



Compex® | **WINPLATE**

LA 1^{RE} PLATEFORME VIBRANTE PENSÉE POUR
LES SPORTIFS, PENSÉE COMME UN COMPEX

Compex®
muscle intelligence

www.compex-winplate.com

C'est en alliant notre expertise médicale et notre connaissance de la préparation physique à notre maîtrise de la technologie que nous sommes aujourd'hui en mesure de vous proposer LA première plateforme vibrante pensée pour les sportifs.

En stimulant 100 % des fibres musculaires, contre 40 % pour un entraînement classique, elle permet des séances plus courtes qu'en musculation traditionnelle avec des effets positifs immédiats sur votre force, votre tonicité et votre récupération musculaire. Une vraie révolution au service de vos performances.

COMPLEX WINPLATE répond à toutes les exigences de la Directive Européenne sur les dispositifs Médicaux, garantissant confort et efficacité.



Running
Triathlon
Vélo
Golf
Ski
Tennis
Foot
Natation
Relaxation
Body Training
Stretching
Body Shaping

DES VIBRATIONS PARFAITEMENT MAÎTRISÉES, ET PAR CONSÉQUENT, PLUS CONFORTABLES ET PLUS EFFICACES

La COMPLEX WINPLATE est basée sur le concept de "Whole Body Vibration". Innovante et avant-gardiste en matière de technologie, la COMPLEX WINPLATE réussit à faire ce que les autres plateformes ne peuvent garantir : générer et transmettre au corps des vibrations verticales parfaitement maîtrisées. Maîtriser la vibration signifie être techniquement capable de contrôler la direction, l'amplitude et la fréquence, de façon à ce que les muscles réagissent de manière optimale à ces vibrations, en se contractant et se relâchant automatiquement.

D'AUTRES EFFETS EXCEPTIONNELS

En agissant sur l'ensemble du corps, la COMPLEX WINPLATE n'agit pas seulement sur les muscles. Bien connues du monde médical, les vibrations agissent de manière bénéfique sur les tissus osseux, le système nerveux et l'équilibre hormonal ainsi que sur le système vasculaire. Un travail aussi performant que complet.

DES PROTOCOLES COMPLÈTEMENT INTÉGRÉS

Les programmes d'entraînement sont directement consultables à l'écran. Vous choisissez votre sport, votre niveau, et les exercices correspondants s'affichent automatiquement, tout est pré-enregistré et réglé : vous n'avez qu'à vous laisser guider. Les séances sont plus courtes qu'en musculation traditionnelle, et tout aussi efficaces.

UN USAGE TRÈS FACILE À DOMICILE

La COMPEX WINPLATE est une plateforme vibrante professionnelle pour un usage à domicile. Avec un démarrage rapide, ses protocoles intégrés, un fonctionnement très silencieux et un faible encombrement - 1 m² au sol -, elle vous apporte le meilleur de la technologie directement chez vous.



CompeX | **WINPLATE**

Compex | WINPLATE

MIEUX COMPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT PAR VIBRATION

POURQUOI ET COMMENT MARCHE UNE PLATEFORME VIBRANTE ?

Les plateformes vibrantes fonctionnent suivant le principe de la vibrotonie corporelle. En vibrotonie corporelle, des vibrations mécaniques sont transmises au corps via la plateforme vibrante. Les vibrations verticales contrôlées génèrent une réponse musculaire réflexe entraînant un enchaînement continu de contractions involontaires.



POURQUOI DIT-ON QUE L'ENTRAÎNEMENT PAR VIBRATION EST PLUS INTENSE QUE L'ENTRAÎNEMENT TRADITIONNEL ?

- Notre corps réagit à la force générée par l'accélération de la plateforme. Cette force est très largement supérieure à celle obtenue lors d'un entraînement traditionnel dans la mesure où la sollicitation est répétée 35 à 40 fois par seconde.
- Par ailleurs chaque séance étant plus courte qu'avec un entraînement traditionnel le résultat s'obtient plus rapidement, ce qui signifie que le travail a été plus intense.
- Enfin parce que grâce au système de la Whole Body Vibration, dont est équipée la COMPEX WINPLATE, jusqu'à 100 % des fibres musculaires ciblées travaillent, contre 40 % dans un travail volontaire.

POURQUOI LA COMPEX WINPLATE EST-ELLE PARTICULIÈREMENT ADAPTÉE AUX SPORTIFS ?






Le degré de technologie et de précision implanté dans la COMPEX WINPLATE répond aux exigences de performance des sportifs. C'est la maîtrise parfaite de la vibration sur trois plans qui permet d'affiner le travail en fonction des attentes et besoins propres aux sportifs.



- **LA DIRECTION :** dans le cas présent seules les vibrations verticales sont transmises. Par réflexe mécanique, elles déclenchent l'alternance contraction / relâchement. C'est pour cette raison que 100 % des fibres musculaires sollicitées travaillent contre 40 % dans un entraînement traditionnel. Pour le sportif c'est donc la garantie d'une préparation efficace.
- **LA FRÉQUENCE :** c'est le nombre de vibrations par seconde. Selon la fréquence choisie on obtient des effets variables. À 30 Hz on accélère la circulation sanguine, cette fréquence est celle utilisée dans les protocoles de relaxation musculaire et de massage. De 35 à 40 Hz on stimule l'activité musculaire de manière optimale, ce sont les deux fréquences utilisées dans les différents protocoles d'entraînement de la COMPEX WINPLATE. Avec ces deux fréquences vous réalisez en toute sécurité un travail ciblé et adapté à vos besoins.
- **L'AMPLITUDE :** c'est la hauteur, exprimée en millimètres, dont varie la plateforme à chaque vibration. Plus l'amplitude est élevée plus le travail est intense. Au fil des semaines vous pourrez progresser dans les niveaux de difficultés.

LES PROGRAMMES

ZONES
SOLLICITÉES

	Running 	Cycle 	Football 	Golf 	Natation 
Membres supérieurs		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Abdominaux/Dorsaux	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Membres inférieurs	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>




BÉNÉFICES

Explosivité		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Endurance	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
Résistance		<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
Gainage	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Tonification Raffermissement					
Massage/Détente	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>






Les programmes d'entraînement ont été élaborés par les coaches



ON PHYSIQUE

Ski	Tennis	Triathlon
		
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

PROGRAMMES GÉNÉRAUX

Relaxation et Massage	Body Training	Stretching	Body Shaping	Programme libre
				
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

<input checked="" type="checkbox"/>		
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>			<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

COMPEX, experts en matière de préparation physique chez le sportif.





Quadriceps



Quadriceps



Fessiers

PROGRAMME CYCLE

- Enchaîner les cols
- Récupérer vite et mieux



PROGRAMME GOLF

- Augmenter la puissance de son drive
- Améliorer la coordination de son geste



Dorsaux



Abdominaux



Étirement adducteurs





Quadriceps



Abdominaux



Fessiers

PROGRAMME SKI

- Garder l'équilibre quelles que soient les conditions
- Augmenter la qualité et la puissance de ses appuis



PROGRAMME TENNIS

- Frapper plus fort dans la balle
- Augmenter sa vitesse de déplacement



Grands dorsaux



Pectoraux



Triceps



Compex® | WINPLATE

ACCESSOIRES, OPTIONS ET CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

3 fréquences de vibration : ...30 Hz - 35 Hz - 40 Hz

2 amplitudes :basse/haute

Durée de travail :15 à 180 sec.

Plan d'entraînement intégré : oui

Charge maximale :150 kg

Dimensions :1m² au sol, 1,51 m de hauteur

Poids :environ 65 kg

La COMPLEX WINPLATE est fournie avec 1 paire de sangles, 1 manuel d'utilisation, 1 câble d'alimentation, 1 tapis souple et 1 guide pour visualiser les postures. En option, une télécommande. Elle facilite la mise en route dans toutes les positions.

GARANTIE 2 ANS



France Cefar-Compex - Service Consommateur / Hotline : 04 50 10 24 66 (prix appel local) / info@compex.fr

France Cefar-Compex - Service Professionnel / Hotline : 02 51 46 83 83 / contact@cefar-france.com

Compex®
muscle intelligence

www.compex-winplate.com