



SPORT		SPORT					FORME		SANTÉ	
Echauffement court / long	Préparer le muscle à l'effort									
Endurance	Améliorer ses performances sur des épreuves de longues durées	■	■	■	■		■	■		
Force / Force maximale	Gagner en force et en vitesse dans les disciplines qui l'exigent	■	■	■	■		■			
Récupération active	Favoriser et accélérer la récupération musculaire après un effort intense	■	■	■	■	■	■			
Récupération plus	Favoriser et accélérer la récupération musculaire après un effort exigeant ou en cas de fatigue musculaire intense	■								
Récupération	Faciliter l'élimination des toxines après l'effort				■		■	■		
Stretching	Optimiser les effets habituels d'une séance de stretching	■				■				
Hypertrophie / Body building	Accroître son volume musculaire	■	■	■	■	■	■			
Fartlek	Faire varier les régimes de travail musculaire	■	■							
Résistance	Augmenter sa capacité à fournir des efforts intenses et prolongés	■	■	■	■					
Force explosive	Acquérir un certain degré d'explosivité, facteur clé de performance, dans certains sports	■	■	■	■					
Pliométrie	Reproduire le régime de travail musculaire lors d'un entraînement pliométrique volontaire	■								
Force pyramidale	Des séries d'intensités croissantes puis décroissantes pour le développement de la force				■					
Potentiation	Préparer les muscles de façon optimale juste avant la compétition	■	■			■				
Gainage	Renforcer la ceinture abdominale et les lombaires	■				■				
Décrassage	Remplacer ou optimiser les entraînements de décrassage du lendemain	■	■			■				
Renforcement lombaire	Muscler les lombaires et prévenir les douleurs du bas du dos	■								
Prévention entorse cheville	Améliorer le maintien de la cheville	■								
Aérobic / Aerobic	Améliorer la capacité du muscle à supporter un effort, une activité de façon générale				■	■	■	■	■	
Musculation	Gagner en masse musculaire		■	■		■			■	
Initiation musculaire	Récupérer toutes ses qualités musculaires après une longue période d'inactivité					■			■	
Anaérobic	Aborder plus sereinement les activités qui impliquent des efforts de résistance					■				
Hypertonie / Définition musculaire	Gagner en tonicité musculaire sans prendre de volume		■			■				
Step	Reproduire les effets obtenus sur une machine de step					■				
Power	Développer sa force avec une légère augmentation du volume musculaire					■				
TENS modulé / Antidouleur TENS / TENS	Éviter l'accoutumance et lutter contre toutes les douleurs localisées aiguës ou chroniques	■	■	■	■	■	■	■	■	
Décontractant	Réduire les tensions musculaires	■	■	■	■	■			■	
Endorphinique / Douleur chronique / TENS relax	Créer une action analgésique pour lutter contre les douleurs musculaires chroniques	■	■	■	■	■	■	■	■	
Dorsalgie	Lutter spécifiquement contre les douleurs dorsales	■	■	■	■	■			■	
Épicondylite	Calmer les douleurs persistantes au niveau du coude (ex. : tennis-elbow)	■	■	■	■	■			■	
Lombalgie	Soulager les douleurs persistantes du bas du dos	■	■	■	■	■			■	
Lombo-sciatalgie	Traiter les douleurs diffuses (de la région lombaire jusque dans la jambe)								■	
Lumbago	Apaiser les douleurs musculaires aiguës et brutales du bas du dos	■	■	■	■	■			■	
Cervicalgie	Cibler l'action analgésique sur les muscles de la nuque	■	■	■	■	■			■	
Arthralgie	Atténuer les douleurs persistantes au niveau des articulations (ex. : arthrose ou rhumatismes)								■	
Torticollis	Diminuer la tension musculaire sur les muscles de la nuque	■				■			■	
Capillarisation / Oxygénation	Augmenter le débit sanguin et rendre les fibres musculaires plus endurantes à la fatigue	■	■	■	■	■			■	
Lympho-drainage	Lutter contre le gonflement occasionnel des pieds et chevilles, compléter un drainage manuel								■	
Drainage	Un effet vibratoire qui déclenche un effet de pompage musculaire pour favoriser la relaxation et la récupération				■	■	■	■		
Jambes lourdes	Éliminer la sensation de pesanteur dans les jambes	■		■		■			■	
Prévention crampes	Prévenir l'apparition de crampes d'efforts ou nocturnes, notamment dans les mollets			■					■	
Adipostress	Accentuer les effets d'autres types de traitements destinés à réduire les accumulations localisées de graisse								■	
Galbe / Body sculpting	Définir et sculpter le corps dont les muscles sont déjà fermes		■	■	■	■	■	■	■	
Raffermissment	Rendre aux muscles leur fermeté et restaurer leur rôle de soutien		■	■	■	■			■	
Calorilysé	Compléter et accentuer le déficit calorique								■	
Tonification / Body toning	Tonifier et préparer les muscles avant un travail plus intensif de raffermissment		■	■	■	■	■	■	■	
Cutanéo-élastique / Élasticité	Améliorer la circulation et l'élasticité de la peau								■	
Body Shape	Affiner la silhouette				■		■			
Fessiers	Restaurer la tonicité de la région fessière			■	■	■	■	■	■	
Abdos	Améliorer le maintien musculaire de la ceinture abdominale	■		■	■	■	■	■	■	
Cross-endurance	S'entraîner de manière variée et développer la capacité des muscles à supporter un effort modéré mais long	■				■				
Entraînement combiné	Diversifier les régimes de travail pour conserver une bonne condition physique générale			■		■			■	
Cross-résistance	Faire varier les régimes de travail musculaire et privilégier la résistance des muscles à la fatigue	■				■				
Cross-explosivité	Alterner divers modes d'entraînements tout en améliorant l'explosivité musculaire	■				■				
Massage	Améliorer la circulation et favoriser le relâchement des muscles grâce à l'effet vibratoire				■		■			
Massage régénérant / Massage énergétique	Lutter contre les sensations de fatigue et de pesanteur localisée	■	■	■	■	■	■	■	■	
Massage ondulé 1	Éliminer toutes les tensions corporelles inconfortables	■				■				
Massage tonique	Préparer le muscle avant une activité physique inhabituelle ou ponctuelle	■	■	■	■	■			■	
Massage antistress	Évacuer le stress et les tensions musculaires qui en résultent	■				■				
Massage relaxant	Réduire les tensions musculaires et générer un effet relaxant et apaisant	■	■	■	■	■	■	■	■	
Massage ondulé 2	Accompagner un retour au calme, retrouver des sensations de bien-être	■				■				
Massage cervicales	Libérer les tensions musculaires sur la zone cervicale								■	
Massage lombaires	Libérer les tensions musculaires sur la zone lombaire								■	
Amyotrophie	Récupérer du volume suite à une immobilisation : 1 ^{ère} étape	■	■						■	
Remusculation	Compléter le programme amyotrophie dès que le muscle montre les premiers regains de volume : 2 ^{ème} étape	■	■						■	
Renforcement	Achever la réhabilitation lorsque le muscle a retrouvé un volume normal : 3 ^{ème} étape	■	■						■	
Point moteur	Déterminer le placement d'électrodes idéal et obtenir un confort de stimulation optimal	■				■				
Démo	Découvrir et se familiariser avec les différentes applications de votre appareil	■	■	■		■				
MI-SENSOR	Captur interactif faisant le lien entre le stimulateur et vos muscles	■				■				
MI-SCAN	Sonde votre muscle et personnalise les paramètres de stimulation selon votre physiologie	■	En option	En option		■				
MI-ACTION	Accompagne automatiquement votre contraction volontaire par une contraction électro-induite	■	En option	En option		■				
MI-TENS	Optimise le réglage de l'énergie de stimulation des programmes antidouleur (type TENS)	■	En option			■				
MI-RANGE	Optimise l'efficacité des programmes de basses fréquences	■	En option			■				
CEFAR EASY TOUCH™	Ajuste automatiquement l'intensité adaptée au profil de l'utilisateur				■		■	■		
CEFAR EASY TRAINING™	Permet de visualiser à l'écran la quantité de travail réalisé				■	■	■	■		
Électrodes EASY SNAP™ / CLIP	Connexion pratique et rapide entre les électrodes et les câbles par un système de pressions	■	■	■		■	■	■	■	
Guide de prise en main	Guide pratique facilitant la prise en main rapide de votre stimulateur					■	■	■	■	
Planificateur d'entraînement	Pour vous aider à programmer votre semaine d'entraînement	Site Web	Site Web	Site Web	CD-Rom	Site Web	CD-Rom	Site Web		
Écran rétro-éclairé	Éclairage de l'écran dès l'activation des touches	Site Web	Site Web	Site Web	CD-Rom	■	■	■		
Stylet point moteur	Accessoire à utiliser avec le programme "point moteur"	■				■				
Fonctionnement sur batterie	Batterie rechargeable sur secteur	■		■	■	■	■	■	■	
Chargeur rapide	Permet de charger complètement votre batterie en moins de deux heures	■	■			■			■	
Fonctionnement à piles	Fonctionne avec 2 piles alcalines de 1,5V					■	■	■	■	