

Test du COMPEX RUNNER

Test du COMPEX RUNNER

J'ai été contactée par la marque [Compex](#) il y a quelques semaines pour tester un de leurs produits. Je l'ai depuis bientôt deux mois, et j'ai eu le temps de faire des sorties très longues le week-end, me faire une tendinite au genou et, en ce moment, où nous sommes tous confinés à la maison, une baisse d'intensité dans mes entraînements, situation oblige.

Je peux donc vous parler de ce petit bijou qui aujourd'hui m'a rendu et me rendra encore bien des services !

L'histoire de la marque

Informations tirées du site de la marque

Depuis la création de l'entreprise il y a 30 ans, Compex a planté des jalons au travers de ses solutions et évolutions.

Compex est une marque d'origine suisse qui a développé en un peu plus de trente ans une expertise sans précédent dans les domaines de la rééducation, du traitement de la douleur et de l'entraînement sportif. La stimulation musculaire, technologie phare de Compex, s'est imposée au fil des années comme l'alliée incontournable des professionnels de la santé et des

sportifs les plus exigeants.

Compex a pris un nouveau tournant en 2016 en proposant une nouvelle gamme d'orthèses sportives. Les orthèses Compex bénéficient du savoir-faire de DJO Global et des mêmes études cliniques prouvant l'efficacité de ses produits. Depuis, Compex continue sa diversification en proposant du Tape kinésiologique, des produits de thérapie par le chaud et le froid et depuis 2019, un auto-masseur.



Premières impressions à la découverte

Le produit est soigneusement emballé dans son colis. À l'intérieur, on y trouve une trousse de rangement, le boîtier Compex avec son chargeur, des fils (beaucoup de fils), des électrodes, et une notice d'utilisation.

Je ne vous cache pas ma surprise quand j'ai vu autant de fils et ce boîtier avec autant de touches.

Mais il m'a fallu moins de deux minutes, avec l'aide du manuel, pour comprendre comment fonctionnait cette petite bête. Une fois en marche, le boîtier est très intuitif à utiliser pour choisir le mode qui nous convient.



Les impressions après un test sur le terrain

J'ai d'abord utilisé mon Compex pour la récupération, après mes longues sorties du dimanche. J'ai pris le temps de faire des petites séances de récupération avec, et la sensation de jambes lourdes que je pouvais avoir le lendemain, ou même parfois l'après-midi même, n'est pas du tout apparue, j'ai

même pu sans aucun problème repartir courir le lendemain.

Je l'ai aussi testé lors de l'arrivée d'une tendinite. J'ai fait des courtes séances le matin et le soir. Je ne peux pas vous dire si c'est le Compex qui a supprimé la tendinite, mais du moins elle a été très rapidement soulagée.

Et, dernièrement, je m'en sers pour maintenir une masse musculaire correcte malgré le confinement. C'est un bon complément avec les séances de renforcement que je dois faire à la maison sans poids supplémentaire (haltères ou autres).



En bref

En bref, je suis conquise par ce produit et l'étais même bien avant d'avoir mon propre Compex à la maison. Il est rapide à

prendre en main et a une multitude de fonctionnalités.

Le modèle qui m'a été envoyé est filaire. Je vous conseille de prendre la version Bluetooth bien plus pratique sans tous ces fils.

Je pense que c'est un atout en complément des séances de sport, autant en récupération qu'en renforcement. J'ai l'impression de mieux récupérer de mes séances de manière générale et surtout d'éviter une fonte musculaire trop importante depuis le confinement.

MON RETOUR EN BREF

Générale 

Les programmes 

Facilité d'utilisation 

Amélioration de
condition physique 

Prix 249€

Où l'acheter

Il est disponible sur le site juste [ICI](#)

