

# COMPEX®

*Fit1.0*

*Fit3.0*

*SP2.0*

*SP4.0*

## **QUICK START GUIDE**

*Guide de démarrage rapide*

*Kurzanleitung*

*Guida rapida all'avvio*

*Guía de inicio rápido*

*Beknopte handleiding*

*Guia rápido*

*Краткое руководство пользователя*

*Snabbstartsguide*

**COMPEX**® 



# **QUICK START GUIDE**

## ***RULES FOR USE***

### **1. POSITION OF ELECTRODES**

For optimum results, use the recommended electrode positions.

A different electrode must be connected to each end of the cable.

N.B. It is occasionally the case that large dual-connection electrodes are used in such a way that a connection is not made.

It is important to select appropriately sized electrodes (small or large) and to position them correctly on the muscle group that you wish to stimulate in order to ensure effective treatment. It is therefore appropriate to always use the electrode size shown in the illustration. If necessary, try to find the best position possible by moving the electrode on the muscle, until you locate the point that produces the best contraction, or the greatest comfort is found.

For TENS type programmes, the general rule is to cover the painful area with electrodes.

N.B. Approximate positioning of electrodes makes the session less effective, but is not dangerous.

### **2. BODY POSITION DURING STIMULATION**

This position varies according to the muscle group that you wish to stimulate and the programme that you are using.

For programmes inducing powerful muscular contractions (tetanic contractions), it is recommended to stimulate the muscle isometrically. You should therefore hold the extremities of limbs being stimulated.

This position opposes maximum resistance to movement and avoids any shortening of the muscle during contraction, which would risk causing cramps. For example, when stimulating the quadriceps, you should be in a sitting position with ankles held to avoid extending the knees.

For the other types of programmes which do not induce powerful muscular contractions but only muscular twitches or tingling, position yourself as shown on the illustration, maintaining a comfortable position.

### **3. ADJUSTING STIMULATION INTENSITIES**

On a stimulated muscle, the number of fibres used depends on the stimulation intensity.

For programmes inducing powerful muscular contractions (tetanic contractions), you must use the maximum stimulation intensities (up to 999) while remaining within your tolerance threshold, in order to use the maximum number of fibres. The progress of a muscle will be greater the higher number of fibres that are worked. During a session it is therefore important to try to increase the intensity every 3 to 5 contractions.

For other types of programmes like recovery, massage, capillarisation or even muscle pain which only induce muscle twitches, you should gradually increase the stimulation intensities until clearly visible muscle twitches are obtained.

For TENS, Epicondylitis and Tendinitis programmes, you should gradually increase the intensities until you feel a tingling sensation under the electrodes.

### **4. PROGRESSION OF STIMULATION CYCLES**

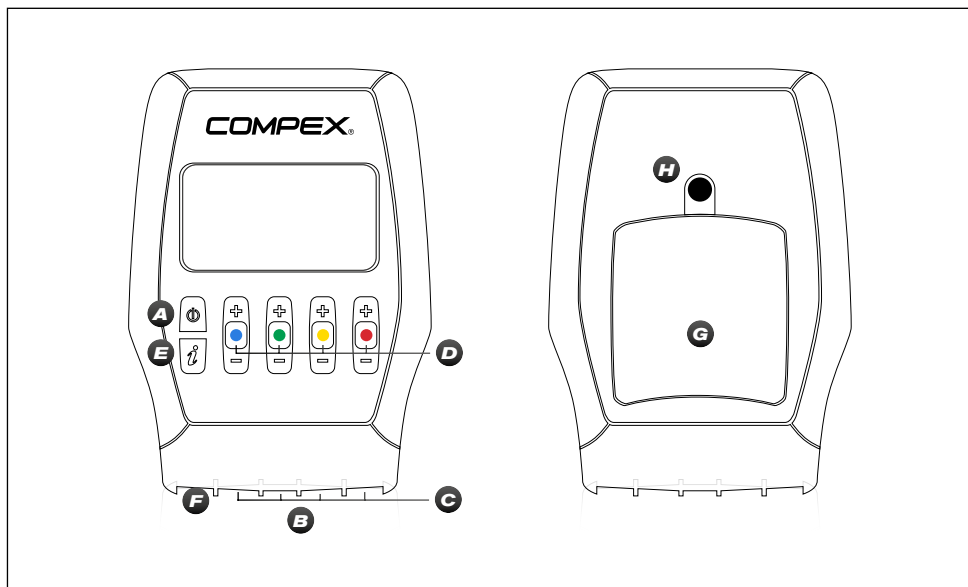
It is recommended to start with the 1st cycle and progress to the next level when the cycle is complete, normally after 4 to 6 weeks of stimulation based on 3 sessions per week. It is also important to have reached significant stimulation intensities in sessions before going on to another cycle.

At the end of the cycle you can either start a new cycle or do maintenance training based on one session per week.

## START USING YOUR COMPEX

To help you get started with your Compex stimulator, connect to the website: [www.compex.com](http://www.compex.com)

### 1. DEVICE DESCRIPTION



**A** On/off button

**B** Sockets for the 4 stimulation cables

**C** Stimulation cables

**D** +/- buttons for the 4 stimulation channels

**E** I-button, which allows:

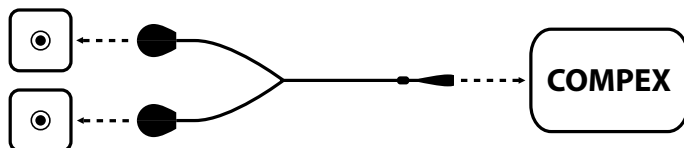
- The intensities to be increased on several channels at the same time
- The last 5 programmes used to be accessed

**F** Charger socket (slide the red cover to the right to reveal the charger connector)

**G** Battery compartment

**H** Socket for belt clip

## 2. CONNECTING THE CABLES



N.B. The MI-sensor cable (if available with the device) can be connected to any socket on the stimulator.

## 3. LANGUAGE, CONTRAST AND VOLUME SELECTION

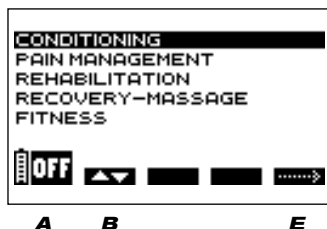


- B** Press the +/- button of channel 1 to select the language to be used.
- C** Press the +/- button of channel 2 to adjust screen contrast.
- D** Press the +/- button of channel 3 to adjust the volume.
- E** Press the +/- button of channel 4 to adjust the backlighting.
- A** Press the on/off button to confirm and save your selections. Settings are immediately applied.

This options screen can then be displayed by switching the device off and by pressing and holding the on/off button for over 2 seconds.

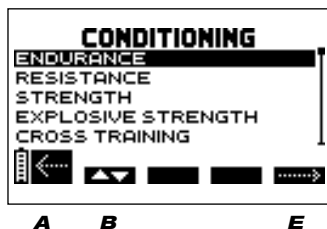
## 4. CHOOSING A CATEGORY

N.B. The following screens are generic examples but they work in the same way regardless of the device that you have.



- A** Press the on/off button to switch the device off.
- B** Press the +/- button of channel 1 to select a category.
- E** Press the +/- button of channel 4 to confirm your selection.

## 5. SELECTING A PROGRAMME



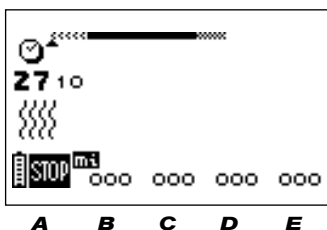
- A** Press the on/off button to return to the previous screen.
- B** Press the +/- button of channel 1 to select a programme.
- E** Press the +/- button of channel 4 to confirm the selection and start the stimulation session.

N.B. After selecting a programme an additional screen may appear requesting the programme cycle to be selected. In either case, select the 1st cycle and then press the +/- button of channel 4 to confirm the selection and start the stimulation session.



## 6. LAUNCHING A PROGRAMME

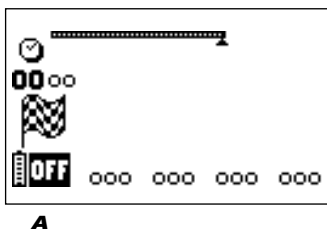
N.B. If the MI-sensor cable is connected, the MI-scan test starts immediately after the programme is selected. At the end of the test, intensities must be increased to start the programme.



**A** Press the on/off button to switch the device into Pause mode.

**BCDE** The four channels flash, going from + to 000. The stimulation intensity must be increased to be able to start stimulation. For this, press the + buttons of the relevant channels until the desired setting is reached.

## 7. END OF A PROGRAMME



**A** To stop the stimulator, press the on/off button.

Please refer to the instructions for a more detailed description of the sequences presented in this quick start guide.





# **GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE**

## **REGLE D'UTILISATION**

### **1. POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES**

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

Une électrode différente doit être connectée à chaque extrémité du câble.

N.B. : Il est possible et normal que les grandes électrodes à double connexions soient utilisées de sorte qu'une connexion ne soit pas raccordée.

Il est important de choisir des électrodes de taille appropriée (petite ou grande) et de les positionner correctement sur le groupe musculaire que vous souhaitez stimuler afin d'assurer l'efficacité du traitement.

Il convient par conséquent de toujours utiliser la taille d'électrode indiquée sur l'illustration. Si nécessaire, rechercher la meilleure position possible en déplaçant l'électrode sur le muscle, jusqu'à trouver le point qui produira la meilleure contraction ou le plus grand confort.

Pour les programmes de type TENS la règle à suivre et de recouvrir la zone douloureuse avec les électrodes.

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

### **2. POSITION DU CORPS DURANT LA STIMULATION**

Cette position varie selon le groupe musculaire que vous souhaitez stimuler et le programme que vous utilisez.

Pour les programmes induisant de puissantes contractions musculaires (contractions tétaniques), il est recommandé de stimuler le muscle de manière isométrique. Vous devez par conséquent maintenir les extrémités des membres stimulés. Cette position permet d'opposer une résistance maximale au mouvement et d'éviter tout raccourcissement du muscle pendant la contraction, qui risquerait d'entraîner l'apparition de crampes. Par exemple, lors de la stimulation du quadriceps, vous devez être en position assise avec les chevilles maintenues pour éviter l'extension des genoux.

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

### **3. AJUSTEMENT DES INTENSITÉS DE STIMULATION**

Sur un muscle stimulé, le nombre de fibres recrutées dépend de l'intensité de stimulation.

Pour les programmes induisant de puissantes contractions musculaires (contractions tétaniques), il faut absolument utiliser des intensités de stimulation maximales (jusqu'à 999) toujours à la limite de ce que vous pouvez supporter, afin de recruter un nombre maximal de fibres. Le progrès d'un muscle sera d'autant plus important qu'un nombre élevé de ses fibres travaille. Durant la séance il est donc important d'essayer d'augmenter l'intensité toutes les 3 à 5 contractions.

Pour les autres types de programmes type récupération, massage, capillarisation ou encore douleur musculaire qui n'induisent que des battements musculaires vous devez progressivement augmenter les intensités de stimulation jusqu'à obtenir des battements musculaires bien visibles.

Pour les programmes type TENS, Epicondylite, Tendinites vous devez progressivement augmenter les intensités jusqu'à ressentir un fourmillement sous les électrodes.

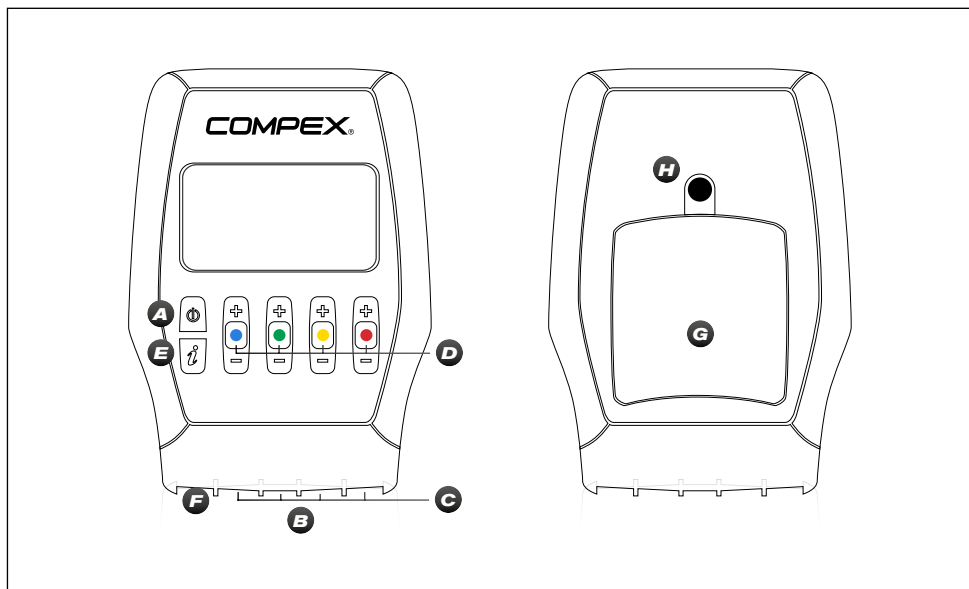
### **4. PROGRESSION DES CYCLES DE STIMULATION**

Il est recommandé de débiter par le 1<sup>er</sup> cycle et de passer au niveau suivant quand le cycle est terminé, normalement après 4 à 6 semaines de stimulation à raison de 3 séances par semaine. Il est aussi important d'avoir atteint des intensités de stimulation significatives lors des séances avant de passer à un autre cycle. A la fin d'un cycle vous pouvez soit débiter un nouveau cycle soit réaliser un entretien à raison d'une séance par semaine.

## DEMARRER AVEC VOTRE COMPEX

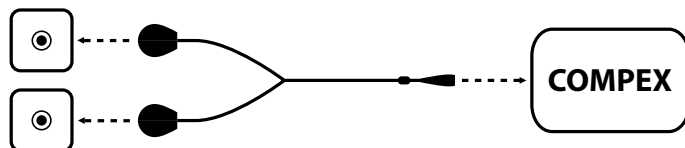
Pour une prise en main rapide de votre Compex, connectez-vous sur : [www.compex.com](http://www.compex.com)

### 1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL



- A** Bouton on/off
- B** Prises pour 4 câbles de stimulation
- C** Câbles de stimulation
- D** Boutons +/- pour 4 canaux de stimulation
- E** Bouton | permet:
  - D'augmenter les intensités sur plusieurs canaux en même temps
  - D'accéder aux 5 derniers programmes utilisés
- F** Prise pour le chargeur (faire glisser le couvercle rouge vers la droite pour libérer le connecteur du chargeur)
- G** Compartiment de la batterie
- H** Prise pour clip de ceinture

## 2. CONNEXION DES CÂBLES



N.B. : Le câble MI-sensor (si disponible avec l'appareil) peut se connecter sur n'importe quelle prise du stimulateur

## 3. SÉLECTION DE LA LANGUE, DU CONTRASTE ET DU VOLUME

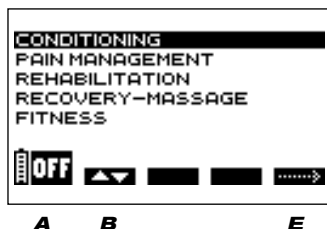


- B** Appuyer sur le bouton +/- du canal 1 pour choisir la langue à utiliser.
- C** Appuyer sur le bouton +/- du canal 2 pour régler le contraste de l'écran.
- D** Appuyer sur le bouton +/- du canal 3 pour régler le volume.
- E** Appuyer sur le bouton +/- du canal 4 pour régler le rétro-éclairage.
- A** Appuyer sur le bouton on/off pour confirmer et enregistrer vos choix. Les paramètres seront appliqués immédiatement.

Cet écran d'options peut ensuite être affiché en éteignant l'appareil et en appuyant sur le bouton on/off pendant plus de 2 secondes.

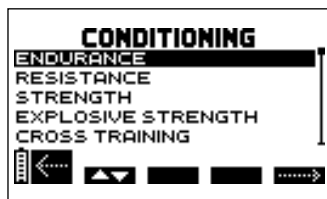
## 4. SÉLECTION D'UNE CATÉGORIE

N.B. : les écrans suivants sont des exemples génériques mais leur fonctionnement est identique peu importe l'appareil que vous possédez.



- A** Appuyer sur le bouton on/off pour éteindre l'appareil.
- B** Appuyer sur le bouton +/- du canal 1 pour choisir une catégorie.
- E** Appuyer sur le bouton +/- du canal 4 pour confirmer votre choix.

## 5. SÉLECTION D'UN PROGRAMME



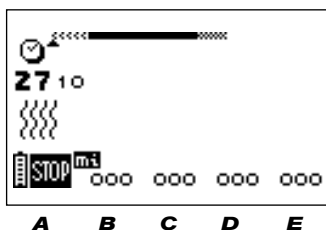
- A** Appuyer sur le bouton on/off pour revenir à l'écran précédent.
- B** Appuyer sur le bouton +/- du canal 1 pour choisir un programme.
- E** Appuyer sur le bouton +/- du canal 4 pour valider la sélection et commencer la séance de stimulation.

N.B. : Après la sélection d'un programme il se peut qu'un écran supplémentaire apparaisse demandant de choisir le cycle du programme. Dans tous les cas choisir le 1er cycle puis appuyer sur le bouton +/- du canal 4 pour valider la sélection et commencer la séance de stimulation.



## 6. LANCEMENT D'UN PROGRAMME

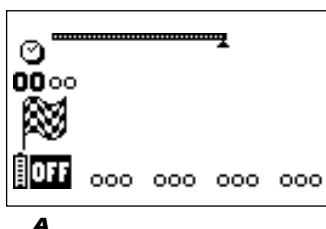
N.B. : Si le câble MI-sensor est connecté le test MI-scan débute immédiatement après la sélection du programme. A la fin du test, il faut monter les intensités pour débiter le programme.



**A** Appuyer sur le bouton on/off pour mettre l'appareil en mode Pause.

**BCDE** Les quatre canaux clignotent, passant de + à 000. L'intensité de stimulation doit être augmentée afin de pouvoir commencer la stimulation. Pour cela, appuyer sur les boutons + des canaux concernés jusqu'au réglage souhaité.

## 7. FIN D'UN PROGRAMME



**A** Pour arrêter le stimulateur, appuyer sur le bouton on/off.

Se reporter au mode d'emploi pour une description plus détaillée des séquences présentées dans ce guide de démarrage rapide.





# ***KURZANLEITUNG***

## **REGELN ZUR NUTZUNG**

### **1. ANORDNUNG DER ELEKTRODEN**

Verwenden Sie zum Erzielen optimaler Ergebnisse die in der Beschreibung empfohlenen Elektroden. An jedem Kabelende muss eine Elektrode angeschlossen werden.

Hinweis: Es kann vorkommen, dass große Doppelschluss Elektroden so verwendet werden, dass nur ein Anschluss verwendet wird.

Es ist wichtig, Elektroden der richtigen Größe auszuwählen (klein oder groß) und diese korrekt auf der Muskelgruppe zu positionieren, die Sie stimulieren möchten, um eine effektive Behandlung zu gewährleisten. Es ist daher angebracht, immer die in der Abbildung dargestellte Elektrodengröße zu verwenden. Versuchen Sie ggf. die bestmögliche Position zu finden, indem Sie die Elektrode auf dem Muskel verschieben, bis Sie den Punkt gefunden haben, der die beste Kontraktion bewirkt, oder an dem Sie den meisten Komfort verspüren.

Für TENS-ähnliche Programme gilt die allgemeine Regel, den schmerzenden Bereich mit Elektroden abzudecken.

Die nicht genaue Positionierung der Elektroden macht die Sitzung zwar weniger effektiv, sie ist aber nicht gefährlich.

### **2. KÖRPERPOSITION WÄHREND DER STIMULATION**

Diese Position ist abhängig von der Muskelgruppe, die stimuliert werden soll, und des verwendeten Programms.

Bei Programmen, die starke Muskelkontraktionen auslösen (tetanische Kontraktionen), wird empfohlen, den Muskel isometrisch zu stimulieren. Sie sollten daher für eine stabile Position der stimulierten Körperzone sorgen. Durch diese Position wird der Bewegung der maximale Widerstand entgegengesetzt, um die Verkürzung des Muskels während der Kontraktion zu vermeiden. Sollten Sie dies nicht beachten, kann es in Einzelfällen zu Krämpfen kommen. Wenn Sie beispielsweise den Quadrizeps stimulieren, sollten Sie eine sitzende Position einnehmen, wobei die Knöchel stabil gehalten werden, damit die Knie nicht gestreckt werden können.

Bei anderen Programmtypen, die keine starken Muskelkontraktionen sondern lediglich Muskelzuckungen oder -kribbeln hervorrufen, sollten Sie, wie in der Abbildung dargestellt, eine bequeme Position einnehmen.

### **3. EINSTELLEN DER STIMULATIONSINTENSITÄTEN**

Die Anzahl der arbeitenden Fasern in einem stimulierten Muskel hängt von der Stimulationsintensität ab, die Sie persönlich einstellen.

Bei Programmen, die starke Muskelkontraktionen auslösen (tetanische Kontraktionen), müssen Sie die höchsten, für Sie erträgliche, Stimulationsintensitäten (bis zu 999) verwenden, um die maximale Anzahl von Fasern anzusprechen. Je mehr Fasern stimuliert werden, desto größer ist der Muskelfortschritt. Es ist daher während einer Sitzung wichtig zu versuchen, die Intensität in einem Rhythmus von ca. fünf Minuten zu erhöhen. Als Maßstab gilt, dass die Kontraktion deutlich zu spüren ist, jedoch kein Schmerz empfunden wird.

Für andere Programmtypen, wie Erholung, Massage, Kapillarisation oder Muskelschmerzen, bei denen nur Muskelzuckungen, jedoch keine Kontraktionen, ausgelöst werden, sollten Sie die Stimulationsintensität nach und nach erhöhen, bis sichtbare Muskelzuckungen erzielt werden.

Bei TENS-, Epikondylitis- und Sehnenentzündungsprogrammen sollten Sie die Intensität schrittweise erhöhen, bis Sie ein Kribbelgefühl unter der Elektrode bemerken.

### **4. FORTSCHRITT DER STIMULATIONSZYKLEN**

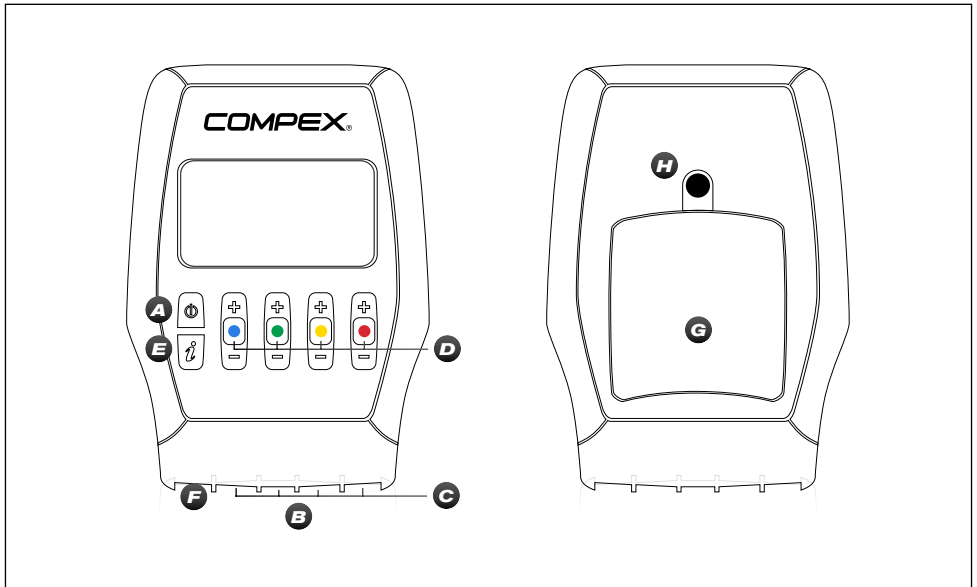
Es wird empfohlen, mit dem 1. Zyklus zu beginnen und erst zur nächsten Ebene zu wechseln, wenn dieser abgeschlossen ist. Diese Empfehlung basiert auf der Voraussetzung, dass Sie 3 Sitzungen pro Woche durchlaufen. In diesem Falle endet der Zyklus nach vier bis sechs Wochen. Auch hier ist es wichtig, dass Sie, bevor Sie in den nächsten Zyklus wechseln, die höchsten für Sie erträglichen Stimulationsintensitäten (bis zu 999) verwenden, um die Muskelfasern bestmöglich zu trainieren.

Sie können am Ende des Zyklus entweder einen neuen Zyklus oder Ihr Erhaltungsstraining starten, dies basierend darauf, dass Sie eine Sitzung pro Woche durchführen.

## START IHRES COMPEX

Für einen optimalen Gebrauch ihres Compex, klicken Sie auf: [www.compex.com](http://www.compex.com)

### 1. PRODUKTBESCHREIBUNG



**A** Ein/Aus-Taste

**B** Steckbuchsen für die 4 Stimulationskabel

**C** Stimulationskabel

**D** +/- Tasten für die 4 Stimulationskanäle

**E** Mit der I-Taste können:

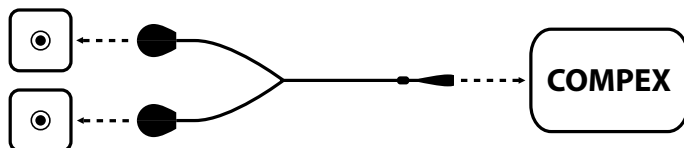
- Die Intensitäten gleichzeitig auf mehreren Kanälen erhöht werden
- Die letzten 5 verwendeten Programme ausgewählt werden

**F** Buchse für das Ladegerät (die rote Abdeckung nach rechts schieben, um den Anschluss für das Ladegerät freizulegen)

**G** Akkufach

**H** Buchse für Gürtelclip

## 2. ANSCHLUSSKABEL



Hinweis: Das MI-Sensorkabel (wenn mit dem Gerät geliefert) kann an jeder Buchse des Stimulators angeschlossen werden.

## 3. AUSWAHL VON SPRACHE, KONTRAST UND LAUTSTÄRKE

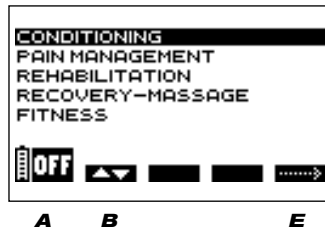


- B** Die +/- Taste von Kanal 1 drücken, um die zu verwendende Sprache auszuwählen.
- C** Die +/- Taste von Kanal 2 drücken, um den Bildschirmkontrast anzupassen.
- D** Die +/- Taste von Kanal 3 drücken, um die Lautstärke einzustellen.
- E** Die +/- Taste von Kanal 4 drücken, um die Hintergrundbeleuchtung einzustellen.
- A** Mit der Ein/Aus-Taste bestätigen Sie Ihre Einstellung und speichern sie. Die Einstellungen finden sofort Anwendung.

Dieser Optionen-Bildschirm wird angezeigt, wenn Sie das Gerät abschalten und danach die Ein/Aus-Taste mindestens 2 Sekunden lang gedrückt halten.

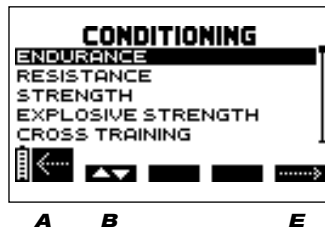
## 4. EINE KATEGORIE AUSWÄHLEN

Hinweis: Bei den folgenden Bildschirmen handelt es sich um allgemeine Beispiele, die aber für alle Geräte gelten.



- A** Zum Ausschalten des Geräts die Ein/Aus-Taste drücken.
- B** Die +/- Taste von Kanal 1 drücken, um eine Kategorie auszuwählen.
- E** Die +/- Taste von Kanal 4 drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

## 5. AUSWÄHLEN EINES PROGRAMMS



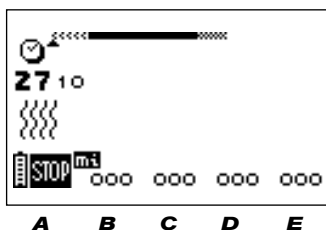
- A** Durch Drücken der Ein/Aus-Taste kehren Sie zur vorherigen Anzeige zurück.
- B** Die +/- Taste von Kanal 1 drücken, um ein Programm auszuwählen.
- E** Die +/- Taste von Kanal 4 drücken, um die Auswahl zu bestätigen und mit der Stimulationssitzung zu beginnen.

Hinweis: Nach der Programmauswahl kann ein weiterer Bildschirm erscheinen, der die Auswahl des Programmzyklus fordert. Wählen Sie in jedem Fall den ersten Zyklus aus und drücken Sie dann die +/- Taste von Kanal 4, um die Auswahl zu bestätigen und mit der Stimulationssitzung zu beginnen.



## 6. EIN PROGRAMM BEGINNEN

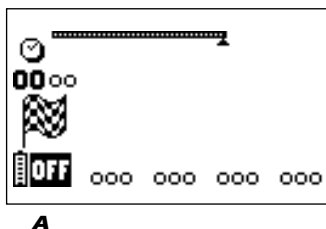
Hinweis: Wenn das MI-Sensorkabel angeschlossen ist, startet der MI-scan Test sofort nachdem das Programm ausgewählt wurde. Am Ende dieses Tests muss die Intensität von Ihnen eingestellt werden, um das Programm zu starten.



**A** Die Ein/Aus-Taste drücken, um den Pause-Modus des Geräts zu aktivieren.

**B C D E** Die vier Kanäle blinken und zeigen von + bis 000 an. Die Stimulationsintensität muss erhöht werden, um mit der Stimulation beginnen zu können. Hierzu drücken Sie die + Tasten der entsprechenden Kanäle, bis die gewünschte Einstellung erreicht ist.

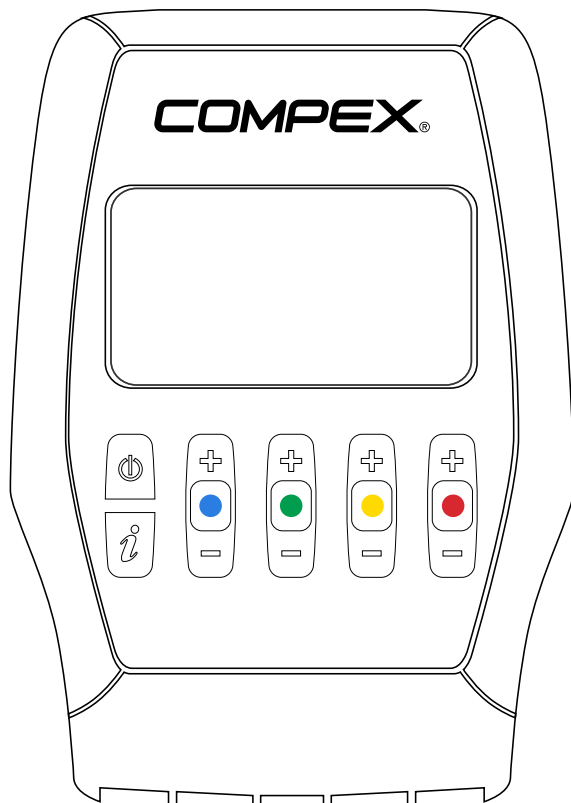
## 7. PROGRAMMENDE



**A** Zum Abschalten des Stimulators die Ein/Aus-Taste drücken.

Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung durch, um eine genauere Beschreibung der hier in der Kurzanleitung beschriebenen Sequenzen zu erhalten.





**GUIDA  
RAPIDA ALL'AVVIO**

## **REGOLE PER L'USO**

### **1. POSIZIONE DEGLI ELETTRODI**

Per risultati ottimali, usare le posizioni degli elettrodi consigliate.

A ogni estremità del cavo deve essere collegato un elettrodo diverso.

N.B. Occasionalmente può succedere che grandi elettrodi a connessione doppia vengano usati in un modo che la connessione non viene stabilita.

Per garantire un trattamento efficace, è importante selezionare gli elettrodi (piccoli o grandi) della dimensione appropriata e posizzionarli correttamente sul gruppo di muscoli che si desidera stimolare. È quindi importante usare sempre la dimensione degli elettrodi mostrata nell'illustrazione. È necessario cercare di trovare la migliore posizione possibile spostando l'elettrodo sul muscolo fino a individuare il punto che produce la contrazione ottimale o fino a trovare il massimo comfort.

Per programmi di tipo TENS, la regola generale è coprire l'area dolorante con gli elettrodi.

N.B. Il posizionamento approssimativo degli elettrodi rende la sessione meno efficace, ma non pericolosa.

### **2. POSIZIONE DEL CORPO DURANTE LA STIMOLAZIONE**

Questa posizione varia a seconda del gruppo di muscoli che si desidera stimolare e del programma usato.

Per programmi che inducono contrazioni muscolari significative (contrazioni tetaniche), si raccomanda di stimolare il muscolo isometricamente. Si devono quindi sostenere le estremità degli arti che vengono stimolati. Questa posizione oppone massima resistenza al movimento e permette di limitare qualsiasi accorciamento del muscolo al momento della contrazione e, di conseguenza, ridurre l'eventuale rischio di crampi. Per esempio, nel caso di stimolazione dei quadricipiti, il soggetto deve essere in posizione seduta con le caviglie bloccate per impedire l'estensione delle ginocchia.

Per altri tipi di programmi che non inducono contrazioni muscolari significative, ma solo scosse o formicolio muscolare, posizionarsi come mostrato nell'illustrazione, mantenendo una posizione confortevole.

### **3. REGOLAZIONE DELLE INTENSITÀ DI STIMOLAZIONE**

Su un muscolo stimolato, il numero di fibre utilizzate dipende dall'intensità di stimolazione.

Per programmi che inducono contrazioni muscolari significative (contrazioni tetaniche), al fine di usare il massimo numero di fibre si devono impiegare le massime intensità di stimolazione (fino a 999) pur rimanendo entro la propria soglia di tolleranza. Il progresso di un muscolo sarà tanto maggiore quanto più sarà elevato il numero di fibre che vengono esercitate. Durante una sessione è quindi importante cercare di aumentare l'intensità ogni 3-5 contrazioni.

Per altri tipi di programmi, come Recupero, Massaggio, Capillarizzazione o anche Dolore muscolare che inducono solo scosse muscolari, si deve aumentare gradualmente le intensità della stimolazione finché non si ottengono delle scosse muscolari chiaramente visibili.

Per i programmi TENS, Dolore cronico del gomito (epicondilita) e Tendinite, si deve aumentare gradualmente le intensità finché non si sente una sensazione di formicolio sotto gli elettrodi.

### **4. PROGRESSIONE DEI CICLI DI STIMOLAZIONE**

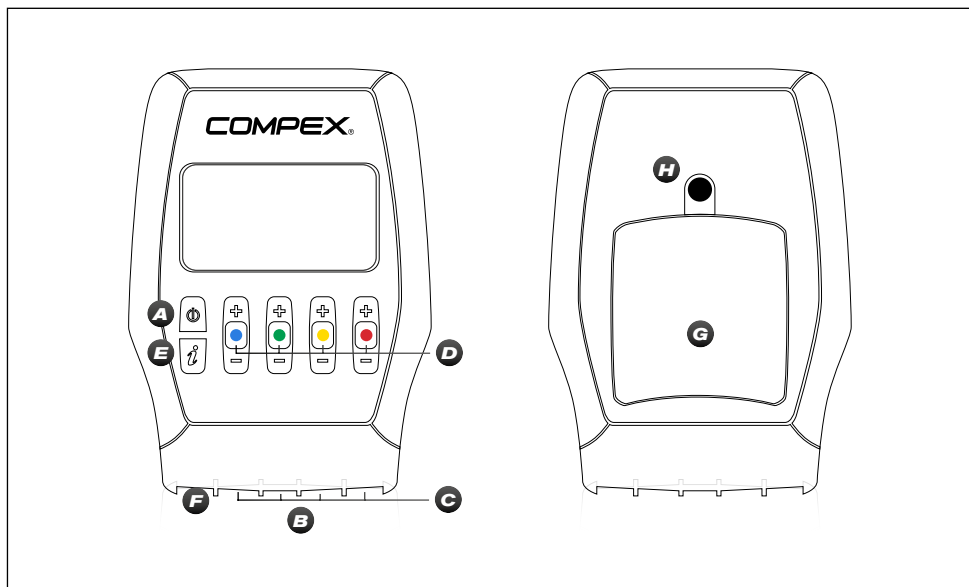
Si raccomanda di iniziare con il 1° ciclo e progredire fino al livello successivo quando il ciclo è completo, normalmente dopo 4-6 settimane di stimolazione, basate su 3 sessioni per settimana. È anche importante aver raggiunto intensità di stimolazione significative nelle sessioni prima di passare a un altro ciclo.

Al termine del ciclo è possibile iniziare un nuovo ciclo oppure effettuare un ciclo di mantenimento basato su una sessione a settimana.

## COME USARE COMPEX

Per un approccio diretto e veloce con il tuo Complex, collegati su: [www.complex.com](http://www.complex.com)

### 1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



**A** Tasto on/off

**B** Spine per i quattro cavi di elettrostimolazione

**C** Cavi di elettrostimolazione

**D** Tasti +/- dei quattro canali di elettrostimolazione

**E** Il tasto I consente di:

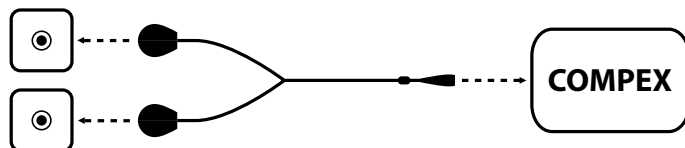
- aumentare le intensità su diversi canali contemporaneamente;
- accedere agli ultimi cinque programmi utilizzati.

**F** Presa del caricatore (far scorrere verso destra il coperchio rosso per mostrare il connettore del caricatore)

**G** Vano batteria

**H** Presa per la fibbia della cintura

## 2. CAVI DI COLLEGAMENTO



N.B. Il cavo MI-sensor (se disponibile con il dispositivo) può essere connesso a qualsiasi presa sullo stimolatore.

## 3. SELEZIONE DELLA LINGUA, DEL CONTRASTO E DEL VOLUME

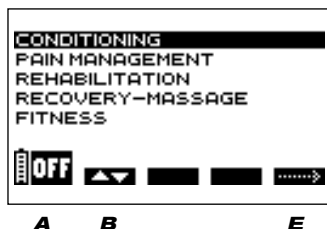


- B** Premere il tasto +/- del canale 1 per selezionare la lingua da usare.
- C** Premere il tasto +/- del canale 2 per regolare il contrasto dello schermo.
- D** Premere il tasto +/- del canale 3 per regolare il volume.
- E** Premere il tasto +/- del canale 4 per regolare la retroilluminazione.
- A** Premere il tasto on/off per confermare e salvare le selezioni. Le impostazioni vengono applicate immediatamente.

Questa schermata delle opzioni può essere visualizzata spegnendo il dispositivo e tenendo premuto il tasto on/off per più di 2 secondi.

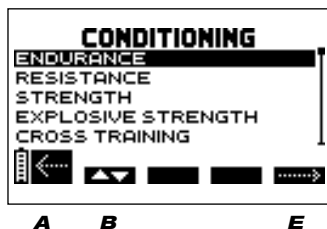
## 4. SELEZIONE DI UNA CATEGORIA

N.B. Le schermate seguenti sono esempi generici, ma funzionano nello stesso modo indifferentemente dal dispositivo posseduto.



- A** Premere il tasto on/off per spegnere il dispositivo.
- B** Premere il tasto +/- del canale 1 per selezionare una categoria.
- E** Premere il tasto +/- del canale 4 per confermare la propria selezione.

## 5. SELEZIONE DI UN PROGRAMMA



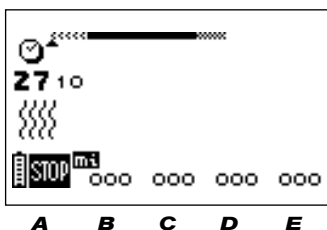
- A** Premere il tasto on/off per tornare alla schermata precedente.
- B** Premere il tasto +/- del canale 1 per selezionare un programma.
- E** Premere il tasto +/- del canale 4 per confermare la selezione e avviare la sessione di stimolazione.

N.B. Dopo aver selezionato un programma, può apparire una schermata aggiuntiva che richiede la selezione del ciclo di programma. In entrambi i casi, selezionare il 1° ciclo e quindi premere il tasto +/- del canale 4 per confermare la selezione e avviare la sessione di stimolazione.



## 6. LANCIO DI UN PROGRAMMA

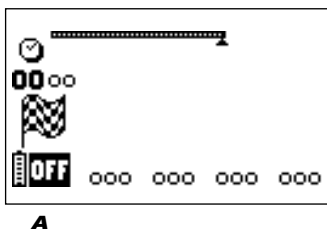
N.B.: Se il cavo MI-sensor è collegato, immediatamente dopo la selezione del programma si avvia il test MI-scan. Al termine del test, le intensità devono essere aumentate per avviare il programma.



**A** Premere il tasto on/off per mettere il dispositivo in modo Pausa.

**BCDE** I quattro canali lampeggiano, passando da + a 000. L'intensità della stimolazione deve essere aumentata per essere in grado di avviare la stimolazione. A questo scopo, premere i tasti + dei canali relativi fino a raggiungere l'impostazione desiderata.

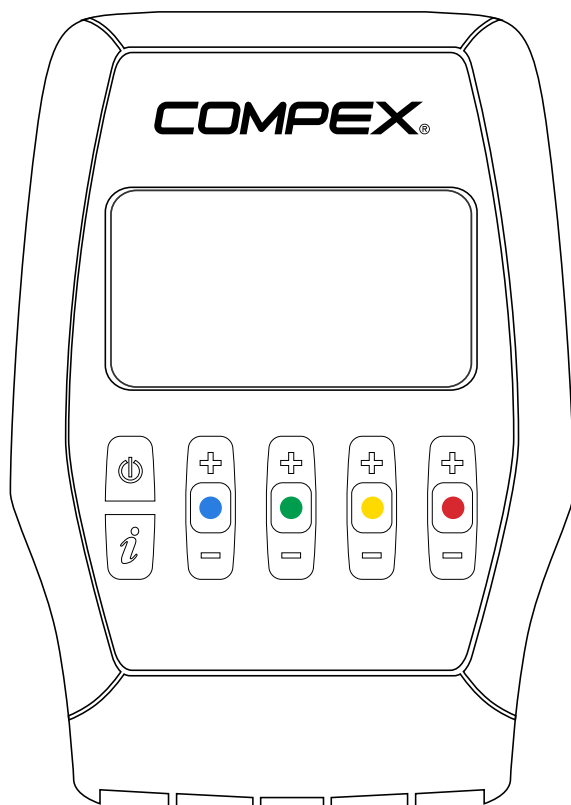
## 7. FINE DI UN PROGRAMMA



**A** Per spegnere lo stimolatore, premere il tasto on/off.

Per una descrizione più dettagliata delle sequenze presentate in questa Guida rapida all'avvio, fare riferimento alle istruzioni.





# ***GUÍA DE INICIO RÁPIDO***

## ***NORMAS DE USO***

### ***1. POSICIÓN DE LOS ELECTRODOS***

Para unos resultados óptimos, utilice las posiciones recomendadas de los electrodos.

Cada electrodo debe colocarse en un extremo del cable diferente.

N.B. A veces se utilizan electrodos grandes de conexión doble de tal forma que puede provocar una conexión incorrecta.

Es importante seleccionar electrodos del tamaño adecuado (pequeños o grandes) y colocarlos correctamente en el grupo muscular que se desee estimular a fin de garantizar un tratamiento eficaz. Por tanto, siempre debe utilizarse el tamaño del electrodo que se muestra en la ilustración. Si es necesario, intente encontrar la mejor posición posible, desplazando el electrodo por el músculo hasta localizar el punto en el que se obtiene la mayor contracción o el máximo confort.

Para los programas de tipo TENS, la norma general es cubrir la zona dolorida con electrodos.

N.B. Una colocación aproximada de los electrodos hace que la sesión sea menos eficaz, pero no es peligroso.

### ***2. POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA ESTIMULACIÓN***

Esta posición varía según el grupo muscular que se desea estimular y el programa que se esté utilizando.

En los programas que producen potentes contracciones musculares (contracciones tetánicas), es recomendable estimular isométricamente el músculo. Por tanto, se deben fijar las extremidades de los miembros que se estimulen. Esta posición opone una resistencia máxima al movimiento y evita el acortamiento del músculo durante la contracción, que podría causar calambres. Por ejemplo, al estimular los cuádriceps, debe estar en posición sedente y con los tobillos sujetos para evitar la extensión de las rodillas.

Para otros tipos de programas que no producen contracciones musculares potentes, sino solo espasmos u hormigueo muscular, colóquese como se muestra en la ilustración, en una posición cómoda.

### **3. AJUSTE DE LAS INTENSIDADES DE ESTIMULACIÓN**

En un músculo estimulado, el número de fibras que se trabajan depende de la intensidad de la estimulación.

En el caso de programas que producen contracciones musculares potentes (contracciones tetánicas), debe utilizar las intensidades de estimulación máximas (hasta 999), permaneciendo dentro de su umbral de tolerancia, con el fin de utilizar el máximo número de fibras. El resultado obtenido en el músculo será mayor cuanto mayor sea el número de fibras que se trabajen. Durante una sesión es importante, por lo tanto, tratar de aumentar la intensidad cada 3-5 contracciones.

En los otros programas, como recuperación, masaje, capilarización o incluso dolor muscular, que solo inducen sacudidas musculares, debe aumentar gradualmente la intensidad de estimulación hasta obtener sacudidas musculares claramente visibles.

Con los programas TENS, epicondilitis y tendinitis, debe aumentar gradualmente la intensidad hasta que sienta una sensación de hormigueo debajo los electrodos.

### **4. PROGRESIÓN DE LOS CICLOS DE ESTIMULACIÓN**

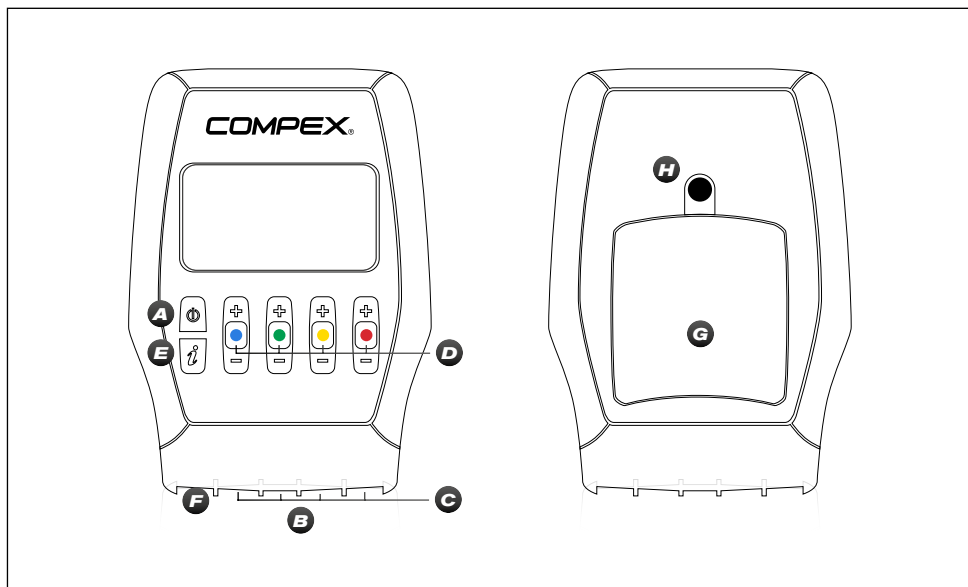
Es recomendable comenzar con el primer ciclo y pasar al siguiente cuando lo termine, normalmente después de 4-6 semanas de estimulación con 3 sesiones semanales. También es importante haber alcanzado intensidades de estimulación significativas en las sesiones antes de pasar a otro ciclo.

Al finalizar el ciclo, puede comenzar uno nuevo o llevar a cabo el entrenamiento de mantenimiento de una sesión por semana.

## EMPIECE A USAR SU COMPEX

Para un manejo más rápido de tu Complex, conéctate en: [www.complex.com](http://www.complex.com)

### 1. DESCRIPCIÓN DEL DISPOSITIVO



**A** Botón de encendido y apagado

**B** Conexiones para los 4 cables de estimulación

**C** Cables de estimulación

**D** Botones +/- para los 4 canales de estimulación

**E** Botón I, que permite:

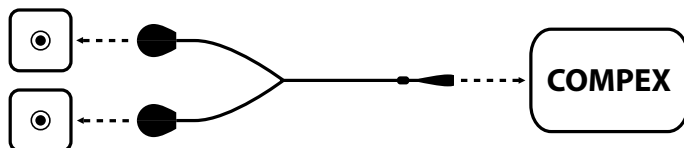
- Aumentar las intensidades en varios canales al mismo tiempo
- Acceder a los últimos 5 programas utilizados

**F** Receptáculo del cargador (deslice la tapa roja a la derecha para acceder al conector del cargador)

**G** Compartimento para la batería

**H** Receptáculo para el clip del cinturón

## 2. CONEXIÓN DE LOS CABLES



N.B. El cable de MI-sensor (si el dispositivo lo incluye) se puede conectar en cualquier salida de cables del estimulador.

## 3. SELECCIÓN DE IDIOMA, CONTRASTE Y VOLUMEN

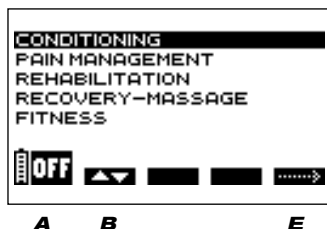


- B** Pulse el botón +/- del canal 1 para seleccionar el idioma a utilizar.
- C** Pulse el botón +/- del canal 2 para ajustar el contraste de la pantalla.
- D** Pulse el botón +/- del canal 3 para ajustar el volumen.
- E** Pulse el botón +/- del canal 4 para ajustar la retroiluminación.
- A** Pulse el botón de encendido/apagado para confirmar y guardar sus opciones. Los ajustes se aplican de inmediato.

Esta pantalla de opciones se muestra al apagar el dispositivo y manteniendo pulsado el botón de encendido/apagado durante más de 2 segundos.

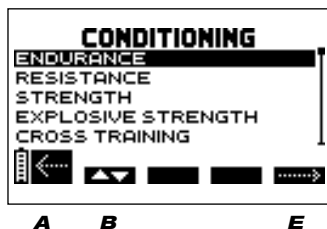
## 4. ELEGIR UNA CATEGORÍA

N.B. Las siguientes pantallas son ejemplos genéricos, pero funcionan de la misma forma con independencia del dispositivo que tenga.



- A** Pulse el botón de encendido/apagado para apagar el dispositivo.
- B** Pulse el botón +/- del canal 1 para seleccionar una categoría.
- E** Pulse el botón +/- del canal 4 para confirmar la selección.

## 5. SELECCIONAR UN PROGRAMA



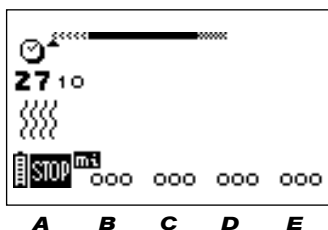
- A** Pulse el botón de encendido/apagado para volver a la pantalla anterior.
- B** Pulse el botón +/- del canal 1 para seleccionar un programa.
- E** Pulse el botón +/- del canal 4 para confirmar la selección e iniciar la sesión de estimulación.

N.B. Después de seleccionar un programa puede aparecer otra pantalla que le pide que seleccione el ciclo del programa. En cualquier caso, seleccione el primer ciclo y luego pulse el botón +/- del canal 4 para confirmar la selección e iniciar la sesión de estimulación.



## 6. INICIAR UN PROGRAMA

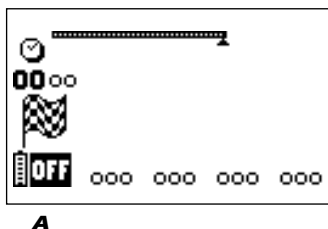
N.B.: si conecta el cable MI-sensor, la prueba MI-scan comienza inmediatamente después de seleccionar el programa. Al finalizar la prueba, es necesario aumentar las intensidades para iniciar el programa.



**A** Pulse el botón de encendido/apagado para poner el dispositivo en el modo de pausa.

**BCDE** Los cuatro canales parpadean, yendo de + a 000. La intensidad de la estimulación debe aumentarse para poder iniciar la estimulación. Para ello, pulse los botones + de los canales correspondientes hasta lograr el ajuste deseado.

## 7. TERMINAR UN PROGRAMA



**A** Para detener el estimulador, pulse el botón de encendido/apagado.

Consulte las instrucciones para ver una descripción más detallada de las secuencias incluidas en esta guía de inicio rápido.





# ***BEKNOPTE HANDLEIDING***

## **REGELS VOOR HET GEBRUIK**

### **1. PLAATS VAN DE ELEKTRODEN**

Optimaal resultaat wordt bereikt bij gebruik van de aanbevolen elektrodeposities.

Aan de beide uiteinden van de kabel moeten verschillende elektroden worden bevestigd.

NB Het komt af en toe voor dat grote dubbele elektroden zodanig worden gebruikt dat er geen verbinding tot stand komt.

Het is voor een effectieve behandeling belangrijk om elektroden van de juiste grootte (klein of groot) te gebruiken en ze correct op de te stimuleren spiergroep te plaatsen. Gebruik daarom altijd de in de illustratie aangegeven elektrodemaat. Probeer zo nodig de best mogelijke positie te vinden door de elektrode zo lang over de spier te verplaatsen tot u het punt met de beste contractie of het beste comfort hebt gevonden.

Voor TENS-programma's geldt in het algemeen dat het pijnlijke gebied met de elektrode moet worden afgedekt.

NB Onnauwkeurige plaatsing van de elektroden leidt tot minder effectieve sessies maar is ongevaarlijk.

### **2. LICHAAMSHOUDING TIJDENS STIMULATIE**

De lichaamshouding varieert met de te stimuleren spiergroep en het programma dat u gebruikt.

Bij programma's die krachtige spiercontracties (tetanische contracties) veroorzaken, wordt aanbevolen de spier isometrisch te stimuleren. Hierbij moet u de uiteinden van de gestimuleerde ledematen tegenhouden. Deze positie biedt de meeste weerstand tegen beweging en voorkomt verkorting van de spieren tijdens de contractie, waardoor kramp zou kunnen ontstaan. Het stimuleren van de quadriceps (dijbeenspier) moet u bijvoorbeeld zittend doen terwijl de enkels worden tegengehouden, om te verhinderen dat de knieën gestrekt worden.

Bij programmatypes die geen krachtige spiercontracties veroorzaken maar slechts kleine spiertrekkingen of tintelingen, neemt u de houding in de illustratie aan en blijft u in een comfortabele houding.

### **3. AANPASSEN VAN DE STIMULATIE-INTENSITEITEN**

Het aantal gebruikte spiervezels in een gestimuleerde spier hangt af van de stimulatie-intensiteit.

Bij programma's die krachtige spiercontracties (tetanische contracties) veroorzaken, moet u de maximale stimulatie-intensiteiten (tot 999) gebruiken die u nog kunt verdragen, om het maximale aantal spiervezels te stimuleren. Hoe groter het aantal gestimuleerde vezels, des te groter de verbetering van een spier. Tijdens een sessie moet daarom worden geprobeerd om de intensiteit om de drie à vijf contracties te verhogen.

Bij andere soorten programma's, zoals voor herstel, massage, capillarisatie maar ook voor spierpijn, die slechts kleine spiertrekkingen veroorzaken, moet u de stimulatie-intensiteiten geleidelijk verhogen totdat de spiertrekkingen duidelijk zichtbaar zijn.

Bij TENS en programma's voor epicondylitis en tendinitis moet u de intensiteiten geleidelijk verhogen tot u een tintelend gevoel onder de elektroden waarneemt.

### **4. VOORTGANG VAN STIMULATIECYCLI**

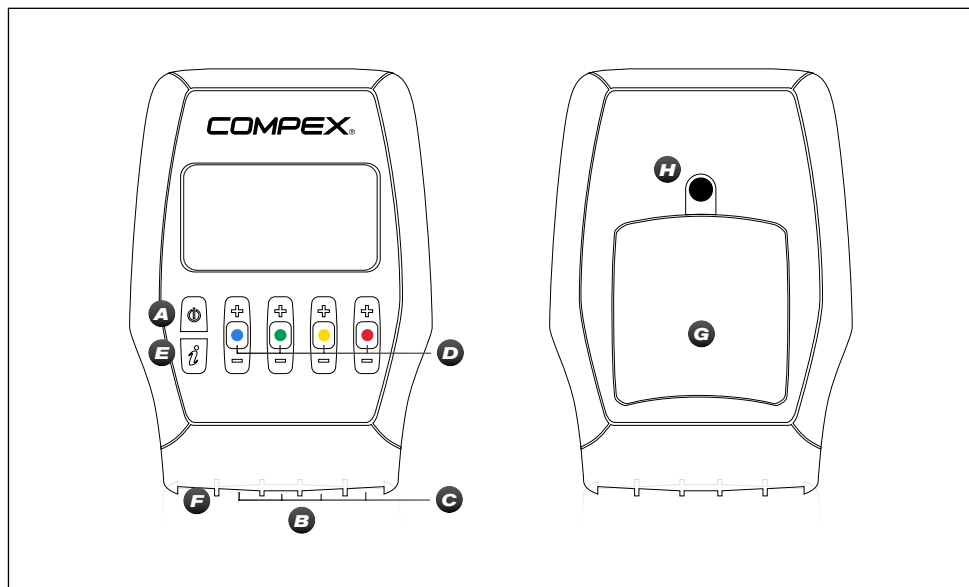
Het is aan te bevelen met de eerste cyclus te beginnen en naar het volgende niveau te gaan wanneer de cyclus is afgesloten, normaliter na vier à zes weken, bij drie sessies per week. Het is ook van belang dat tijdens de sessies aanzienlijke stimulatie-intensiteiten zijn bereikt voordat u verdergaat met een andere cyclus.

Aan het einde van de cyclus kunt u een nieuwe cyclus starten of een onderhoudstraining doen, met één sessie per week.

## BEGINNEN MET HET GEBRUIK VAN UW COMPEX

Voor optimaal gebruik van uw Complex, klik op de deze link: [www.complex.com](http://www.complex.com)

### 1. BESCHRIJVING VAN HET APPARAAT



**A** Aan/uit-knop

**B** Stekkers voor de vier stimulatiekabels

**C** Stimulatiekabels

**D** +/- knoppen voor de vier stimulatiekkanalen

**E** Met de I-knop kunt u:

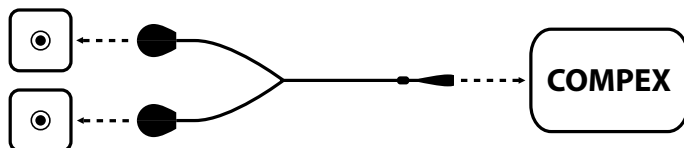
- de intensiteiten op meerdere kanalen tegelijk verhogen
- de vijf laatstgebruikte programma's oproepen

**F** Laadaansluiting (schuif de rode afdekking naar rechts om de laadaansluiting bloot te leggen)

**G** Batterijvak

**H** Houder voor riemclip

## 2. AANSLUITEN VAN DE KABELS



NB De MI-sensorkabel (indien beschikbaar bij het apparaat) kan op alle aansluitingen van de stimulator worden aangesloten.

## 3. SELECTIE VAN TAAL, CONTRAST EN VOLUME

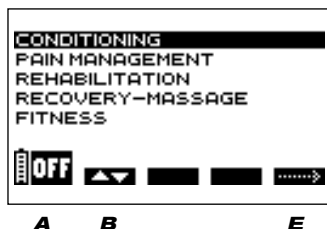


- B** Druk op de +/- knop van kanaal 1 om de gewenste taal in te stellen.
- C** Druk op de +/- knop van kanaal 2 om het schermcontrast in te stellen.
- D** Druk op de +/- knop van kanaal 3 om het volume in te stellen.
- E** Druk op de +/- knop van kanaal 4 om de achtergrondverlichting in te stellen.
- A** Druk op de aan/uit-knop om uw keuzes te bevestigen en op te slaan. De instellingen worden onmiddellijk toegepast.

Dit instellingenschermb kan vervolgens worden opgeroepen door het apparaat uit te schakelen en de aan/uit-knop langer dan twee seconden ingedrukt te houden.

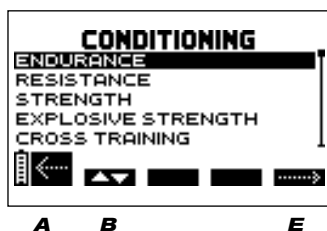
## 4. EEN CATEGORIE KIEZEN

NB De volgende schermen zijn algemene voorbeelden, maar ze werken op dezelfde manier, ongeacht welk apparaat u hebt.



- A** Druk op de aan/uit-knop om het apparaat uit te schakelen.
- B** Druk op de +/- knop van kanaal 1 om een categorie te selecteren.
- E** Druk op de +/- knop van kanaal 4 om uw selectie te bevestigen.

## 5. EEN PROGRAMMA SELECTEREN



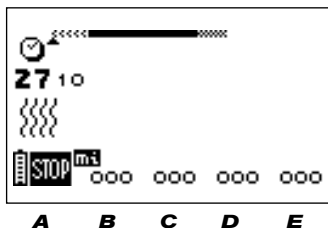
- A** Druk op de aan/uit-knop om terug te keren naar het vorige scherm.
- B** Druk op de +/- knop van kanaal 1 om een programma te selecteren.
- E** Druk op de +/- knop van kanaal 4 om de selectie te bevestigen en de stimulatiesessie te beginnen.

NB Na selectie van een programma kan een aanvullend scherm verschijnen waarin gevraagd wordt de programmacyclus te selecteren. In beide gevallen selecteert u de eerste cyclus en drukt u vervolgens op de +/- knop van kanaal 4 om de selectie te bevestigen en de stimulatiesessie te beginnen.



## 6. STARTEN VAN EEN PROGRAMMA

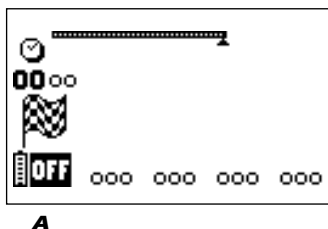
NB Als de MI-sensorkabel is aangesloten, begint de MI-scantest onmiddellijk nadat het programma is geselecteerd. Aan het einde van de test moeten de intensiteiten worden verhoogd om het programma te starten.



**A** Druk op de aan/uit-knop om het apparaat in de pauzestand te zetten.

**BCDE** De vier kanalen knipperen van + tot 000. De stimulatie-intensiteit moet worden verhoogd om stimulatie te kunnen starten. Druk daartoe op de + knoppen van de desbetreffende kanalen totdat de gewenste instelling is bereikt.

## 7. EINDE VAN EEN PROGRAMMA



**A** Om de stimulator te stoppen, drukt u op de aan/uit-knop.

Raadpleeg de instructie voor een meer gedetailleerde beschrijving van de handelingen in deze beknopte handleiding.





**GUIA  
RÁPIDO**

## **REGRAS DE UTILIZAÇÃO**

### **1. POSIÇÃO DOS ELÉCTRODOS**

Para otimizar os resultados, utilize as posições dos eléctrodos recomendadas.

Deve estar ligado um eléctrodo diferente em cada extremidade do cabo.

Nota: ocasionalmente, dá-se o caso de serem utilizados eléctrodos grandes de ligação dupla de uma forma que impossibilita a ligação.

É importante seleccionar eléctrodos com o tamanho apropriado (pequenos ou grandes) e posicioná-los correctamente no grupo muscular que pretende estimular para garantir um tratamento eficaz. Como tal, é adequado utilizar sempre o tamanho do eléctrodo indicado na ilustração. Se necessário, tente encontrar a melhor posição possível movendo o eléctrodo no músculo até localizar o ponto que produz a melhor contracção ou que permite o maior conforto.

Para programas do tipo TENS (Estimulação Neuroeléctrica Transcutânea, "Transcutaneous Electrical Neural Stimulation" em inglês), a regra geral é cobrir a área dorida com eléctrodos.

Nota: o posicionamento aproximado dos eléctrodos torna a sessão menos eficaz, mas não é perigoso.

### **2. POSIÇÃO DO CORPO DURANTE A ESTIMULAÇÃO**

Esta posição varia conforme o grupo muscular que pretende estimular e o programa que estiver a utilizar.

Para programas que induzam fortes contracções musculares (contracções tetânicas), recomenda-se que estimule o músculo isometricamente. Como tal, deve segurar nas extremidades dos membros sob estimulação. Esta posição opõe a máxima resistência ao movimento e evita qualquer encurtamento do músculo durante a contracção, o que apresentaria o risco de causar câibras. Por exemplo, ao estimular o quadríceps, deve estar sentado, com os tornozelos seguros para evitar que estique os joelhos.

Para os restantes tipos de programas que não induzam fortes contracções musculares, mas apenas formigueiro ou espasmos musculares, posicione-se conforme ilustrado, mantendo uma posição confortável.

### **3. AJUSTAR AS INTENSIDADES DE ESTIMULAÇÃO**

Num músculo estimulado, o número de fibras utilizado depende da intensidade da estimulação.

Para programas que induzam fortes contrações musculares (contrações tetânicas), deve utilizar as intensidades máximas de estimulação (até 999), embora mantendo-se dentro do seu limiar de tolerância, para utilizar o número máximo de fibras. Quanto maior for o número de fibras utilizadas, mais significativo será o progresso de um músculo. Como tal, durante uma sessão, é importante tentar aumentar a intensidade a cada 3 a 5 contrações.

Para outros tipos de programas, como os de recuperação, massagem, capilarização ou mesmo dor muscular, que apenas induzem espasmos musculares, deve aumentar gradualmente as intensidades de estimulação até obter espasmos musculares evidentes.

Para programas de TENS, epicondilite e tendinite, deve aumentar gradualmente as intensidades até sentir um formigueiro sob os eléctrodos.

### **4. PROGRESSÃO DOS CICLOS DE ESTIMULAÇÃO**

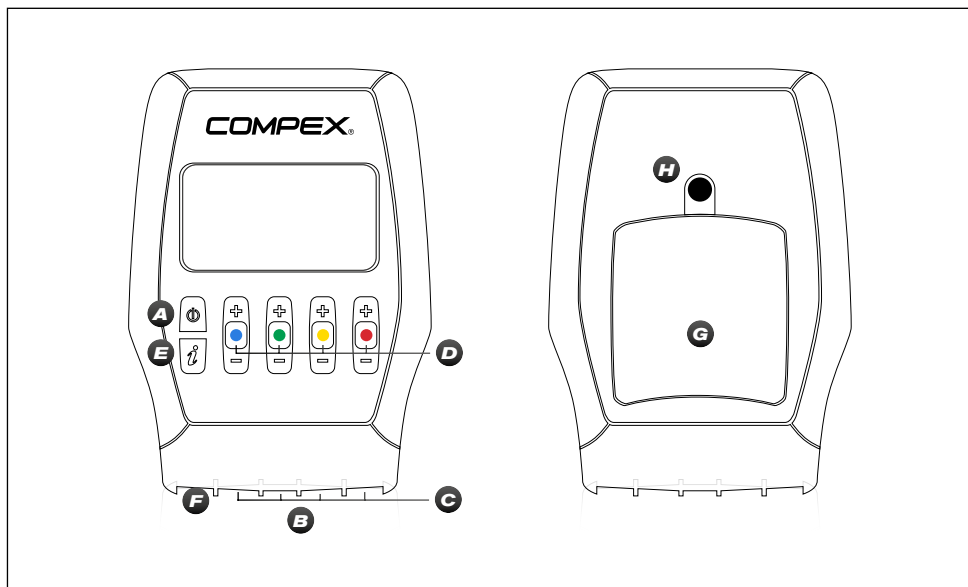
Recomenda-se que comece com o 1.º ciclo e avance para o nível seguinte quando o ciclo estiver concluído, normalmente, após 4 a 6 semanas de estimulação, pressupondo 3 sessões por semana. É igualmente importante ter atingido intensidades de estimulação significativas nas sessões antes de avançar para outro ciclo.

No final do ciclo, pode iniciar outro ciclo ou realizar treinos de manutenção pressupondo uma sessão por semana.

## COMEÇAR A UTILIZAR O DISPOSITIVO COMPEX

Para beneficiar de ajuda no início da utilização do seu estimulador Complex, conecte-se a: [www.complex.com](http://www.complex.com)

### 1. DESCRIÇÃO DO DISPOSITIVO



**A** Botão para ligar/desligar

**B** Entradas para os 4 cabos de estimulação

**C** Cabos de estimulação

**D** Botões +/- para os 4 canais de estimulação

**E** O botão I permite:

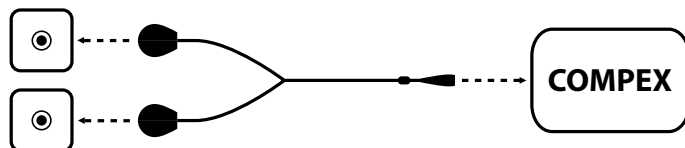
- Aumentar as intensidades em vários canais ao mesmo tempo
- Aceder aos últimos 5 programas utilizados

**F** Entrada do carregador (deslize a tampa vermelha para a direita para expor o conector do carregador)

**G** Compartimento da bateria

**H** Entrada para mola de cinto

## 2. CABOS DE LIGAÇÃO



Nota: o cabo MI-sensor (se estiver disponível com o dispositivo) pode ser ligado a qualquer entrada do estimulador.

## 3. SELECÇÃO DE IDIOMA, CONTRASTE E VOLUME

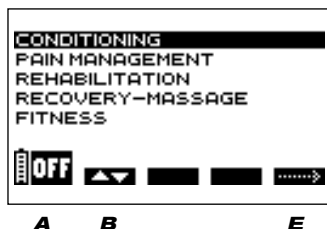


- B** Prima o botão +/- do canal 1 para seleccionar o idioma a utilizar.
- C** Prima o botão +/- do canal 2 para ajustar o contraste do ecrã.
- D** Prima o botão +/- do canal 3 para ajustar o volume.
- E** Prima o botão +/- do canal 4 para ajustar a retroiluminação.
- A** Prima o botão para ligar/desligar para confirmar e guardar as suas selecções. As definições são aplicadas imediatamente.

Este ecrã de opções pode ser novamente apresentado desligando o dispositivo e premindo sem soltar o botão para ligar/desligar durante mais de 2 segundos.

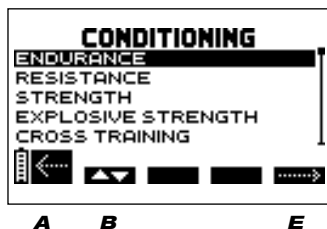
## 4. ESCOLHER UMA CATEGORIA

Nota: os ecrãs que se seguem são exemplos genéricos, mas funcionam da mesma forma, independentemente do dispositivo em questão.



- A** Prima o botão para ligar/desligar para desligar o dispositivo.
- B** Prima o botão +/- do canal 1 para seleccionar uma categoria.
- E** Prima o botão +/- do canal 4 para confirmar a sua selecção.

## 5. SELECIONAR UM PROGRAMA



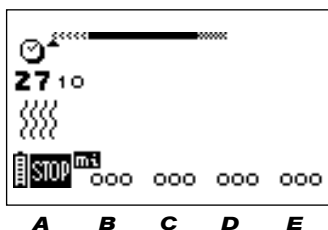
- A** Prima o botão para ligar/desligar para voltar ao ecrã anterior.
- B** Prima o botão +/- do canal 1 para seleccionar um programa.
- E** Prima o botão +/- do canal 4 para confirmar a selecção e iniciar a sessão de estimulação.

Nota: depois de seleccionar um programa, pode surgir um ecrã adicional a solicitar a selecção do ciclo do programa. Em qualquer caso, seleccione o 1.º ciclo e, em seguida, prima o botão +/- do canal 4 para confirmar a selecção e iniciar a sessão de estimulação.



## 6. INICIAR UM PROGRAMA

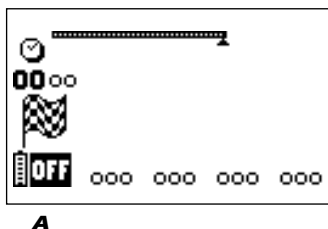
Nota: se o cabo do MI-sensor estiver ligado, o teste MI-scan é iniciado automaticamente após a selecção do programa. No final do teste, é necessário aumentar as intensidades para iniciar o programa.



**A** Prima o botão para ligar/desligar para colocar o dispositivo no modo de Pausa.

**BCDE** Os quatro canais piscam, avançando de + a 000. É necessário aumentar a intensidade de estimulação para poder iniciar a estimulação. Para tal, prima os botões + dos canais relevantes até atingir a definição pretendida.

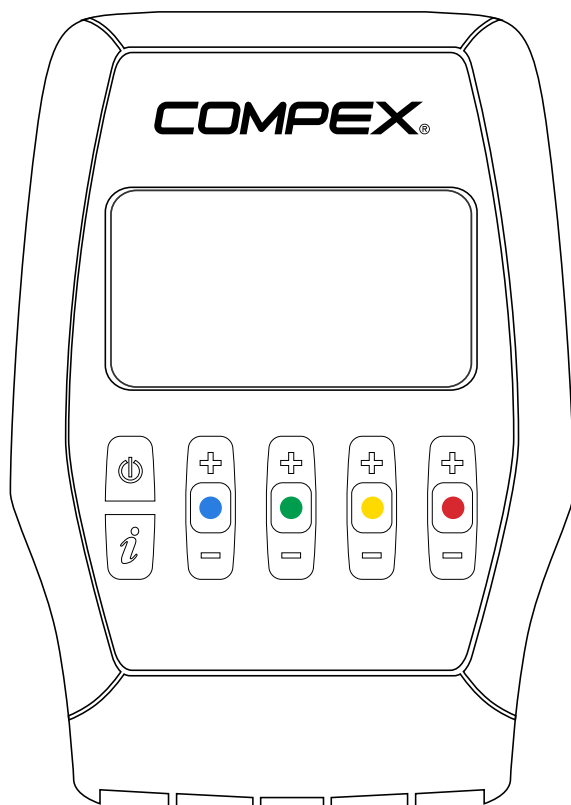
## 7. FINAL DE UM PROGRAMA



**A** Para parar o estimulador, prima o botão para ligar/desligar.

Consulte as instruções para obter uma descrição mais detalhada das sequências apresentadas neste guia rápido.





# **КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## **ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

### **1. РАЗМЕЩЕНИЕ ЭЛЕКТРОДОВ**

Для достижения оптимальных результатов размещайте электроды согласно рекомендациям.

К обоим концам шнура должны быть подключены отдельные электроды.

ПРИМЕЧАНИЕ. Время от времени случается, что большие двудольные электроды используются таким образом, что подключение отсутствует.

Чтобы обеспечить эффективность процедуры, важно выбрать электроды соответствующего размера (малые или большие) и правильно разместить их на мышечной группе, которую вы хотите стимулировать. Поэтому всегда приемлемо использовать электроды размера, показанного на иллюстрации. Если необходимо, постарайтесь найти наилучшее положение, перемещая электроды по мышце, пока не отыщете точку, обеспечивающую наилучшее сокращение или максимально комфортное ощущение.

Для программ чрескожной электростимуляции (TENS), как правило, надо покрыть электродами болезненный участок.

ПРИМЕЧАНИЕ. Неточная установка снижает эффективность сеанса, но не представляет опасности.

### **2. ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ СТИМУЛЯЦИИ**

Положение варьируется в зависимости от группы мышц, которую вы хотите стимулировать, и используемой программы.

Для программ, предусматривающих мощные мышечные сокращения (тетанические сокращения), рекомендуется стимулировать мышцы изометрически. Следовательно, следует фиксировать конечности, которые подлежат стимуляции. Такое положение обеспечивает максимальное сопротивление движению и предотвращает укорочение мышцы при сокращении, вызывающее риск судорог. Например, при стимуляции четырехглавой мышцы бедра следует находиться в сидячем положении, зафиксировав лодыжки, чтобы избежать выпрямления коленей.

Для других типов программ, вызывающих не мощные сокращения, а лишь подергивание или покалывание, располагайтесь, как показано на иллюстрации, соблюдая комфортную позу.

### **3. РЕГУЛИРОВКА ИНТЕНСИВНОСТЕЙ СТИМУЛЯЦИИ**

Число задействованных волокон стимулируемой мышцы зависит от интенсивности стимуляции. Для программ, предусматривающих мощные мышечные сокращения (тетанические сокращения), необходимо использовать максимальные интенсивности стимуляции (вплоть до 999) в пределах порога переносимости, чтобы задействовать максимальное число волокон. Прогресс будет тем больше, чем большее количество волокон задействовано. Поэтому во время сеанса важно постараться увеличивать интенсивность через каждые 3–5 сокращений.

Для других типов программ наподобие восстановления (recovery), массажа (massage), капилляризации (capillarisation) и даже мышечных болей (muscle pain) интенсивность следует повышать постепенно, пока не будут достигнуты видимые подергивания мышц.

Для программ чрескожной электростимуляции (TENS), эпикондилита (Epicondylitis) и боли в суставах (Tendinitis) интенсивность надо плавно наращивать до ощущения покалывания под электродами.

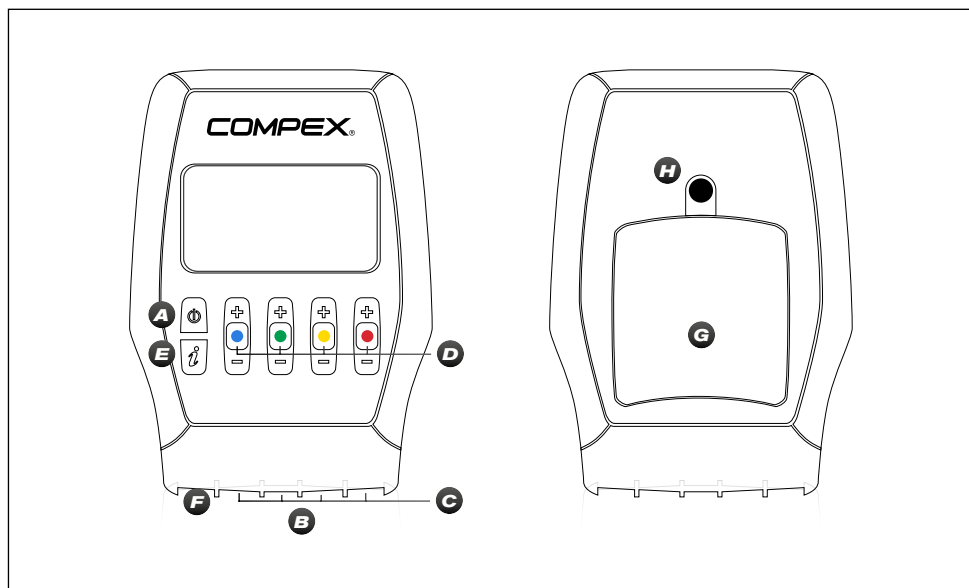
### **4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЦИКЛОВ СТИМУЛЯЦИИ**

Рекомендуется начинать с 1-го цикла и переходить на следующий уровень по его завершении, обычно через 4–6 недель стимуляции из расчета 3 сеанса в неделю. Не менее важно достичь значительной интенсивности стимуляции во время сеанса, прежде чем переходить к очередному циклу.

По окончании цикла вы можете либо запустить новый цикл, либо осуществлять поддерживающие тренировки из расчета один сеанс в неделю.

## ПРИСТУПАЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ COMPEX

### 1. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА



**A** Кнопка включения

**B** Гнезда для 4 стимуляционных шнуров

**C** Стимуляционные шнуры

**D** Кнопки +/- для 4 каналов стимуляции

**E** Многофункциональная кнопка позволяет:

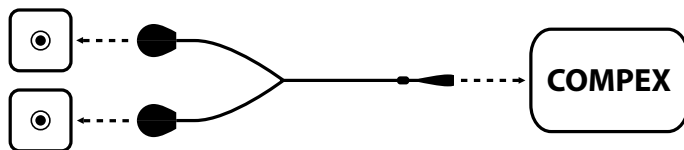
- увеличить интенсивность нескольких каналов одновременно;
- вызвать последние 5 программ.

**F** Гнездо для зарядного устройства (чтобы открыть разъем, сдвиньте красную крышку вправо)

**G** Батарейный отсек

**H** Крепление для зажима на пояс

## 2. ПОДКЛЮЧЕНИЕ ШНУРОВ



ПРИМЕЧАНИЕ. Шнур датчика MI-sensor (если он входит в комплект поставки) можно подключить к любому гнезду стимулятора.

## 3. НАСТРОЙКА ЯЗЫКА, КОНТРАСТНОСТИ И ГРОМКОСТИ

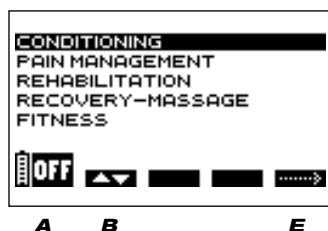


- B** Чтобы выбрать язык, нажмите кнопку +/- канала 1.
- C** Для регулировки контрастности экрана нажмите кнопку +/- канала 2.
- D** Для регулировки громкости нажмите кнопку +/- канала 3.
- E** Для настройки подсветки нажмите кнопку +/- канала 4.
- A** Нажмите на кнопку включения, чтобы подтвердить выбор и сохранить параметры. Изменения вступают в силу сразу же.

Этот экран настроек можно вызвать, отключив прибор, а затем нажав и удерживая кнопку включения не менее 2 секунд.

## 4. ВЫБОР КАТЕГОРИИ

ПРИМЕЧАНИЕ. Экраны, показанные ниже, даны лишь для примера, но общий принцип работы остается тем же, независимо от используемой вами модели.

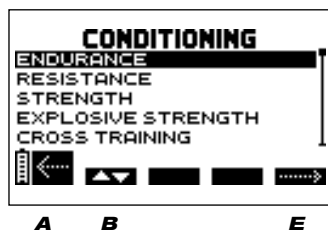


**A** Нажмите на кнопку включения, чтобы отключить прибор.

**B** Для выбора категории нажмите кнопку +/- канала 1.

**E** Для подтверждения выбора нажмите кнопку +/- канала 4.

## 5. ВЫБОР ПРОГРАММЫ



**A** Чтобы вернуться к предыдущему экрану, нажмите на кнопку включения.

**B** Для выбора программы нажмите кнопку +/- канала 1.

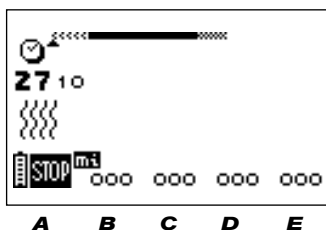
**E** Для подтверждения выбора и запуска сеанса стимуляции нажмите кнопку +/- канала 4.

ПРИМЕЧАНИЕ. После выбора программы может появиться дополнительный экран, запрашивающий, какой программный цикл следует выбрать. В любом случае выберите 1-й цикл, а затем нажмите кнопку +/- канала 4, чтобы подтвердить выбор и запустить сеанс стимуляции.



## 6. ЗАПУСК ПРОГРАММЫ

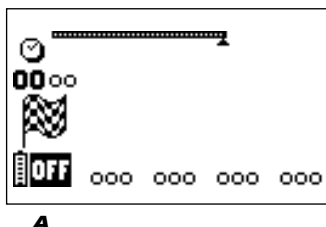
ПРИМЕЧАНИЕ. Если шнур датчика MI-sensor подключен, MI-scan начинается сразу же после выбора программы. В конце теста необходимо увеличить интенсивность, чтобы запустить программу.



**A** Чтобы поставить прибор на паузу, нажмите на кнопку включения.

BCDE Все четыре канала мигают, переходя от + к 000. Чтобы начать стимуляцию, интенсивность стимуляции необходимо увеличить. Для этого нажимайте кнопки + соответствующих каналов, пока желаемые настройки не будут достигнуты.

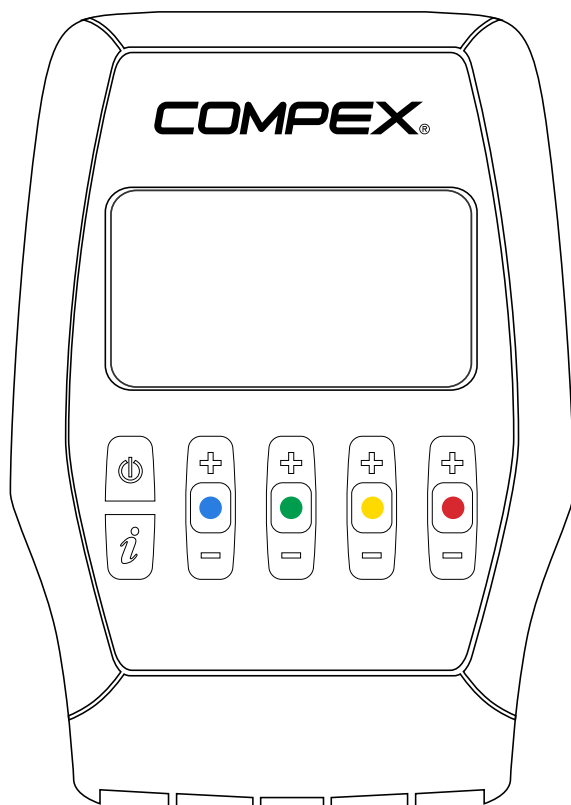
## 7. ОКОНЧАНИЕ ПРОГРАММЫ



**A** Чтобы остановить стимулятор, нажмите на кнопку включения.

Более подробное описание последовательностей, представленных в этом кратком руководстве, см. в руководстве по эксплуатации.





# **SNABBSTARTSGUIDE**

## **ANVÄNDNINGSGREGLER**

### **1. ELEKTRODPLACERING**

För bästa resultat ska rekommenderade elektrodpositioner användas.

En separat elektrod måste anslutas till varje ände av kabeln.

Obs! Ibland används de stora, dubbelanslutna elektroderna på ett sådant sätt att ingen anslutning uppstår.

Det är viktigt att välja elektroder av lämplig storlek (liten eller stor) samt att placera dem korrekt på den muskelgrupp som ska stimuleras i syfte att erhålla en effektiv behandling. Därför är det lämpligt att alltid använda den elektrodstorlek som visas i illustrationen. Försök att hitta bästa möjliga placering genom att flytta elektroden på muskeln tills du hittar den punkt som ger bästa sammandragning, eller då bästa komfort uppstår.

För program av TENS-typ, är den allmänna regeln att täcka det smärtsamma området med elektroder.

Obs! Ungefärlig placering av elektroderna gör sessionen mindre effektiv, men det är inte farligt.

### **2. KROPPSPPOSITION VID STIMULERING**

Denna position varierar beroende på den muskelgrupp som ska stimuleras och det program som används.

För program som inducerar kraftiga muskelsammandragningar (tetaniska sammandragningar), rekommenderas att muskeln stimuleras isometriskt. Du bör därför hålla i de extremiteter som stimuleras. Denna position ger maximalt rörelsemotstånd och undviker att muskeln förkortas under sammandragningen, vilket skulle kunna orsaka kramper. När du exempelvis stimulerar lårmuskeln (quadriceps), bör du sitta med fotlederna fasthållna så att knäna inte sträcks ut.

För andra typer av program som inte inducerar kraftfulla muskelsammandragningar, utan endast muskelyckningar eller stickningar, kan du positionera dig såsom visas på bilden, i en position som är bekväm.

### **3. JUSTERA STIMULERINGSINTENSITETEN**

Detta innebär att det antal fibrer som arbetar beror på stimuleringsenergin.

För program som inducerar kraftfulla muskelsammandragningar (tetaniska sammandragningar) måste du använda maximal stimuleringsintensitet (upp till 999) som du kan tolerera i syfte att använda maximalt antal fibrer. Muskelns framsteg blir större ju större antal fibrer som bearbetas. Det är därför viktigt att försöka öka intensiteten var tredje till femte sekund under en session.

För andra typer av program, t.ex. återhämtning, massage, kapillarisering eller muskelsmärta som endast ger muskelryckningar, bör du gradvis öka stimuleringsintensiteten tills tydligt synliga muskelryckningar uppnås.

För programmen TENS, Epikondylit och Tendinit bör du gradvis öka intensiteten till du känner stickningar under elektroderna.

### **4. STIMULERINGSCYKLERNAS FÖRLOPP**

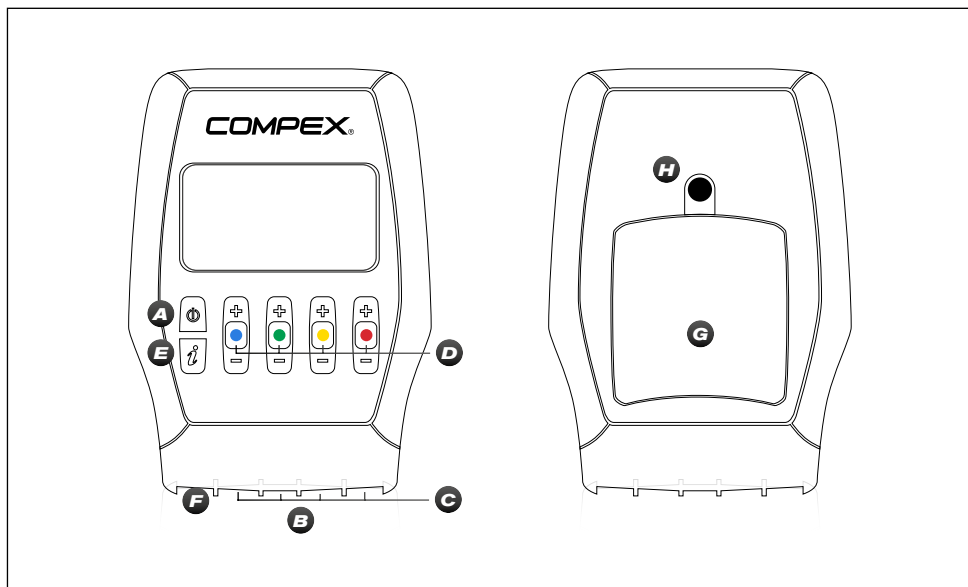
Vi rekommenderar att du börjar med cykel nr 1 och går vidare till nästa nivå när cykeln är klar, vanligen efter 4 till 6 veckors stimulering, baserat på tre sessioner i veckan. Det är också viktigt att uppnå signifikanta stimuleringsintensiteter under sessionerna innan man går vidare till en annan cykel.

I slutet av cykeln kan du antingen påbörja en ny cykel eller utföra underhållsträning, baserat på en session i veckan.

## BÖRJA ANVÄNDA DIN COMPEX

För att enkelt komma igång med din Compexstimulator, logga in på: [www.compex.com](http://www.compex.com)

### 1. PRODUKTBESKRIVNING



**A** Strömbrytare (på/av)

**B** Uttag för de fyra stimuleringskablarna

**C** Stimuleringskablar

**D** Plus- och minusknappar (+/-) för de fyra stimuleringskanalerna

**E** I-knappen möjliggör:

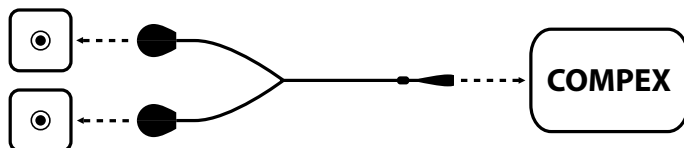
- ökning av intensiteterna i flera kanaler samtidigt
- åtkomst av de senaste fem programmen som har använts

**F** Uttag för laddare (skjut den röda luckan åt höger för att frilägga anslutningen till laddaren)

**G** Batterifack

**H** Uttag för bältesklämma

## 2. ANSLUT KABLARNA



Obs! MI-sensorkabeln (om den är tillgänglig med enheten) kan anslutas till vilket uttag som helst på stimulatorn.

## 3. STÄLL IN SPRÅK, KONTRAST OCH VOLYM

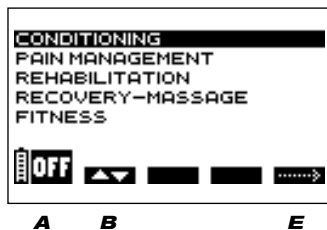


- B** Tryck på +/- för kanal 1 för att välja det språk som ska användas.
- C** Tryck på +/- för kanal 2 för att ställa in skärmens kontrast.
- D** Tryck på +/- för kanal 3 för att ställa in volymen.
- E** Tryck på +/- för kanal 4 för att ställa in skärmens belysning.
- A** Tryck på strömbrytaren för att bekräfta och spara dina inställningar. Inställningarna tillämpas omedelbart.

Stäng av enheten och håll strömbrytaren intryckt i mer än två sekunder för att visa denna skärm i framtiden.

## 4. VÄLJ EN KATEGORI

Obs! Följande skärmar är generiska exempel, men de fungerar på samma sätt oavsett vilken enhet du har.

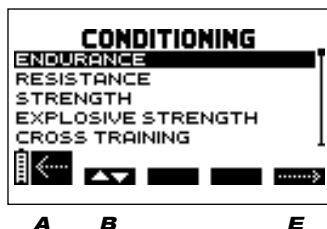


**A** Tryck på strömbrytaren för att stänga av enheten.

**B** Tryck på +/- för kanal 1 för att välja en kategori.

**E** Tryck på +/- för kanal 4 för att bekräfta ditt val.

## 5. VÄLJA PROGRAM



**A** Tryck på strömbrytaren för att återgå till föregående skärm.

**B** Tryck på +/- för kanal 1 för att välja ett program.

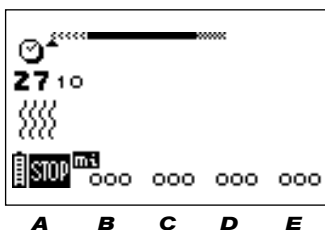
**E** Tryck på +/- för kanal 4 för att bekräfta ditt val och starta stimuleringen.

Obs! När du har valt ett program kan ytterligare en skärm visas som ber dig välja en programcykel. Välj under alla omständigheter den första cykeln och tryck därefter på +/- för kanal 4 för att bekräfta ditt val och starta stimuleringen.



## 6. STARTA ETT PROGRAM

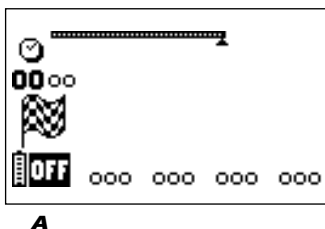
Obs! Om MI-sensorkabeln är ansluten, börjar MI-scan-testet omedelbart när programmet har valts. I slutet av testet måste intensiteten ökas för att starta programmet.



**A** Tryck på strömbrytaren för att försätta enheten i viloläge.

**BCDE** De fyra kanalerna blinkar, från + till 000. Stimuleringsintensiteten måste ökas för att stimuleringen ska kunna påbörjas. Tryck på plusknapparna för relevanta kanaler för att göra detta, tills önskad inställning nås.

## 7. SLUT PÅ PROGRAMMET



**A** Stoppa stimulatorn genom att trycka på strömbrytaren.

Läs i bruksanvisningen för en närmare beskrivning av de sekvenser som anges i denna snabbstartsguide.





CE  
2797



DJO FRANCE  
Centre Europeen de Fret  
3 rue de Bethar  
64990 Mouguerre, France