

Présentation : Le T à Dos est un système de suspension par les mains transportable partout avec soi. Il 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. Le principe est d'inverser l'action de la pesanteur sur les disques intervertébraux en se suspendant par les mains, hanches et genoux à 90°, les pieds au sol. Ces étirements de suspension permettent la réhydratation des disques intervertébraux dont la déshydratation et le vieillissement sont à l'origine du mal de dos. Pour toute question ou information, nous vous invitons à visiter la page <https://www.protecdos.fr>.

Le T à Dos est télescopique et réglable au centimètre pour permettre à tout le monde de l'utiliser de façon optimale.

Attention il est impératif d'utiliser votre T à Dos correctement pour éviter un déséquilibre arrière. C'est une position et une sensation que vous allez adopter pour la première fois de votre vie et cela peut paraître compliqué au début. Le T à Dos reste réservé à des personnes possédant encore une bonne motricité (souplesse de la ceinture scapulaire, bon équilibre...). Comme le vélo, le T à Dos nécessite de la prudence en période d'apprentissage.

Avertissement : Avant de commencer vos étirements lisez attentivement toutes les recommandations de précautions d'emploi de cet appareil. N'utilisez pas le T à Dos si votre poids excède 150 kg.

Sécurité :

1. Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'utiliser le T à Dos. N'utilisez le T à Dos que de la façon décrite dans ce guide et conservez le guide d'utilisation.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du T à Dos sont informés de toutes les précautions d'emploi.
3. Protec'Dos se décharge de toute responsabilité en cas d'accident survenu lors d'une imprudence ou d'une mauvaise utilisation du T à Dos.
4. En période d'apprentissage d'utilisation du T à Dos, il est de la responsabilité de l'utilisateur soit : d'utiliser un mur en parade, soit d'utiliser une deuxième personne en parade, afin d'éviter un déséquilibre arrière. Voir vidéo Youtube.
5. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de bien positionner la goupille dans les trous jusqu'à la corde légèrement engagée, pour bien bloquer le T à Dos à la bonne hauteur.
6. NE JAMAIS UTILISER LE T à DOS SANS LA GOUPILLE.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de s'assurer que les taquets soient suffisamment serrés avant utilisation.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de bien positionner la barre du T à laquelle il va se suspendre.
9. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de choisir une surface appropriée pour s'étirer et de prendre les précautions nécessaires pour s'étirer sur une surface glissante (carrelage, parquets cirés...) il est conseillé sur ces surfaces de mettre un tapis sous le T ou/et de se mettre devant un mur (5 à 10 cm).
10. N'utilisez pas votre T à Dos sur une surface instable (rochers, galets...).
11. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de s'assurer que l'antidérapant en dessous du pied soit présent, et en bon état, et de le changer dans le cas où trop usé il ne serait plus utile.
12. Ne vous maintenez jamais par le seul équilibre de vos mains au T à Dos, vous ne pouvez pas faire de tractions avec le T à Dos. Gardez toujours les pieds au sol et les deux mains sur la barre.
13. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de veiller au bon fonctionnement et à l'entretien de son T à Dos.

Entretien : Il est recommandé de stocker le T à Dos dans un endroit sec pour éviter au bois de gonfler, ne laissez pas le T à Dos dehors par temps de pluie !! Nous vous conseillons également de traiter le T à Dos tous les 6 mois, à l'huile de lin, pour faciliter le coussage entre les deux parties si celui-ci devient difficile avec le temps. Si le T à Dos est utilisé régulièrement cela n'arrivera pas. ☺

Utilisation : Le T à Dos c'est un peu comme le vélo, il faut trouver son équilibre pour pouvoir l'utiliser. Il demande donc un léger temps d'apprentissage et l'acquisition de sensations proprioceptives pour trouver son équilibre et l'utiliser partout en toute confiance.

Pour vos premières séances de T à Dos, étirez-vous dos à un mur afin qu'il serve de parade si vous partez en arrière. Au fur et à mesure que vous affinez vos sensations et votre équilibre, vous pouvez vous éloigner du mur et commencer à utiliser le T à Dos en toute confiance. Evitez les sols glissants de type carrelages, parquets cirés, sur lesquels nous vous recommandons d'utiliser le mur en parade et de mettre un tapis sous le T à Dos.

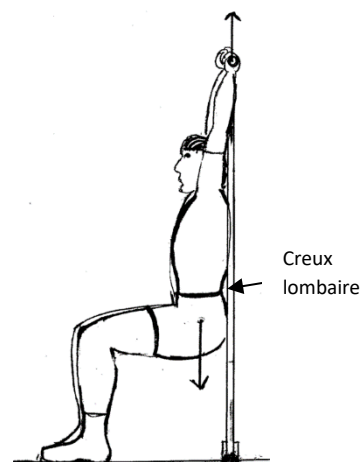
Les taquets assurent le maintien des deux barres coulissantes l'une contre l'autre. Assurez-vous que les taquets soient bien vissés pour bien maintenir les barres l'une contre l'autre tout en permettant aux barres de coulisser pour le réglage. Vous pouvez les resserrer un peu lors de l'utilisation du T, mais c'est la goupille enfoncée jusqu'à la corde qui permet de bien bloquer le T à Dos à la hauteur choisie. **Rappel : n'utilisez jamais votre T à Dos sans la goupille !**

Réglage du T à Dos :

Réglez votre T à Dos à votre taille, hauteur de tête voir à peine plus haut, (par exemple : 1m70 pour une personne d'1m70). Cette hauteur permet d'avoir les hanches et genoux fléchis à 90° quand vous vous suspendez les pieds au sol. Les traits de graduations permettent de repérer l'alignement des trous pour enfoncer la fiche plus facilement. Il est important de bien enfoncer la goupille jusqu'à l'engagement de la corde. Il est possible d'ajuster la hauteur du T à Dos au centimètre près en jouant sur les graduations.

Pour se suspendre : **Visionnez nos vidéos de démonstration sur YouTube :** <https://www.youtube.com/watch?v=rp4UXso4IZg> , <https://www.youtube.com/watch?v=Nbhxblz6P1s&t=7s> , <https://www.youtube.com/watch?v=PBM-SAgsqio&t=9s>

1. Vérifiez que la petite barre du T (à laquelle on se suspend) soit bien emboîtée, **c'est normal qu'il y ait un peu de jeu.**
2. Assurez-vous que l'échancrure ergonomique soit dans votre dos quand vous vous mettez en position (graduation contre votre dos.)
3. Saisissez en pronation (pouce à l'intérieur) avec votre main droite la barre du T.
4. Amenez votre pied droit sur le côté extérieur droit du T dans l'axe de votre corps.
5. Maintenez avec votre main gauche le T à Dos vertical derrière vous de manière à sentir le contact du T au niveau des épaules et des fesses.
6. Saisissez l'autre côté de la barre avec votre main gauche tout en amenant votre pied gauche en avant.
7. Commencez doucement à descendre le long du T en fléchissant les jambes tout en restant vertical.
8. Une fois bien équilibrés, amenez doucement votre pied droit à hauteur du premier (espace d'environ 40 / 50 cm entre les pieds) de sorte que vos hanches et genoux soient à 90°. Vous pouvez maintenant vous étirer. Veuillez à conserver le creux lombaire, courbure naturelle de la colonne.
9. Pour vous relever restez bien vertical et gardez le contact du corps avec le T à Dos tout en effectuant la démarche inverse à la mise en position. Relevez-vous avec la force des jambes et ne vous cambrez pas !!



Lors de l'étirement :

Relâchez-vous. Laissez descendre votre bassin tout en conservant le creux lombaire. Il est possible que le relâchement de votre colonne provoque des bruits de craquement comme lors d'une séance chez le kiné ou l'ostéopathe. C'est bon signe. Les vertèbres se réalignent. Restez au minimum 10 secondes en position. Au début, il se peut que vous ayez des sensations grossières et que vous sentiez surtout les étirements au niveau des épaules, c'est normal car nous avons plus de poids sous notre ceinture scapulaire que lombaire. Progressivement vos sensations vont s'affiner, et les bienfaits très vite se faire ressentir sur votre colonne.

Contre-indications : N'utilisez pas votre T à Dos 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. Si vous avez mal aux mains en vous suspendant, vous pouvez réduire le temps de suspension et en faire plus. Plus vous utilisez le T à Dos moins vous aurez mal aux mains.