

# PRAVILA ZA UPOTREBU COMPEX UREĐAJA

## 1. Položaj elektroda

Za optimalne rezultate koristite preporučene položaje elektroda.

Na svakom kraju kabela mora biti priključena različita elektroda.

N.B.: Moguće je i normalno da se velike elektrode s dvostrukim spajanjem koriste na takav način da veza nije povezana.

Važno je odabrati elektrode odgovarajuće veličine (male ili velike) i pravilno ih postaviti na mišićnu skupinu koja će se stimulirati da bi se osigurao učinkoviti tretman. Stoga je potrebno uvijek koristiti veličinu elektroda prikazanu na slici. Ukoliko je neophodno, možete pokušati pomicanjem elektrode pronaći najbolji položaj na mišiću sve dok ne nađete točku koja stvara najbolju kontrakciju ili vam je najugodniji.

Za programe tipa TENS opće je pravilo da bolno područje pokrijete elektrodama.

N.B.: Približno pozicioniranje elektroda čini sesiju manje učinkovitom, ali nije opasno.

## 2. Položaj tijela tijekom stimulacije

Ovaj položaj varira ovisno o mišićnoj skupini koju treba stimulirati i programu koji koristite.

Za programe koji potiču snažne mišićne kontrakcije (tetaničke kontrakcije) preporučuje se stimuliranje mišića izometrijski. Stoga je potrebno držanje stimuliranih ekstremiteta udova. Ovakvim položajem opiranja dolazi do maksimalnog otpora kretanju i izbjegava se smanjivanje mišića tijekom kontrakcije, što bi moglo uzrokovati grčeve. Na primjer, kada stimulirate kvadricepse, trebate biti u sjedećem položaju, pridržavajući gležnjeve, kako biste izbjegli ispružiti koljena.

Također je moguće izvoditi dinamičke vježbe dok ste povezani s vašim Compexom, tj. izvršavati dobrovoljno dinamičko kretanje i u isto vrijeme koristiti stimulaciju; na primjer, izvodite čučnjeve tijekom stimulacije kvadricepsa. Ovaj je način rada rezerviran samo za iskusne korisnike koji posjeduju stručno znanje i upoznati su s tehnikom elektrostimulacije, te koji su već izveli kompletne cikluse stimulacije (minimalno 4 do 6 tjedana ,po 3 sesije / tjedan). Uz to, uvođenje dinamičkog napora mora biti vrlo progresivno; na primjer 10 kontrakcija prvi tjedan (ostatak sesije u izometrijskoj), zatim 15 sljedeći tjedan, itd.

U ovom je slučaju također važno izvoditi sigurne i jednostavne dinamičke pokrete, jer dodavanje elektrostimulacije dinamičkom naporu značajno povećava opterećenje mišića. Na primjer, izbjegavajte izvođenje dinamičnih pokreta s udarcima (npr. skakanje s klupe) ili dodavanje teških opterećenja poput utega tijekom vježbanja.

Za ostale vrste programa koji ne potiču snažne mišićne kontrakcije, već samo trzanje mišića ili trnce, pozicionirajte se kao što je prikazano na slici, ali uvijek u udobnom položaju.

## 3. Podešavanje intenziteta stimulacije

Na stimuliranom mišiću broj korištenih vlakana ovisi o intenzitetu stimulacije.

Za programe koji potiču snažne mišićne kontrakcije (tetaničke kontrakcije) uvijek se mora koristiti maksimalni intenzitet stimulacije (do 999) na granici onoga što možete podnijeti, kako biste iskoristili maksimalni broj vlakana. Napredak mišića bit će veći što je veći broj vlakana koji rade. Stoga je tijekom sesije važno pokušati povećati intenzitet svakih 3 do 5 kontrakcija.

Za ostale vrste programa poput oporavka, masaže, kapilarizacije ili čak i bolova u mišićima koji samo izazivaju trzanje mišića, postepeno povećavajte intenziteti stimulacije sve do vidljivih trzaja mišića.

Za programe TENS, epikondilitis i tendinitis, postepeno povećavajte intenzitet dok se pod elektrodama ne osjete trnci.

## 4. Napredak ciklusa stimulacije - Cycles

Ciklusi stimulacije namijenjeni su osobama koje su već navikle na elektrostimulaciju i žele izvesti nekoliko ciklusa treninga.

Logika ciklusa odnosi se na radno opterećenje koje obavlja elektrostimulacija. I baš kao i kod uobičajenog vježbanja, mora se započeti s određenim naporom, a zatim ga povećavati tijekom ciklusa. Stoga se preporučuje započeti s prvim ciklusom i prijeći na sljedeću razinu kada je ciklus završen, obično nakon 4 do 6 tjedana stimulacije, bazirano na 3 sesije tjedno. Važno je i postići znatan intenzitet stimulacije u sesiji prije prelaska na drugi ciklus.

Na kraju ciklusa možete ili započeti novi ciklus ili održavati treninge na temelju jedne sesije tjedno.

N.B.: Da bi se funkcija Cycles mogla koristiti, mora biti omogućena u postavkama uređaja.