieden bij chronische spierpijnen (ruggen- en lendenpijnen, enz.). Het heractiveert de bloedsomloop, voert zuurstof aan naar de gespannen spieren en ontspant ze.

Acute pijn

Dit programma is een uitstekend middel om uw acute en lokale spierspanningen te verminderen (bijv: lumbago of stijve nek); het zorgt voor een uiterst aangenaam relaxend en ontspannend effect.

Zware benen

Dit programma is bedoeld om gevoelens van zwaarte en ongemak in de benen tegen te gaan, die opduiken in bepaalde omstandigheden (na langdurig rechtstaan, te hoge omgevings-

temperatuur, hormonale stoornissen in verband met de maandcyclus, enz.). Het bezorgt u snel een licht en soepel gevoel.

Kramp preventie

Dit specifieke programma herstelt het evenwicht van de bloedsomloop en voorkomt zo het optreden van krampen die 's nachts of na zware inspanningen kunnen optreden.

Relaxerende massage

Dit programma is geschikt voor het bestrijden van onaangename spierspanningen en om een ontspannend gevoel van welbehagen te vinden, vooral na een vermoeiende dag. Het zorgt voor een zeer aangename optimale toestand van ontspanning.



Nooit de programma's **Pijnbehandeling TENS, Chronische pijn en Acute pijn** gedurende langere tijd te gebruiken zonder medisch advies.





Specifieke toepassingen

U voelt pijn in de hand en pols (bijv. pijn als gevolg van het herhaaldelijk gebruik van een computermuis)

Het aanhouden van bepaalde onaangepaste werkhoudingen gedurende meerdere uren en de microlaesies die worden veroorzaakt door het langdurig herhaald gebruik van een computermuis, kunnen verantwoordelijk zijn voor een groot aantal pijnlijke verschijnselen.

Pijn in de hand en pols komt het meest voor en kan zeer efficiënt worden behandeld met behulp van het programma **Pijnbehandeling TENS**.

Duur van de cyclus: 1 week, min. 1 x/dag, vervolgens aanpassen volgens de evolutie van de pijn

Naargelang van de behoefte, kan het programma **Pijnbehandeling TENS** meermaals worden herhaald op dezelfde dag

Programma: **Pijnbehandeling TENS** 39◇ –

U voelt spierspanningen in de nek of rug

Pijnen in de rugstreek of de nek zijn te wijten aan een contractuur van de spieren, met het ophopen van toxines. De pijn wordt dan permanent of verschijnt reeds na een paar minuten werk in een ongunstige positie (bijvoorbeeld bij het werken voor een computerscherm).

Deze chronische pijnen kunnen doeltreffend worden behandeld met het programma **Chronische pijn** dat, naast zijn pijnstillend effect, de circulatie heractiveert en de verkrampde spieren ontspant.

Duur van de cyclus: 4 weken, 2 x/dag, met 10 minuten pauze tussen de 2 sessies

Programma: **Chronische pijn** 15◇ (nek), 13◇ (rug), 12◇ (onderrug)

U voelt een scherpe acute spierpijn in een spier van de nek of van de lage rug (stijve nek, lumbago)

Door verschillende oorzaken (ietwat brutale of verkeerde beweging, verkeerde positie tijdens het slapen of blootstelling aan een koude omgeving), kan een brutale pijn opduiken in de nekstreek of van de lage rug. De persoon is het slachtoffer van een verkramping van deze zone en voelt een felle pijn in deze streek.

In een dergelijke situatie, moet men altijd een arts raadplegen om een geschikte behandeling te krijgen. Naast deze behandeling, kan het specifieke programma **Acute pijn** een doeltreffende hulp bieden bij het ontspannen van de spieren en het opheffen van de pijn.

Duur van de cyclus: 1 week, 2 x/dag, met 10 minuten pauze tussen de 2 sessies, vervolgens aanpassen volgens de evolutie van de pijn

Programma: **Acute pijn** 15◇ (stijve nek) of 33◇ (lumbago)

U wilt het zware gevoel in uw benen bestrijden

Een zwaar gevoel in de benen is te wijten aan een tijdelijke vermindering van de veneuze terugvoer. Het gebrek aan zuurstoftoevoer naar de vezels, en meer bepaald de spieren, zorgt voor een zwaar en ongemakkelijk gevoel in de benen.

Het gebruik van het programma **Zware benen** zorgt voor een betere veneuze terugvoer uit de aderen en heeft een duidelijk ontspannend effect op de pijnlijke spieren.

Duur van de cyclus: Gebruik op de kuiten zodra een zwaar gevoel in de benen optreedt

Programma: **Zware benen** 25J –

U wilt krampen in de kuiten voorkomen

Talrijke personen lijden aan kuitkrampen die tijdens de nachtrust of na een langere spierinspanning sponstaan kunnen optreden. Dit krampverschijnsel kan gedeeltelijk het gevolg zijn van een slecht evenwicht in de bloedsomloop van de spieren.

Om de bloedsomloop te verbeteren en het verschijnen van de krampen te voorkomen, beschikt de Compex over een specifiek stimulatieprogramma, dat het mogelijk maakt positieve resultaten bereiken.

Duur van de cyclus: 5 weken, 1 x/dag, op het einde van de dag of 's avonds

Programma: **Kramp preventie** 25◇

U wilt oncomfortabele spierspanningen in de nek bestrijden

Lang stil zitten, in combinatie met repetitieve bewegingen van de bovenste ledematen (zoals vaak het geval is voor een computerscherm), leidt vaak tot een oncomfortabele verhoging van de spanning in de nekspieren. Ook alle andere stressvolle omstandigheden kunnen leiden tot een toestand van overmatige spierspanning, vaak met pijnlijke of oncomfortabele gevoelens als resultaat. De diepgaande effecten van het programma **Relaxerende massage** zorgen voor een efficiënte bestrijding van dergelijke lastige gevoelens, met een opmerkelijk ontspannend resultaat.

Duur van de cyclus: Gebruik op de nekspieren, zodra u occasioneel een pijnlijk gevoel van spierspanning ondervindt; indien nodig herhalen, als een overmatige spierspanning optreedt

Programma: **Relaxerende massage** 15◇





3. Uw motivatie: Sport

U loopt, u zwemt, soms rollerskate u, of u doet gewoon aan wandelsport. Maar u beoefent niet zo vaak als u wilde een lichamelijke activiteit en de goede voornemens aan het begin van het jaar duren nooit lang genoeg. Gelijkertijd weet u dat u met een minimum aan motivatie beter kunt slagen en het hele jaar in vorm blijven.

In dat geval, zullen de programma's Sport u helpen uw energie en vitaliteit te behouden om te kunnen genieten van al uw fysieke activiteiten.

Programma's

Start spiertraining

Als u inactief bent, helpt dit programma u uw spieren te reactiveren en progressief een lichamelijke activiteit op te pakken. Dit programma kan eveneens gebruikt worden om te beginnen met elektrostimulatie.

Spiertraining

Dit programma helpt u niet alleen stevige en goed gevormde spieren te krijgen, maar ontwikkelt ook op een evenwichtige manier uw spieren in het algemeen (kracht, volume, tonus). Indien u nog niet eerder elektrostimulatie heeft gebruikt, is het aangeraden te beginnen met het programma **Start spiertraining**.

Mix training

Dit programma onderwerpt uw spieren aan verschillende typen arbeid. Het helpt u uw algemene fysieke conditie op peil te houden of uw spieren te heractiveren na een periode van rust en vóór een intensieve en gerichte fysieke of sportactiviteit.

Actieve recuperatie

Dankzij de sterke verhoging van de doorbloeding en de versnelde afvoer van de afvalstoffen van de spiercontractie, bevordert en activeert dit programma uw spierherstel. Het heeft een relaxend en ontspannend effect na een langdurig aangehouden spierbelasting of een inspannende fysieke activiteit.

Specifieke toepassingen

U wilt aanvangen met spiertraining met elektrostimulatie

Als u inactief bent, kan een plotselinge aanwenden van lichamelijke inspanning gevolgd worden door hevige en oncomfortabele spierpijnen. Dit leidt vaak tot ongemak bij het uitvoeren van de dagelijkse bewegingen, zoals het oplopen en vooral aflopen van trappen.

Om dergelijke ongemakken te vermijden, het programma **Start spiertraining** legt een zeer geleidelijke spierarbeid aan de spieren op, speciaal aangepast voor spieren van beginners die nog nooit werden gestimuleerd met een Compex.

Duur van de cyclus: 3 weken, 2 x/week

Programma: **Start spiertraining** BG

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie per week op het laatst gebruikte niveau

U wilt harmonieuze armspieren krijgen met een gematigde vergroting van het spiervolume

De meeste vrijwillige fysieke activiteiten, zoals joggen of fietsen, vergen weinig van de armspieren. Daarom is het zeer interessant dit gemis te compenseren door elektrostimulatiesessies aan het vrijwillige trainingsprogramma toe te voegen.

Het programma **Spiertraining** biedt de mogelijkheid een intensieve specifieke arbeid aan de spieren van het bovenlichaam op te leggen en zorgt ervoor dat de armen zich harmonieus ontwikkelen, met stevige en goed gevormde spieren.

Duur van de cyclus: 5 weken, 4 x/week

Voorbeeld voor 1 week

Ma: 45'-1h vrijwillige lichamelijke inspanning (joggen, zwemmen, fietsen, fitness, enz.), vervolgens 1 x **Spiertraining** 19D, 20D of 21D

Di: Rust

Wo: 1 x **Spiertraining** 19D, 20D of 21D

Do: 45'-1h vrijwillige lichamelijke inspanning (joggen, zwemmen, fietsen, fitness, enz.)

Vr: 1 x **Spiertraining** 19D, 20D of 21D

Za: Rust

Di: 1 x **Spiertraining** 19D, 20D of 21D

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie per week op het laatst gebruikte niveau



U wilt sneller en beter herstellen na een inspanning

Een sessie met het programma **Actieve recuperatie**, dat de afvalstoffen versneld afvoert, helpt u uw spieren te ontspannen en sneller uw spiervenwicht terug te vinden, onafhankelijk van de type van de activiteit die u geleverd heeft.

Dit programma wordt over het algemeen toegepast tussen 15 minuten en 3 uur na een fysieke inspanning. Als het resultaat niet voldoende is, kan het programma direct een tweede keer worden toegepast. Eveneens kan men, indien men nog spierpijn of verharde spieren vaststelt, de volgende dag het programma herhalen.







Een voorbeeld van het gebruik van dit programma vindt u in de toepassing hieronder "U wilt uw spieren op een veelzijdige wijze trainen".

U wilt uw spieren op een veelzijdige wijze trainen

Dankzij zijn 8 sequenties die elkaar automatisch opvolgen, het programma **Mix training** legt in de loop van een sessie een waaier aan oefeningen op aan de spieren. Het legt niet de nadruk op één bepaalde spierprestatie, maar zorgt ervoor dat u een correct niveau bereikt in alle aspecten van de spieractiviteit (uit-houdingsvermogen, weerstand, kracht).

Duur van de cyclus: 6 weken, 2-3 x/week

Voorbeeld voor 1 week

Ma: 1 x Mix training 8G  , vervolgens 1 x Actieve recuperatie 8D 
Di: Normale training
Wo: 1 x Mix training 8G  , vervolgens 1 x Actieve recuperatie 8D 
Do: Normale training
Vr: 1 x Mix training 8G  , vervolgens 1 x Actieve recuperatie 8D  (optioneel)
Za: Normale training of andere fysieke buitenactiviteit
Di: Rust

Aan het einde van een cyclus kunt u ofwel een nieuwe cyclus beginnen met het eerstvolgende hogere niveau, ofwel een onderhoudscyclus volgen van 1 sessie per week op het laatst gebruikte niveau

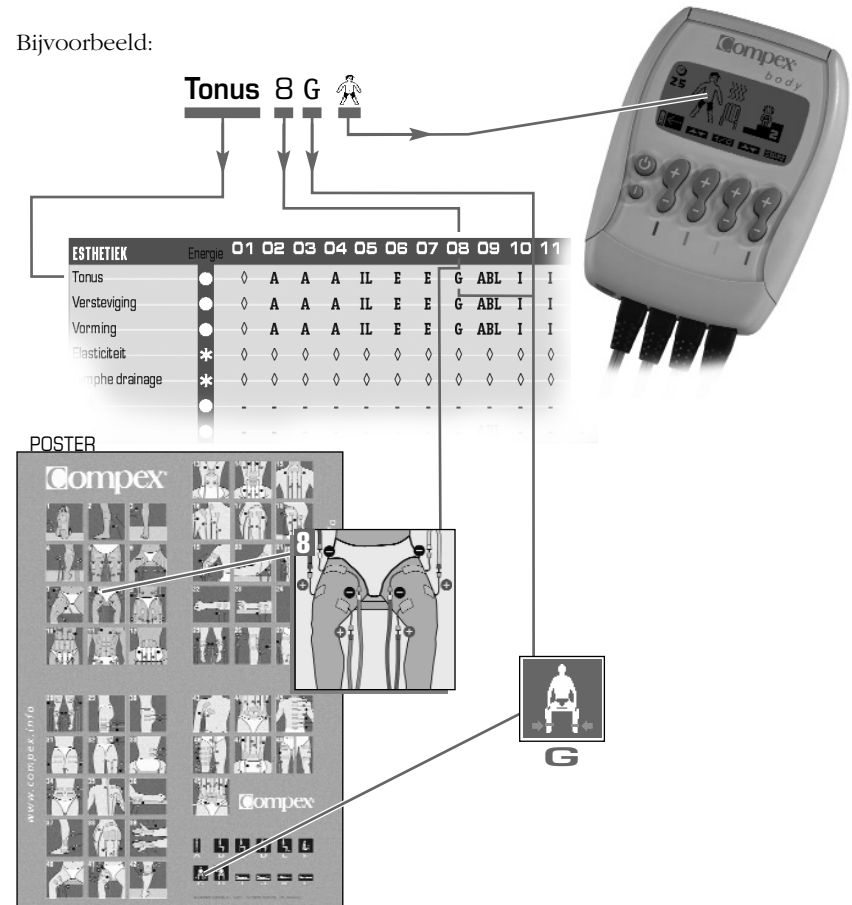
VII. TABEL VOOR DE PLAATSIJNG VAN DE ELEKTRODEN EN DE STIMULATIEPOSITIES

De onderstaande tabel helpt u te bepalen waar u de elektroden moet plaatsen en welke stimulatiehouding u moet aannemen afhankelijk van het gekozen programma. U moet ze lezen in combinatie met de poster:

- de nummers in deze tabel verwijzen naar de tekening voor de plaatsing van de elektroden op de poster;
- de letters verwijzen naar de pictogrammen van de overeenkomstige lichaamshoudingen.

De tabel geeft eveneens een indicatie betreffende de te gebruiken stimulatie energie, afhankelijk van het programma.

Bijvoorbeeld:



ESTHETIEK	Energie	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Tonus	●	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I
Verstevinging	●	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I
Vorming	●	◇	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I
Elasticiteit	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Linphe drainage	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇

POSTER

Compex

www.compex.info

8

G

ESTHETIEK	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
Tonus	●	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	D	F	F	-	-
Versteviging	●	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	H	C	D	D	D	D	D	F	F	-	-
Vorming	●	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	H	C	D	D	D	D	D	F	F	-	-
Elasticiteit	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Lymfhe drainage	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Buik	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Billen	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

ABL

HEALTH	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	
Pijnbehandeling TENS	☼	Het pijnlijke gebied bedekken (bijv.: 26, 35, 36, 37, 38, 39); Comfortabele positie																									
Chronische pijn	*	Positieve elektrode op het pijnlijke punt (bijv.: 12, 13, 15); Comfortabele positie																									
Acute pijn	*	Positieve elektrode op het pijnlijke punt (bijv.: 24) of standaard plaatsing (01-23); Comfortabele positie																									
Zware benen	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	JL	
Kramp preventie	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Relaxerende massage	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇

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	
Start spiertraining	●	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	B	H	C	D	D	D	D	F	F	-	-	
Spierttraining	●	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	H	C	D	D	D	D	D	F	F	-	-	
Mix training	●	A	A	A	IL	E	E	G	ABL	I	I	B	B	B	B	H	C	D	D	D	D	D	F	F	-	-	
Actieve recuperatie	*	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇	◇

ESTHETIEK	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	
Tonus	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Versteviging	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Vorming	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Elasticiteit	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lymfhe drainage	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Buik	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I
Billen	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

HEALTH	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	
Pijnbehandeling TENS	☼	Het pijnlijke gebied bedekken (bijv.: 26, 35, 36, 37, 38, 39); Comfortabele positie																								
Chronische pijn	*	Positieve elektrode op het pijnlijke punt (bijv.: 12, 13, 15); Comfortabele positie																								
Acute pijn	*	Positieve elektrode op het pijnlijke punt (bijv.: 24) of standaard plaatsing (01-23); Comfortabele positie																								
Zware benen	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kramp preventie	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Relaxerende massage	*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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	
Start spiertraining	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Spierttraining	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mix training	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Actieve recuperatie	*	-	◇	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

● = Maximaal verdraagbare energie

◇ = Comfortabele positie

* = Duidelijke spierschokken

☼ = Tintelend gevoel

De letters in de tabel verwijzen naar de pictogrammen met de lichaamshouding zoals op de poster

Compex®

