

**Présentation :** La Pompe à Disques est une barre de suspension par les mains à installer chez soi ou dans un bureau pour les professionnels. Elle vous permet de réaliser des étirements de décompression vertébrale quotidiennement, pour vous prévenir et soulager du mal de dos de façon naturelle et non traumatisante. La pompe à disques est ajustable rapidement au centimètre pour permettre à toute la famille, ou à un groupe de personnes de l'utiliser de façon optimale. Pour toute question ou information, nous vous invitons à visiter la page [www.protecdos.fr](http://www.protecdos.fr).

**Avertissement :** Une mauvaise installation et/ou utilisation de votre Pompe à Disques peut être dangereuse. **Avant de commencer vos étirements lisez attentivement toutes les recommandations de précautions d'emploi.** N'utilisez pas la Pompe à Disques si votre poids excède 150 kg.

## Sécurité :

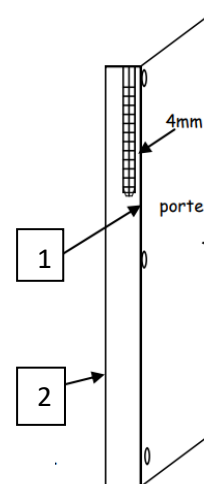
1. Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'utiliser la pompe à disques. N'utilisez et n'installez la pompe à disques que de la façon décrite dans ce guide et conservez le guide pendant toute la durée de vie de la pompe à disques.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de la pompe à disques sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Protec'Dos se décharge de toute responsabilité en cas d'accident survenu lors de la préparation à l'installation (découpe de la barre si nécessaire...).
4. Protec'Dos se décharge de toute responsabilité en cas d'accident survenu suite à/lors d'une mauvaise utilisation ou d'une mauvaise installation de la Pompe à Disques.
5. Le montage de la pompe à disques doit être fait par un adulte. Toute opération de montage/démontage du produit doit être effectuée avec soin.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de bien positionner les cales et la barre de suspension dans les rails avant chaque utilisation du produit.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de replacer la barre en position haute après utilisation afin de libérer le passage et d'éviter de se cogner la tête.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de s'assurer que les boulons soient bien enfoncés jusqu'au fond, et les taquets bien vissés avant toute utilisation.
9. Ne vous suspendez jamais par les pieds/jambes, la tête en bas avec la Pompe à Disques.
10. Si vous utilisez la barre pour faire des tractions, il est de votre responsabilité de vous assurer que la barre ne sorte pas des rails lors de l'exercice.
11. En cas de douleurs musculaires ou tendineuses dans les bras, attendez que ces douleurs passent avant d'utiliser ou réutiliser votre Pompe à Disques.
12. La Pompe à Disques n'est destinée qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.
13. En cas de dégradation n'utilisez plus votre Pompe à Disques et contactez Protec'Dos. Ne bricolez pas votre produit.

**Installation :** Le produit se compose de **2 montants latéraux symétriques**, de la **barre de suspension télescopique** qui coulisse en hauteur dans les montants, de **2 petites cales** pour bloquer la barre sur les montants et de **4 vis à bois**. **Attention il est impératif que l'ensemble du produit soit correctement installé avant toute utilisation.**

**Mise en place des montants latéraux :** Dans l'entrebâillement d'un chambranle de porte ou d'un couloir, il vous faut :

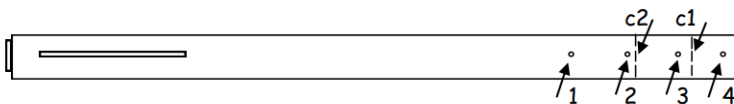
\*Choisir un endroit approprié où vous passez souvent pour vous étirer régulièrement (5 à 6 fois par jours selon les besoins).

\* Positionner les montants de façon symétrique de chaque côté du chambranle : le bord supérieur non biseauté en buté contre la traverse supérieure du chambranle, bien verticaux s'aider du bord du chambranle pour l'alignement.



- \*Laisser un espace d'au moins 4 mm entre le bord des montants et le bord du chambranle côté porte (1), pour être sûr de pouvoir fermer la porte une fois la barre en place.
- \*Dans le cas d'un chambranle étroit (3cm), les montants peuvent déborder de quelques mm du chambranle côté opposé à la porte (2).
- \*Si votre chambranle est en bois, fixer un premier montant avec les vis fournies (1 en haut et 1 en bas dans les trous prévus), taper modérément les vis avec un marteau pour les engager dans le bois puis visser.
- \*En cas de bois dur ou de chambranle très étroit, il est préférable de pré percer avec une mèche de 3mm.
- \*Fixer le deuxième montant de façon symétrique.
- \*Pour des chambranles métalliques, fixer vos montants avec des vis *Parker* de 4 mm après avoir pré percé avec une mèche de 3mm.

**Préparation de la barre de suspension** : Pour la mise en place de la barre sur les montants latéraux, il vous faut :



- \*Régler votre barre à la bonne longueur, en faisant coulisser les 2 demi-barres l'une contre l'autre (dévisser un peu les taquets).
- \*Pour une largeur de chambranle supérieure à 78cm laisser les vis à tête carré dans les trous (4).
- \*Pour une largeur comprise entre 74 et 78cm déplacer les vis à tête carré dans les trous (3).
- \*Pour une largeur inférieure comprise entre 67 et 74cm couper les demi-barres en c1 après les avoir désolidarisées, environ 2cm après les trous (3) et mettre ensuite les vis dans les trous (3), voire les trous (2).
- \*Pour une largeur inférieure à 67cm, couper votre barre en (c2) et mettre les vis dans les trous (2), voire (1).
- \*Mettre toujours les vis dans des trous identiques et les plus à l'extérieur possible.
- \*Dans le cas d'un chambranle étroit après avoir réglé votre barre à la bonne longueur, mettre les 2 têtes de vis du même côté pour les positionner côté porte et éviter qu'un taquet en bois ne gêne la fermeture de porte.
- \*Une fois la barre en place et réglée à la bonne longueur, veiller à bien serrer les écrous /taquets en bois.

**Utilisation** : Placez- vous derrière la barre, réglez la barre à votre hauteur en la faisant coulisser dans les rails et bloquez-la à avec les cales. Utilisez le retournement des cales et de la barre de suspension pour un réglage précis au centimètre. Veillez à ce que la barre repose à plat sur les cales, elles-mêmes à plat dans les échancrures. (2 positions possibles pour les cales « T » vers le haut ou « T » vers le bas). Saisissez la barre en pronation, fléchissez vos jambes et avancez les pieds de telle sorte à avoir hanches et genoux à 90°, les pieds dans l'axe à plat au sol. Respirez profondément en vous relâchant. Il est possible que le relâchement de votre colonne provoque des bruits de craquements comme lors d'une séance chez l'ostéopathe. C'est bon signe ! Les vertèbres se réalignent. Restez au moins 10/15 secondes en position. Relevez-vous en douceur sans vous précipitez et sortez par l'arrière en amenant un pied derrière. Faites bien attention à ne pas vous cambrer. Vous pouvez attendre quelques secondes et recommencer l'étirement. **Quand vous avez fini, remettez la barre en position haute afin de libérer le passage.**

**Contre-indications** : N'utilisez pas votre Pompe à Disques en cas de déchirure d'un muscle ou d'un ligament du dos, ainsi qu'en cas d'ostéoporose très avancée de vos vertèbres. En cas de doute contactez votre médecin.

**Remarques** : Si vous avez mal aux mains en vous suspendant, vous pouvez réduire le temps de suspension et en faire plus. Vous pouvez aussi utiliser une serviette ou autre matériel pour adoucir les frottements entre vos mains et la barre.

Au début, il se peut que vous ayez des sensations grossières et que vous sentiez surtout les étirements au niveau des épaules et de la colonne dorsale, c'est normal car nous avons plus de poids sous notre colonne dorsale que lombaire. Progressivement vos sensations vont s'affiner, et les bienfaits très vite se faire ressentir sur votre colonne. Bonne utilisation !