

CefarCompex
UNITING ENERGIES FOR A BETTER LIFE

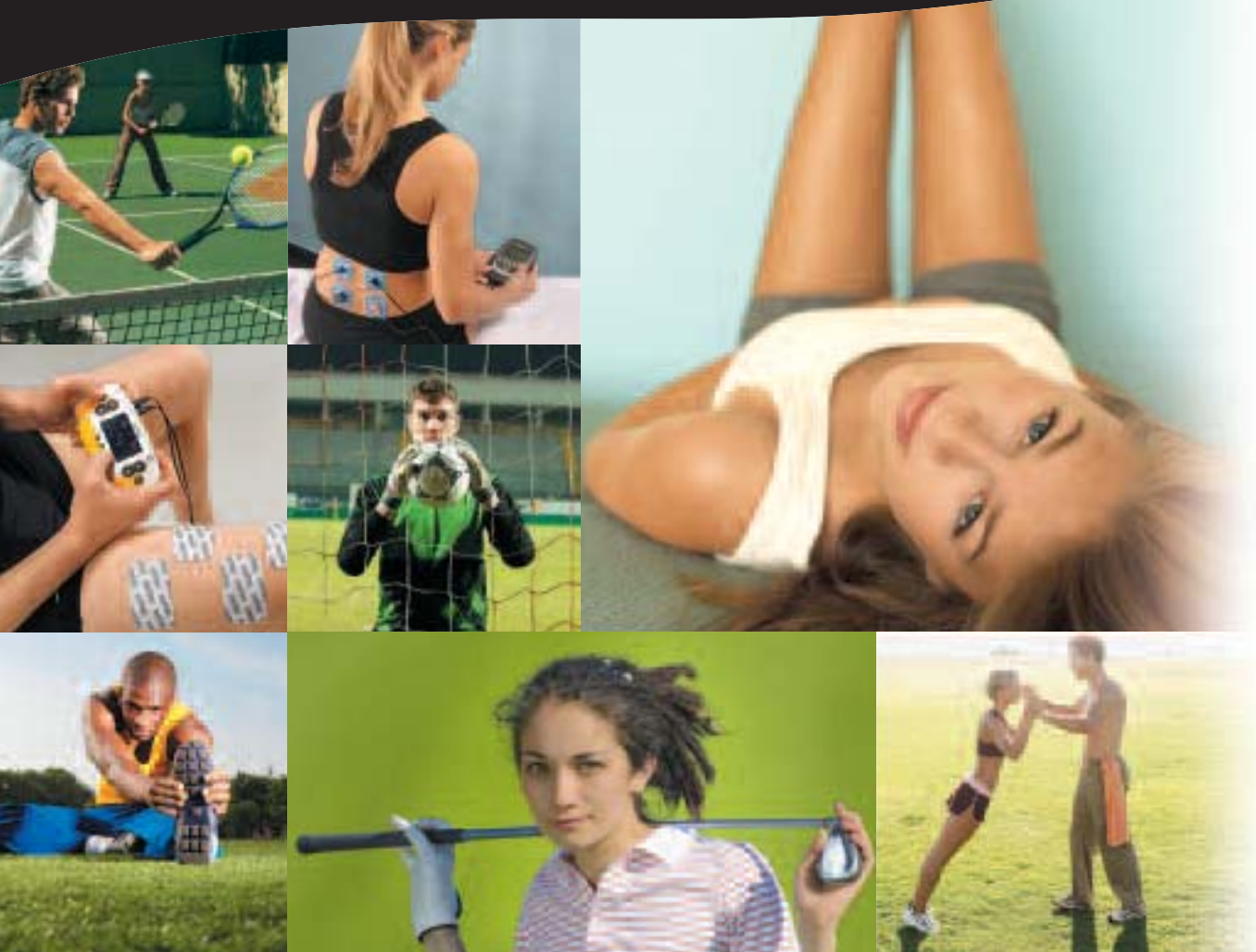


DER KATALOG
FÜR DIE ELEKTROSTIMULATION

CEFAR UND COMPLEX, die beiden führenden Marken setzen Maßstäbe in der Elektrostimulation. Jetzt vereinen sie ihre Energie und ihr Know-how, um für Sie das Beste aus dieser Technologie zu holen.

Seit langem wird diese Technologie bereits in der Medizin eingesetzt. Heute ist sie auch für ein breiteres Publikum zugänglich. Die Anwendungsgebiete der Cefar- und Compex-Stimulatoren sind breit gestreut: Konditions-Basistraining, Erholung, Unterstützung der Wettkampfpause, Wiederaufnahme des Trainings, Schmerzlinderung oder einfach Fitness...

CefarCompex bietet Ihnen in diesem einfachen und benutzerfreundlichen Katalog nähere Informationen zu dieser effizienten und sicheren Methode und präsentiert die Geräte der neuen Serie.



Das Ereignis
S.4-7

CefarCompex, eine Vereinigung, die die Fantasie anregt.

Portrait
S.8-11

Paul, 38 Jahre, 42.195 km.

Stimulation für die Lebensgeister
S.12-15

Job, Kinder und Bauchmuskeln... 24 Std. im Leben einer aktiven Frau

Berichte
S.16-17

Elektrostimulation bringt's!

Die Produktreihe
S.18-22

Sport, Fitness, Gesundheit... Die gesamte CefarCompex-Produktreihe!

Zubehör
S.23

Zubehör... unverzichtbare Ergänzung!

Programme
S.24-27

Alle Funktionen auf einen Blick

Shopping
S.28-29

Jede Menge Ideen für die Höchstform!

Im Blickfeld...
S.30-31

Alles, was man über die Elektrostimulation wissen sollte

David Truffer
Direktor der Abteilung
Forschung und Entwicklung
Complex

„Meine Aufgabe besteht darin, ein einfaches und praktisches Produkt zu entwickeln, natürlich ausgestattet mit den neuesten Technologien, um den Anforderungen der verschiedenen Benutzer gerecht zu werden. Sicherheit, Qualität und Leistung sind unsere Grundprinzipien. Dazu möchte ich noch die Innovation fügen. Sie ist entscheidend, wenn man in unserem Bereich ganz vorn bleiben möchte. Unsere Ingenieurteams sind von dieser Technik begeistert, die für einen Außenstehenden ungewöhnlich erscheinen mag. Wir haben uns schon seit langem von der Wirksamkeit der Elektrostimulation überzeugen lassen. Aber Überzeugung alleine genügt nicht. Wir arbeiten intensiv an der Vereinfachung und Optimierung dieser Technik.“

“Die Vereinigung von CEFAR und COMPEX ist ein enormer Vorteil für die Zukunft des Unternehmens.”

Die *muscle intelligence*™ - Technologie erforderte beispielsweise eine über zweijährige Entwicklungsarbeit, aber dank dieser regelrechten Revolution kommt die Elektrostimulation der Perfektion immer näher und bringt jedem seine ganz individuelle Lösung. Wir sind immer am Puls der Bedürfnisse von Therapeuten und Sportlern. Durch die internationale Reichweite von **CefarComplex** konnten wir ein weltweit unvergleichliches Netz des Know-hows errichten. „

Lotta Hart
Physiotherapeutin
und Produktleiterin
„Rehabilitation“
Cefar

„Meine Aufgabe? Ich höre mir an, was die Benutzer zu sagen haben, und gebe die Ideen im Unternehmen weiter, damit sie in neue Produkte einfließen können.“

Als Spezialistin der Rehabilitation und Schmerzbehandlung arbeite ich eng mit der Forschungs- und Entwicklungsabteilung zusammen, wo ich mein Wissen einsetzen kann. Das gilt für die Entwicklung eines medizinischen Geräts ebenso wie für die ganz spezifischen Bedürfnisse der niedergelassenen Physiotherapeuten oder die Konzeption eines Stimulators für die besonderen Erwartungen der Sportler. Für einen Athleten ist der Grad zwischen Leistungssteigerung und Gesundheitsgefährdung recht schmal: Muskelschmerzen, Zerrungen, Stauchungen, Risse, Sehnenentzündungen... Für viele Hochleistungssportler ein guter Grund, unsere Produkte einzusetzen.

“CEFAR und COMPEX fördern die Elektrotherapie nun mit vereinten Kräften.”

CEFAR und COMPEX liegen seit vielen Jahren an der Spitze der Entwicklung der Elektrotherapie in Europa. Jetzt werden wir – anstatt uns Konkurrenz zu machen – an einem Strang ziehen und diese Technik kontinuierlich verbessern. „



MUSCLE INTELLIGENCE™

Eine Revolution auf dem Gebiet der Elektrostimulation, die sich zum Maßstab auf dem Markt entwickelt!

Was ist MI?
Auf den folgende Seiten werden Sie feststellen, dass vor der Bezeichnung mancher Stimulatoren das Symbol MI erscheint. MI steht für *muscle intelligence*™. Diese einzigartige Technologie gestattet die Berücksichtigung der spezifischen Merkmale jedes einzelnen Ihrer Muskeln und damit eine ganz individuell regulierte Stimulation. Ihr Training wird jetzt automatisch angepasst und perfekt auf Ihre Physiologie abgestimmt.



Der miniaturisierte MI-SENSOR eröffnet eine neue Welt der Präzision und Leistung für Ihre Trainingssitzungen!
Mit der MI-SCAN-Funktion sondiert der MI-SENSOR die gewählte Muskelgruppe und stellt die Parameter des Stimulators automatisch auf die Erregbarkeit dieser Körperzone ein – ganz nach den jeweiligen physiologischen Gegebenheiten. Es handelt sich dabei um eine echte, individuelle Messung.

Mit der Funktion MI-ACTION optimiert der MI-SENSOR die Effizienz Ihrer Sitzung. Mit dieser Funktion können Sie willentliche Kontraktionen nach Ihrem eigenen Rhythmus mit stimulierten Kontraktionen kombinieren. Sie sind tatsächlich Herr Ihrer Sitzung.

Mit der MI-TENS Funktion erleichtert der MI-SENSOR die Regulierung der Stimulationsenergie für die schmerzstillenden Programme. Die Regulierung erfolgt sofort und automatisch. Das erleichtert den Vorgang für den Anwender und garantiert ein optimales Ergebnis.

Mithilfe der mi-RANGE Funktion definiert der mi-Sensor den idealen Einstellungsbereich für die Stimulationsenergie (Minimum und Maximum), die bei den Programmen für Erholung oder Massage einzuhalten sind. Die gesamte Stimulationssitzung ist einfach und wirkungsvoll.

Die Stimulatoren COMPLEX MI-SPORT und COMPLEX MI-FITNESS verfügen über alle *muscle intelligence*™-Funktionen.



Be ready !
Bereiten Sie sich auf diese neue revolutionäre Technologie vor, mit den neuen Compex MI-READY Geräten.

Um möglichst vielen Menschen diese Technologie zugänglich zu machen, haben wir COMPLEX PERFORMANCE und COMPLEX ENERGY-Stimulatoren mit bestimmten *muscle intelligence*™-Funktionen ausgestattet.

Wozu?

- Damit sind Sie in der Lage, Ihr Gerät mit dem separat erhältlichen MI-SENSOR parallel aufzurüsten: jetzt oder später – Sie wählen selbst!
- Wenn der MI-SENSOR nicht angeschlossen ist, funktioniert der Stimulator wie üblich.



CEFAR EASY TOUCH™ GARANTIERTER FORTSCHRITT!

Die Regulierung der Intensität ist ein Basiskriterium für eine wirksame Arbeitssitzung. Denn selbst mit Erfahrung bleibt ein Zweifel an der richtigen Regulierung der Intensität.

Vor diesem Hintergrund konzentrierten die Ingenieure und Physiotherapeuten von CEFAR ihre Forschungsarbeiten auf diesen Punkt und entwickelten die CEFAR EASY TOUCH™-Funktion. Sie ist in der Lage, die mittlere sensorische und motorische Schwelle des Muskels zu berücksichtigen und gewährleistet dank einer progressiven, automatischen Steigerung der Stimulationsintensität eine hohe Effizienz der Sitzungen.



Wozu?

- Ihre Sitzung ist automatisch effizient.
- Maximale Intensität wird progressiv und ohne Überraschung erreicht.

Die Stimulatoren CEFAR MYO XT, CEFAR ACTIV XT, CEFAR MYO X2 und CEFAR ACTIV X2 sind mit der EASY TOUCH™-Funktion ausgestattet™.



TRAINING

Meine Vorbereitung für den Marathon von New York

Paul ist 38. Seit zehn Jahren läuft er. New York fehlte noch in seiner Wettkampfgeschichte. Er berichtet über seine Vorbereitungen auf dieses berühmte Rennen.

DER GRÖßTE MARATHON DER WELT WILL VORBEREITET SEIN!

„Den Marathon von New York musst du einfach einmal gelaufen sein. 9 Marathons bin ich schon gelaufen und zwei „Marathons des Sables“, aber bei der Frage „Und was ist mit New York?“ hatte ich keine Antwort. Also beschloss ich, die Sache mit meinem Verein anzugehen. Alleine ist das nicht so einfach. Es gibt so viele Anmeldungen, dass sich bei einer Auslosung entscheidet, wer mitmachen darf. Zwei Millionen Zuschauer entlang der Strecke und über 315 Millionen Zuschauer weltweit, das ist schon beeindruckend. Mein Ziel lautete 3 Stunden. Ich habe mir ein

eigenes 9-wöchiges Trainingsprogramm zusammengestellt. In den ersten beiden Wochen arbeitete ich auf der Bahn vor allem an der Schnelligkeit – Intervalltraining an fünf Tagen der Woche: 800 m bei Maximalbelastung gefolgt von 400 m Trabem. bei 10 Wiederholungen! Von den 5 Einheiten dauerte eine mehr als 3 Stunden, um den Organismus auf die „Mauer“ des Marathonläufers vorzubereiten. Zwei Geräte begleiteten mich dabei: der Pulsmesser zur Überprüfung der Herzfrequenz während der 400 m-Erholung und mein Complex mit der Funktion „Erholung“ nach jeder großen Einheit.

Mein Complex hat auch noch bei einer anderen Gelegenheit gute Dienste geleistet: Als ich ein Schwächegefühl im Knöchel verspürte, wollte ich kein Risiko eingehen und ersetzte eine Trainingseinheit durch eine einstündige Muskeltrainingssitzung mit dem Complex.

Während der folgenden vier Wochen arbeitete ich – nach wie vor auf dem Sportplatz - in längeren Einheiten bei geringerer Geschwindigkeit an der Ausdauer. Auch in dieser Phase absolvierte ich einen Lauf von über 3 Stunden im Freien, um die berühmte „Mauer“ zu bezwingen. Diese Maßnahme hat sich bezahlt gemacht, denn am Tag der Wahrheit dauerte diese Phase nur 4 oder 5 Minuten, und die neue Energie kam von selbst! Dann ist da noch der Schlaf. Viel Schlaf ist wichtig, aber nach einem intensiven Training am Abend schläft man nicht so leicht ein. Nachdem ich keinen Urlaub nehmen konnte, hatte ich keine Wahl. Am schwierigsten ist es allerdings, alles so zu planen, dass man in Höchstform an den Start geht. Um zu meinem selbst gestrickten Training zurückzukehren: In den letzten drei Wochen absolvierte ich zur Erhaltung drei bis vier Mal die Woche einfache Jogging-Einheiten. Da fühlte ich mich richtig gut und hätte oft gerne richtig losgelegt. Aber in dieser Phase kurz vor dem Rennen ist Erholung wichtig, man regeneriert, schöpft Kraft. Es ist fast wie Erholung. In dieser Zeit genoss ich besonders die Funktionen für Durchblutung und

Massage des Complex. Ich fühlte mich ganz leicht! Daneben verwendete ich das Gerät fünf Mal pro Woche zur Muskelstärkung ohne Ermüdung. Das ist genial! Schließlich kam der große Tag. Die strahlende Herbstsonne erleuchtete den Startraum auf der Verrazano-Brücke. Um 10 Uhr 10, nach der traditionellen Nationalhymne fiel der Startschuss. Wir waren fast 40 000 am Start! Am Ausgang von Brooklyn und im Central Park war die Hölle los. Ich habe noch nie eine solche Stimmung erlebt. Ein kleiner Abstecher in die Bronx, wo ich meine schwersten Minuten hatte. Zurück nach Manhattan. Die letzten Kilometer im Central Park unter dem Applaus einer Zuschauermenge, die den berühmtesten Bergetappen alle Ehre gemacht hätte. Ich kam mit 3 Std. 12 Min. ins Ziel. Aber das Wichtigste bei der Vorbereitung eines Marathons spielt sich im Kopf ab! Fünf Monate lang hatte ich Aufkleber für den Marathon im Badezimmer, im Büro, am Auto, ja sogar über meinem Bett! Ich dachte die ganze Zeit daran. Ich kann Ihnen sagen, wenn man von einem bevorstehenden Rennen so vollgesogen ist, schafft man es, auch wenn es schwierig ist.

RUNNING TRAININGSPLAN LAUFEN

Beispiel für die Vorbereitung eines Langstreckenrennens

- T1 Ruhe
- T2 1 x **Ausdauer**
- T3 - Willentliches Training: Aufwärmen 20 min, dann 1-2 Serien 6 x (30 s schnell/30 s langsam)
- 10 min langsames Traben am Ende der Einheit, dann 1 x **Kapillarisation**
- T4 1 x **Ausdauer**
- T5 Ruhe
- T6 Lockerer Lauf 60 min, dann 1 x **Ausdauer**
- T7 Langer Lauf 1 Std. 30 (moderates Tempo), dann 1 x **Kapillarisation**

Dauer des Zyklus: 8 Wochen



„Wenn du laufen willst, lauf einen Kilometer. Wenn du dein Leben ändern möchtest, lauf einen Marathon!“



Ich achte auf die Zeichen meines Körpers, das gehört für mich zur Lebenshygiene!

Körper und Geist sind eng verbunden, und auch wenn man nur wenig Zeit für ihre Pflege zur Verfügung hat, sollte man nicht darauf verzichten!

"Ich habe die Elektrostimulation mit dem COMPLEX VITALITY entdeckt.

Eigentlich hatte mich meine Mutter drauf gebracht. Sie ist wirklich sehr aktiv. Mit 63 belegt sie einen Tischtenniskurs, geht Schwimmen, Wandern und schneidet noch immer alle Hecken im Garten selbst! Den COMPLEX VITALITY verwendet sie zur Linderung ihrer Rückenschmerzen und zur Erholung nach Anstrengungen.

Einmal sagte sie zu mir: Für deine Gesundheit von morgen musst du heute etwas tun. Da wollte ich es mal probieren! Seitdem begleitet mich der COMPLEX VITALITY im Alltag.

Florence, 40 ist Marketingleiterin und Mutter von zwei Kindern

Meine recht intensive berufliche Tätigkeit lässt mir keine Zeit für genügend Sport!

Wenn man zwei bis drei Tage die Woche mit überkreuzten Beinen in Meetings verbringt, fördert das nicht gerade die Durchblutung. Und mein COMPLEX VITALITY lindert gerade dieses Gefühl der schweren Beine, er wirkt echt vorbeugend. Die Verwendung ist einfach und präzise: 2 Sitzungen zu je 15 min mit Gefäßprogrammen (Schwere Beine, Lymphdrainage), das tut wirklich gut!





„Und seit ich ihn regelmäßig und bewusst einsetze, fühle ich mich gut in meiner Haut und auch im Kopf.“



Die Elektrostimulation schafft wirkungsvoll Linderung bei Lumbalgie

Die Elektrostimulation ist eine einfache und natürliche Lösung, mich um meinen Körper zu kümmern.



CEFAR EASY

Ideal zur Linderung von Rückenschmerzen



COMPEX VITALITY

Durch seine Stärken in den Bereichen Gefäße und Schmerzlinderung ist der COMPEX VITALITY ein wichtiger Faktor für Ihr Wohlbefinden.

Von den Rückenschmerzen will ich gar nicht erst sprechen... Ich habe zwei Kinder – oft eines auf dem rechten Arm und das andere an der linken Hand. Mütter wissen, was ich meine... Abends ist mein Rücken dann wirklich bedient! Die schmerzlindernden Programme des COMPEX VITALITY sind wie geschaffen für solche Fälle. Man fühlt sich sofort besser, und die Bedienung ist kinderleicht. Übrigens konnte sich auch mein Mann schon von der Wirkung meines Geräts überzeugen, als ihn im Garten ein Hexenschuss total außer Gefecht setzte. Nach ein paar Sitzungen war alles wieder im Lot! Natürlich versuche ich, regelmäßig mit meinen Freundinnen Tennis zu spielen, und in den Ferien schwimme ich viel. Aber das reicht einfach nicht! Ich weiß genau, dass meine Muskeln ohne Bewegung wie Schnee in der Sonne schmelzen. Und ich werde nicht meine Gesundheit opfern, nur weil ich ein intensives Leben führe mit einer interessanten Arbeit und Familie. Ich habe mir mit zwei Sitzungen mit je 20 min pro Woche ein realistisches Programm zurechtgelegt. Priorität: Bauchmuskeln und Arme (da habe ich eine kleine Schwäche). Zwanzig Minuten, das bringt man leicht unter, wenn man morgens ein klein wenig eher aufsteht. Dafür behalte ich meinen Muskeltonus. Und das ist wichtig für die Moral!

„Seinen Körper zu respektieren, das bedeutet auch, sich selbst zu respektieren.“

Ich setze auf Vorbeugen, mit einer gesunden und ausgeglichenen, möglichst biologischen Ernährung, viel Obst und Gemüse. Kurz, ich achte auf unsere Lebenshygiene, auf die meiner Familie und meine eigene, und die Elektrostimulation passt perfekt in dieses Schema.

An meinen COMPEX VITALITY habe ich mich sofort gewöhnt, ich möchte in Form bleiben und meine Energie behalten. Mein Compex hilft mir sanft aber mit Bestimmtheit! „Und seit ich ihn regelmäßig und bewusst einsetze, fühle ich mich besser in meiner Haut und auch im Kopf“.

MATTEO

*“Radfahren, ja.
Krämpfe, nein!”*

Ich fahre jeden Sonntag mit meinen Freunden – mindestens 100 km, bei jedem Wetter. Das brauche ich einfach, damit ich meinen Kopf frei bekomme und in Form bleibe. Um Muskelkater vorzubeugen, verwende ich den CEFAR MYO XT. Er ist ergonomisch, einfach in der Anwendung und sehr wirksam bei der Vorbeugung gegen Krämpfe. Er hilft mir nach jeder Fahrt, mich schnell zu erholen.



CEFAR MYO XT



TIM

*“Kein Triathlon
ohne Compex”*

Ich laufe gern. Ich mag Technologie und wünsche mir, dass alles perfekt funktioniert (das gilt für meine Muskeln genauso wie für Maschinen!) Ich messe mich gern mit anderen und versuche, mich selbst zu übertreffen. Ich notiere meine Zeiten und richte die Details meines Trainings entsprechend ein: Kurz: Ich schätze Präzision. Mit dem COMPEX MI-SPORT habe ich nun den Hightech-Partner mit dem Niveau, das ich erwarte.



COMPEX MI-SPORT



JOHN

*“Es lebe das Golfspiel
und die Vitalität!”*

Seit ich im Ruhestand bin, spiele ich zweimal die Woche Golf und laufe jeden Sonntag Vormittag: nicht viel, aber regelmäßig. Das hält mich in Form! Aber sobald ich eine oder zwei Wochen aussetze, bezahle ich beim nächsten Mal mit Muskelkater. Aber ich habe einen Partner, der mich davor bewahrt: meinen COMPEX VITALITY.



COMPEX VITALITY



EVA

*“Ich fahre ganz
auf Fitness ab!”*

Wie die meisten Frauen hätte ich gern einen perfekten Körper. Aber ich bin nicht bereit, übermäßige Strapazen auf mich zu nehmen! Zum Muttertag habe ich den CEFAR ACTIV X2 bekommen: Das ist abgesehen vom Fitness-Training im Sportstudio die einfachste Lösung, um meine Figur zu bewahren.



CEFAR ACTIV X2



PRODUKTREIHE SPORT: FÜR MEHR LEISTUNG, MEHR KRAFT UND EINE VERBESSERTE ERHOLUNG



Sie bringen alle Trümpfe auf Ihre Seite, um die Grenzen Ihrer Leistungsfähigkeit immer weiter zu stecken. Weil Sie ein anspruchsvoller Wettkämpfer sind und die Technologie lieben, entscheiden Sie sich für den COMPLEX MI-SPORT,

ein wahres High-Tech-Wunder im Dienst der Hochleistungssportler.

Der unverzichtbare Partner für die Elektrostimulation bietet dem Athleten ein maßgeschneidertes, individuelles Training. In jeder Sitzung optimale Leistung und gezielte Trainingsarbeit dank der *muscle intelligence*™-Technologie.

Dieser von Sportlern bevorzugt verwendete Stimulator deckt alle Bedürfnisse des Athleten für die Wettkampfvorbereitung aber auch für den Umgang mit Schmerzen ab.



Sie entscheiden sich für den COMPLEX PERFORMANCE MI-READY, weil er ein vielseitiger Stimulator mit einer großen Programmpalette ist.

Er ist für alle sportlichen Einsatzbereiche da, von der Vorbereitung, über die Wettkampfbetreuung bis hin zur Erholung, nicht zu vergessen: Ruhephasen und Zwangspausen.

Dieses Gerät kann mit dem MI-SENSOR ausgestattet werden, und damit stehen Ihnen die Funktionen MI-SCAN, MI-TENS und MI-RANGE für eine präzisere, individuell abgestimmte Arbeit zur Verfügung.

COMPLEX PERFORMANCE MI-READY begleitet den Sportler, der eine intensive regelmäßige Arbeit schätzt.



Training und Anstrengung lassen sich durchaus mit Freude vereinen, wenn man sich richtig vorbereitet. Mit dem COMPLEX ENERGY MI-READY sind Sie rechtzeitig einsatzbereit und fühlen sich nach der Anstrengung schnell wieder wohl!

COMPLEX ENERGY MI-READY verfügt über eine Reihe von Programmen, mit denen sich die Wirksamkeit der Elektrostimulation entdecken lässt. Ein Gerät mit Entwicklungspotenzial durch vorinstalliertes MI-READY. Die MI-SCAN-Funktion wird aktiviert, sobald Sie den MI-SENSOR anschließen. Dieser sondiert den Muskel und erkennt die Reaktionsschwelle bei der Arbeit. Er garantiert effiziente, sichere Sitzungen.

COMPLEX ENERGY MI-READY – immer verfügbar für eine sportliche Leistung, bei der sich Anstrengung und Freude nicht ausschließen



CEFAR MYO XT

Wer gesund bleiben will, seinen Körper schätzt und pflegt, für den kann sportliche Aktivität durch nichts ersetzt werden, sobald sich eine Gelegenheit bietet.

Der CEFAR MYO XT ist der ideale Workout Partner für Muskeln und Körper nach einem langen Arbeitstag. Er kann alles: Sport, Fitness und Wohlbefinden. Mit der Funktion EASY TOUCH wird die Stimulationsintensität automatisch richtig eingestellt.

Als Ergänzung zu einer regelmäßigen sportlichen Tätigkeit deckt dieser Stimulator alle wichtigen Bedürfnisse des Sportlers effizient und einfach ab. Der ergonomische CEFAR MYO XT ist sehr bedienungsfreundlich.



CEFAR MYO X2

CEFAR MYO X2 ist der ideale Stimulator für die Begleitung des Sportlers bei seinen ersten Schritten in der Elektrostimulation, auch zur Vorbeugung vor Verletzungen. Wenn Sie sich nicht vorstellen können, ein ganzes Wochenende ohne Bewegung zu verbringen, ohne zu laufen oder Ihre Skates rauszuholen, finden Sie im CEFAR

MYO X2 ein Gerät mit großen Qualitäten zu einem sehr vernünftigen Preis.

Ideal, um erfolgreich mit einer sportlichen Aktivität zu beginnen.

PRODUKTREIHE FITNESS: UM IHREN KÖRPER IN FORM ZU HALTEN



**COMPEX
MI-FITNESS**

Nicht jeder kann sich einen Privat-Coach leisten. Aber viele träumen davon! Fitness-Arbeit und Muskeltraining muss man mit dem entsprechenden Ernst betreiben, wenn man sichtbare Resultate erzielen möchte.

Solide, straffe Muskeln erhält man nicht nur mit Ausdauer und Präzision. Jetzt kann Sie die Elektrostimulation beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützen: Mit dem COMPEX MI-FITNESS an Ihrer Seite stellen Sie die Hightech-Elektrostimulation in den Dienst Ihres Körpers.

Dank der *muscle intelligence*™-Technologie erhalten Sie ein gezieltes, individuelles Training nach Maß in Sitzungen mit optimaler Leistung.

Der COMPEX MI-FITNESS ist stark Fitness-orientiert, verfügt daneben aber auch über Programme zur Schmerzlinderung und Gefäßpflege.



CEFAR ACTIV XT

Die Treppe nehmen und nicht den Fahrstuhl, mehr Sport treiben, öfter ins Fitness-Studio... Leider reichen gute Vorsätze nicht immer, um die Form in den Griff zu bekommen.

Und doch tut es so gut, regelmäßig zu trainieren! Mit dem CEFAR ACTIV XT ist es ein Kinderspiel, seine Form zu pflegen! Der bedienungsfreundliche Helfer begleitet Sie dank Trainingsplaner durch die Sitzungen und leitet Sie bei der richtigen Einstellung der Arbeitsintensität an. (EASY TOUCH Funktion).

Der CEFAR ACTIV XT begleitet Sie bei Ihren Bemühungen (Easy Training) und hilft Ihnen, Ihre guten Vorsätze auch einzuhalten.



CEFAR ACTIV X2

Weil wir nicht immer Zeit und die entsprechende Entschlossenheit haben, weil uns das Leben oft andere Prioritäten auferlegt, vergessen wir manchmal unseren Körper – der sich dann schnell wieder in Erinnerung bringt!

Wenn Sie es satt haben, nach drei Stockwerken zu Fuß fix und fertig zu sein, wenn Ihnen Ihre schlaffen Oberschenkel auf die Nerven gehen, wenn Sie das Gefühl haben, es mangelt Ihnen an Straffheit und Tonus, wird

Ihnen dieser Elektrostimulator für die generelle Pflege des Körpers helfen. Er wurde speziell für die Festigung der Muskeln und die Straffung der Figur entwickelt und ist Ihr diskreter aber kraftvoller Freund für die Pflege der Form.

Der CEFAR ACTIV X2 kümmert sich ganz alleine um Ihre Figur und Ihr Wohlbefinden. Entspannen Sie sich!

PRODUKTREIHE GESUNDHEIT: FÜR IHR WOHLBEFINDEN



COMPEX VITALITY

Sie sind aktiv, man beneidet Sie, und jeder bestätigt gerne, dass Sie jünger aussehen als Sie sind! Für Sie kommt es gar nicht in Frage, dem Gewicht der Jahre nachzugeben oder die Anzahl Ihrer Aktivitäten einzuschränken: Tischtennis, Tennis, Golf, Wandern, Radfahren, Schwimmen...

Sie möchten diese Dynamik aber auch nicht mit schmerzhaftem Muskelkater „bezahlen“ und Tage brauchen, bis Sie wieder fit sind.

Der COMPEX VITALITY hilft Ihnen bei der Vorbereitung vor der Anstrengung und bei der schnelleren Erholung danach. Er ist der ideale Partner für aktive Senioren, für Wohlbefinden und Schmerzlinderung.



CEFAR EASY

Heute lassen sich mit der Elektrostimulation zahlreiche schmerzhafte Beschwerden auf natürliche und dauerhafte Weise lindern.

Gegen Rückenschmerzen (von Lumbago bis Nackenschmerzen) und andere, kleinere Beschwerden des täglichen Lebens hält der CEFAR EASY die dauerhafte schmerzstillende Lösung bereit.

Der extrem einfach zu bedienende, platzsparende CEFAR EASY kann von jedem verwendet werden und lässt sich innerhalb von ein paar Sekunden anbringen.

Garantien

- CEFAR-Geräte mit zweijähriger Garantie
- COMPEX-Geräte mit zweijähriger Garantie + 1 Jahr gratis bei Anmeldung auf www.compex.info

Elektroden

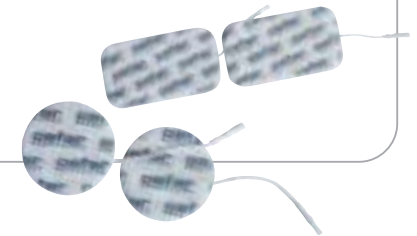
Performance Snap-elektroden

- **Komfortabel:**
Optimale Wiedergabe der elektrischen Kraft für Sitzungen mit höherer Intensität, Garant für eine höhere Leistung
- **Wiederverwendbar:**
Längere Lebensdauer (unterschiedlich je nach Hauttyp und Anwendungsbedingungen)
- **Praktisch:**
Einfache und schnelle Verbindung zwischen Elektroden und Kabel durch Drucksystem – sogar auf dem Rücken!
- **Anpassungsfähig:**
Zur Verwendung mit allen Arten von Stimulatoren.



Stimtrode-Drahtelektroden

- **Wirtschaftlich:**
Individuelle Verwendung für dreißig Sitzungen.
- **Vielseitig:**
Für alle Programme und Anwendungen
- **Umfassend:**
Eine breite Palette an Modellen und Größen für alle Anforderungen



Das CefarCompex Gel

- Verbessert den Kontakt zwischen Haut und Elektrode
- Höherer Komfort und Wirksamkeit der Stimulation
- Empfehlenswert für trockene oder sehr behaarte Haut
- Mit allen Elektroden kompatibel
- Nur für die Elektrostimulation



CEFAR ABDO BELT Gürtel



Dieser Bauchgurt ist universell verwendbar. Er erleichtert die Stimulation und lässt sich direkt mit allen Stimulatoren verwenden.

- Halt und Komfort
- Richtige Positionierung der Elektroden
- Sehr diskret, gestattet die Fortbewegung

Besonders mit dem CEFAR EASY empfohlen.

DIE PRODUKTREIHE



SPORT

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Langes/kurzes Aufwärmen | | | | ■ | ■ | | ■ | ■ | | |
| Aerobe Ausdauer | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | |
| Kraft / Maximalkraft | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | | | |
| Aktive Erholung | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| Erholung plus | ■ | | | | | | | | | |
| Erholung | | | | ■ | ■ | | ■ | ■ | | |
| Stretching | ■ | | | | | ■ | | | | |
| Hypertrophie / Body building | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | | |
| Speedplay | ■ | ■ | | | | | | | | |
| Anaerobe Ausdauer | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| Schnellkraft | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| Plyometrie | ■ | | | | | | | | | |
| Progressives Krafttraining | | | | ■ | ■ | | | | | |
| PreStart | ■ | ■ | | | | ■ | | | | |
| Rumpfstabilisation | ■ | | | | | | | | | |
| Regeneration | ■ | ■ | | | | ■ | | | | |
| Rueckenstaerkung | ■ | | | | | | | | | |
| Sprunggelenkstaerk | ■ | | | | | | | | | |
| Aerobic | | | | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Muskeltraining | | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ | |
| Muskelaufbau | | | | | | | | | ■ | |
| Kraftausdauer | | | | | | ■ | | | | |
| Bodystyling / Muskeldefinition | | ■ | | | | ■ | | | | |
| Stepping | | | | | | ■ | | | | |
| Power | | | | | | ■ | | | | |
| TENS Spezial / TENS. | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Tonolyse / Akuter Schmerz | ■ | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ | |
| Endorphin / Chronischer Schmerz / TENS Relax. | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Dorsalgie | ■ | ■ | | | | ■ | | | ■ | |
| Epikondylitis | ■ | ■ | | | | ■ | | | ■ | |
| Lumbalgie | ■ | ■ | | | | ■ | | | ■ | ■ |
| Ischialgie | | | | | | | | | ■ | |
| Lumbago | ■ | ■ | | | | ■ | | | ■ | |
| Zervikalgie | ■ | ■ | | | | ■ | | | ■ | ■ |
| Arthralgie | | | | | | | | | ■ | |
| Torticolis | ■ | | | | | ■ | | | ■ | |
| Kapillarisation / Durchblutung | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | ■ | |
| Lymphdrainage | | | | | | | | | ■ | |
| Drainage | | | | | | | ■ | ■ | | |
| Schwere Beine | ■ | | ■ | | | ■ | | | ■ | |
| Krampfvorbeugung | | | ■ | | | | | | ■ | |

SPORT

FITNESS

GESUNDHEIT

DIE PRODUKTREIHE



FIGUR

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|
| Adipostress | | | | | | | | | ■ | |
| Shaping / Body Sculpting | | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Straffung | | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ | |
| Kalorilyse | | | | | | | | | ■ | |
| Festigung / Body Toning | | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Elastizität | | | | | | | | | ■ | |
| Shaping | | | | ■ | | | ■ | | | |
| Gesäß | | | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Bauch | ■ | | ■ | ■ | | ■ | ■ | ■ | ■ | |

CROSS-TRAINING

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--|
| Cross-Aerob | ■ | | | | | ■ | | | | |
| Kombi-Training | | | ■ | | | ■ | | | ■ | |
| Cross-Anaerob | ■ | | | | | ■ | | | | |
| Cross-Explosiv | ■ | | | | | ■ | | | | |

MASSAGE

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|-----------|-----------|--------|---|---------|--------|---|---------|---|
| Massage | | | | ■ | ■ | | ■ | | | |
| Aktivierungsmassage / Energiemassage | ■ | ■ | | ■ | | ■ | ■ | | ■ | |
| Strömungsmassage 1 | ■ | | | | | ■ | | | | |
| Aufwärmungsmassage | ■ | ■ | | | | ■ | | | ■ | |
| Anti-Stress Massage | ■ | | | | | ■ | | | | |
| Entspannungsmassage | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | ■ | |
| Strömungsmassage 2 | ■ | | | | | ■ | | ■ | | |
| Massage naken/schultern | | | | | | | | | | ■ |
| Massage lendenbereich | | | | | | | | | | ■ |
| Muskelatrophie | ■ | ■ | | | | | | | ■ | |
| Muskelwachstum | ■ | ■ | | | | | | | ■ | |
| Muskelkräftigung | ■ | ■ | | | | | | | ■ | |
| Motorischer Reizpunkt | ■ | | | | | ■ | | | | |
| Demo | ■ | ■ | ■ | | | ■ | | | | |
| MI-SENSOR | ■ | In Option | In Option | | | ■ | | | | |
| MI-SCAN | ■ | In Option | In Option | | | ■ | | | | |
| MI-ACTION | ■ | | | | | ■ | | | | |
| MI-TENS | ■ | In Option | | | | ■ | | | | |
| MI-RANGE | ■ | In Option | | | | ■ | | | | |
| CEFAR EASY TOUCH™ | | | | ■ | ■ | | ■ | ■ | | |
| CEFAR EASY TRAINING™ | | | | ■ | ■ | | ■ | ■ | | |
| Elektroden EASY SNAP™ / CLIP | ■ | ■ | ■ | | | ■ | | | ■ | ■ |
| Quick Start Guide | Website | Website | Website | CD-Rom | | Website | CD-Rom | | Website | |
| Trainingsplaner | Website | Website | Website | CD-Rom | | | | | | |
| Hintergrundbeleuchtung | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | |
| Motor point pen | ■ | | | | | ■ | | | | |
| Akkubetrieb | ■ | ■ | ■ | ■ | | ■ | ■ | | ■ | |
| Schnellladegerät | ■ | ■ | | | | ■ | | | ■ | |
| Batteriebetrieb | | | | ■ | ■ | | ■ | ■ | | ■ |

SPORT

FITNESS

GESUNDHEIT

Running



JULBO Race-Brille
mit exklusivem,
regulierbarem Nasensteg.



**SALOMON XA Pro
3D XCR-Laufschuh** auch für
schwieriges Gelände.



**COMPLEX
MI-FITNESS**



**EXO Tight-Hose
von SALOMON:**
Lycra Power® und
Exo-Sensifit für
maximalen Komfort.



POLAR-Pulsmesser:
der echte
Trainingspartner!

Radsport

**LOOK 595 Origin
Vollcarbonrahmen:** rein,
stillecht und rassig!



**SCOTT-Fahrradschuh Road
Limited für die Straße:** stabil,
leicht mit perfekter Passform.



**COMPLEX
MI-SPORT**



**Fuga Road-Helm
von SCOTT:**
Leichtigkeit und
maximale Lüftung!



**COMPLEX
PERFORMANCE
MI-READY**

**Sonic Skin
SALOMON-Jacke**
für optimalen
Komfort und
null Reibung.



Schwimmen



Innovatives Design und
hochwertige Technik
für die **X-Base-Brille**
von **TRIBORD**.



CEFAR MYO XT



**COMPLEX ENERGY
MI-READY**



**Badetuch
von TRIBORD,**
100 % Baumwolle,
160 x 100 cm
Velours
und Frottee!



**ARENA
Badesandale Pressure**
mit Fußreflexzonen-
Massagebett
und rutschfester
"Walk On Water"-
Außensohle.



Tennis



CEFAR ACTIV XT

**Faltbare
DOMYOS-Bodenmatte:**
leicht und faltbar für alle
Boden-Fitnessübungen
zu Hause.



**Rollerblades
Galactik Lady 2 GO
SPORT:** für flüssiges
Gleiten und guten
Halt des
Sprunggelenks.



DOMYOS-Springseil:
Griffe aus Schaumstoff,
Kugellager und Baumwollseil.
Einstellbar für intensives
Kardio-Training.

Fitness-Tank
Top von
REEBOK.



Die Elektrostimulation

Durch die Stimulation des Nervensystems mit Strom eine Muskelreaktion zu erzielen, ist ein einfaches und altes Prinzip. Im Lauf der Zeit ermöglichte eine immer perfektere Kontrolle dieses Stroms eine Optimierung der erlangten Effekte. CEFAR und COMPEX haben einen großen Anteil an dieser Entwicklung.

In den 80er-Jahren stellten sich CEFAR und COMPEX vor dem Hintergrund der elektronischen Revolution auf die Bedürfnisse und Anregungen von Ärzten und Wissenschaftlern ein, und es bildeten sich enge Kontakte, die es ermöglichten, diesen technologischen Durchbruch in den Dienst einer immer besseren Kenntnis der menschlichen Physiologie zu stellen. So entstand die Elektrostimulation, die Leistung, Komfort und Sicherheit vereint. Heute ist die Elektrotherapie fester Bestandteil der Rehabilitationsarbeit, sie ist in der Medizin und im Sportbereich anerkannt.



Wie funktioniert das?

Das Funktionsprinzip der Elektrostimulation ist sehr einfach und ahmt den Prozess bei einer willentlichen Muskelanspannung nach. Wenn man einen Muskel anspannen will, überträgt das Gehirn diese Information über einen motorischen Nerv zum Muskel. Am Zielort angekommen erregt dieses Signal den motorischen Nerv, der die Information an die unmittelbare Nachbarschaft im Muskel überträgt und die Muskelkontraktion auslöst. Bei der Elektrostimulation erfolgt die Erregung durch speziell angepasste elektrische Impulse direkt auf dem motorischen Nerv, wobei Leistung, Sicherheit und Verwendungskomfort gewährleistet sind. Der Muskel erkennt keinen Unterschied zwischen einer willentlichen, vom Gehirn ausgelösten Kontraktion und einer elektrisch induzierten Kontraktion: Die erzeugte Arbeit ist identisch. Das ist ganz natürlich!

Die Anwendungsmöglichkeiten sind breitgefächert und häufig nicht bekannt

- Wussten Sie, was man mit der Elektrostimulation alles bewirken kann:
- Linderung von Rückenschmerzen
 - Linderung von Nackenschmerzen
 - Schnelle Erholung nach starker Beanspruchung
 - Verbesserung der aeroben und anaeroben Ausdauer
 - Steigerung von Kraft und Schnelligkeit
 - Training des Stehvermögens
 - Steigerung des Muskelvolumens
 - Verbesserung der Durchblutung
 - Vorbeugen von Sprunggelenksverstauchungen
 - Stärkung der Rumpfmuskulatur

Und das alles:

- Ohne Belastung von Knochen und Sehnen der Gelenke
- Ohne psychische Ermüdung
- Ohne Herzkreislaufbelastung

Wo liegt der Unterschied? Komfort und Sicherheit

Bei CefarCompex unterscheiden sich alle Stimulatoren nach Programmtyp, Zubehör, Funktionen... aber alle gehorchen denselben Anforderungen für Komfort und Sicherheit.

Warum?

Für eine wirksame Muskularbeit ist es entscheidend, eine möglichst große Anzahl an Muskelfasern zu mobilisieren.

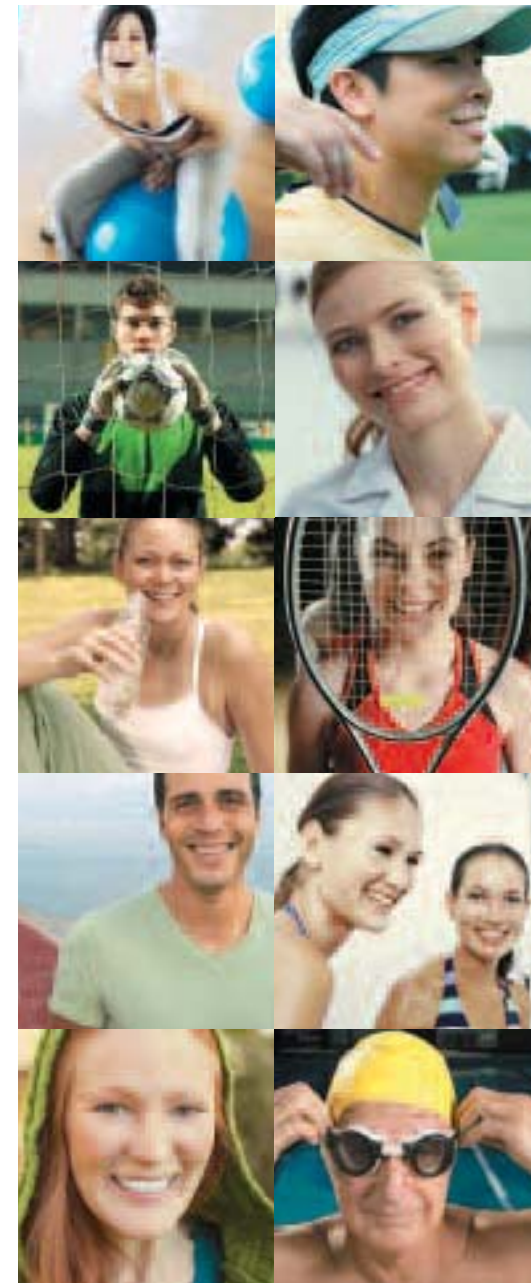
Je höher die Stimulationsenergie, umso größer die Anzahl der beanspruchten Muskelfasern. Je komfortabler die Stimulation ist, umso einfacher ist es für den Anwender, die Stimulationsenergie zu erhöhen (umso größer ist die Anzahl der Muskelfasern, die arbeiten), und umso besser ist das Ergebnis.

Wie?

Das Geheimnis ist die Kontrolle des verwendeten Stroms. Unsere Stimulatoren sind mit einem Konstantstromgenerator ausgestattet. Dieser erzeugt einen perfekt kontrollierten Stromimpuls, und zwar trotz der individuellen Besonderheiten und Widerstandsschwankungen des Gewebes (Haut, Haare). Diese Art des Zweiphasenstroms schließt jedes Verbrennungsrisiko aus und ermöglicht ein sicheres Arbeiten in der Nähe von Osteosynthesematerial und anderen metallischen Implantaten.

Wie jedes Mal, wenn eine technologische Errungenschaft auf den breiten Markt kommt, sind auch bei der Elektrostimulation, Fehlinterpretationen und Übertreibungen nicht auszuschließen. Es sei daher daran erinnert, dass die Elektrostimulation eine Ergänzung bleibt. Auf keinen Fall kann Sie die sportliche Praxis ersetzen.

Die Seriosität und wissenschaftliche Strenge, die allen Phasen der Entwicklung der CefarCompex-Produkte vorangestellt wird, verleihen dieser führenden Marke eine unangefochtene Überlegenheit in diesem Bereich.





www.cefarcampex.com

CefarCompex behält sich das Recht vor, die hier beschriebenen Produkte ohne Vorankündigung zu verändern oder zu verbessern, sowie gemäß entsprechender Entwicklungen dieses Dokument ohne Vorankündigung zu verändern oder außer Kraft zu setzen.

Info-Hotline

Deutschland

CefarCompex

01805 266 739

(0,12 € pro Minute)

info@compex-medical.de

Schweiz

CefarCompex

0848 111 313

info@compex.ch

Luxemburg

CefarCompex

+ 33 4 50 10 24 63

info.lu@compex.info

Österreich

CefarCompex

0810 102 515 19

info.at@compex.info

Italien

CefarCompex

0230412057

info@compex-italia.it

CefarCompex - All rights reserved - RCS Amnasy 333.341.598 - M310001 - 09/07 - V.10 - Crédits photos : Compex, Cefar, Semaphore, Corbis, Laurent Baillaux, D. Puij, Image 100, Afro, Brand X, Bland Images, Comstock, Zefa, Film, MWP Productions, Graphic Obsession, Pixland, Zen Studio.
Ein grosses Dankeschön an : Arena, Decathlon, Go Sport, Julio, Look, Peler, Salomon, Reebok, Scott.

Händlerstempel