



## Mode d'emploi

Version 1.0

► **Massage comme par la force musculaire!**

**A conserver soigneusement!**

# Inhalt

---

- 4**    **Sécurité**
- 6**    **Caractéristiques du produit**
- 7**    **Bien comprendre le Thumper® MiniPro**
- 9**    **Autres caractéristiques**
- 10**   **Comment travaille le Thumper®**
- 11**   **Comme ça, le Thumper® restera plus  
longtemps en état de marche**
- 14**   **Pourquoi les massages sont si bons pour  
la santé**
- 15**   **L'effet bienfaisant des massages**
- 17**   **Technique**
- 20**   **Vue d'ensemble de l'anatomie**
- 22**   **Causes des pannes**

**SISSEL** Belgium • Ambachtstraat 7 • B-3980-Tessenderlo  
Tel.: 013/674 888 • Fax: 013/670 030

**SISSEL** France S.A.R.L. • 7 Rue de Meunier • F-44880 Sautron  
Tel.: 02 40/169 876 • Fax: 02 40/637 554

**Medidor** AG Eichacherstr. 5 • CH-Schweiz  
Tel.: 01/737 3444 • Fax: 01/737 3479

# Introduction

Toutes nos félicitations pour l'achat de cet appareil de massage manuel, qui à notre avis est le plus moderne complément des professionnels. Profitant de l'expérience de plus de 15 ans dans l'utilisation clinique de notre appareil régulier Thumper® Profi, le Thumper® MiniPro a été mis au point par des thérapeutes et médecins. Les patients demandaient toujours un modèle plus petit et plus léger pour se masser eux-mêmes. Tel père, tel fils, le Thumper® MiniPro fonctionne selon le même principe, une grande puissance dans un petit format, et tout cela avec un poids de tout juste 2 kg. Il représente une combinaison du développement et des matériaux les plus récents avec des recettes de santé et de massage extrêmement anciennes.

Dans le présent mode d'emploi, nous n'avons nullement l'intention de présenter toutes les possibilités de massage et d'applications du Thumper®. Mais nous voudrions plutôt vous communiqué les principes, dans la mesure où nous les connaissons, en vous donnant la possibilité de développer vos propres méthode et technique de massage Thumper®.

Nous prenons la pleine responsabilité de nos produits et si vous deviez encore avoir des questions qui dépassent le présent mode d'emploi, nous nous ferons un plaisir de vous répondre.

Tous nos plus vifs remerciements d'avoir dit oui au Thumper®.

## **Spécifications du produit:**

Poids:	1,4 kg (1,45 kg avec câble)
Dimensions:	34 cm x 16 cm x 13 cm
Tensions:	230 V
Vibrations par seconde:	20 / 30 / 40
Déport excentrique:	0,7467 cm
Moteur:	électromagnétique, courant continu Roulements à billes blindés
Construction:	ABS, polystyrène, PVC, Nylon

# Consignes de sécurité importantes

**Attention:** Lors de l'utilisation d'un appareil électrique (comme le Thumper® MiniPro), il faudrait toujours prendre, par principe, des mesures de sécurité. Si vous lisez attentivement le mode d'emploi, vous les trouverez.

## **Consignes de sécurité pour la manipulation des appareils électriques:**

- Après utilisation et avant nettoyage, prière de toujours débrancher le connecteur au réseau de la prise de courant.
- Ne pas utiliser dans la baignoire ni sous la douche.
- Ne pas ranger le Thumper® MiniPro dans un endroit où il risquerait de tomber dans la baignoire ou dans la douche. Ne pas le plonger dans l'eau ni dans tout autre liquide. Ne pas toucher l'appareil après qu'il soit tombé dans l'eau ou semblable. Débrancher aussitôt.

**Attention:** Prendre les mesures préventives nécessaires pour éviter les incendies, les blessures corporelles telles que brûlures, électro choc ou blessures de tout ordre:

- Débrancher le connecteur au secteur quand le Thumper® n'est pas utilisé et aussi avant de le nettoyer..
- Ne pas utiliser le Thumper® si le câble ou le connecteur sont endommagés, si l'appareil ne travaille pas correctement, s'il est tombé ou s'il est endommagé ou s'il a séjourné dans l'eau. Ne pas faire marcher l'appareil sous une couverture, un coussin ou dans un endroit quelconque qui n'est pas suffisamment aéré. Dans un tel cas, adressez-vous au fabricant ou à l'importateur.

4

- Il faudrait que le Thumper® MiniPro soit utilisé exclusivement pour l'application prévue, telle qu'elle est décrite dans le présent mode d'emploi. N'utilisez pas d'accessoires qui n'ont pas été recommandés par le fabricant.
- Ne portez pas le Thumper® MiniPro par le câble et ne tirez pas dessus brutalement.
- Après utilisation appuyez sur le bouton d'arrêt et débranchez.
- Ne pas placer d'objets ni en laisser tomber dans les ouvertures de l'appareil.
- Le Thumper® MiniPro doit être exclusivement branché sur une prise de courant reliée régulièrement à la terre.
- Ne jamais utiliser sur un lit mou ou un canapé où les ouvertures de ventilation de l'appareil pourraient se trouver bloquées.
- Ne pas poser le câble au réseau sur des surfaces chaudes.
- Ne pas utiliser dehors.
- Ne pas s'en servir en cas d'utilisation d'aérosol ou d'administration d'oxygène.

# Consignes de sécurité importantes

Les massages, surtout avec le Thumper® MiniPro, devraient être agréables et propices à la détente. Les vibrations rythmiques sont toujours ressenties comme un massage de base jusque dans les couches de muscles les plus profondes, mais il faudrait quand même faire attention aux réactions suivantes possibles:

**Démangeaisons:** puisque le Thumper® MiniPro ne „frotte“ pas la peau, normalement, il n'y a pas de démangeaisons, mais cela peut quand même arriver quelque fois dans les circonstances suivantes:

- ▮ troubles de la circulation
- ▮ port d'étoffes „qui grattent“ la peau (par ex. tissus synthétiques) pendant le traitement avec le Thumper® MiniPro.
- ▮ si un endroit est traité trop longtemps (plus de 60 secondes) étant donné que l'effet de massage en profondeur augmente la circulation.
- ▮ Cette réaction est surtout présente sur les personnes qui ont une mauvaise circulation et c'est le changement qui provoque les démangeaisons
- ▮ si l'humidité de l'air en général est très basse, par exemple dans les mois d'hiver.

**Chatouillements:** En cas de contraction des muscles des jambes, les chatouillements peuvent être une réaction normale au massage avec Thumper® MiniPro! Tandis que la continuation du massage augmente encore les chatouillements, cette sensation disparaît après 5 à 10 secondes avec le Thumper® MiniPro. Lors d'un massage par soi-même avec le Thumper® MiniPro les pieds ne chatouillent pas mais seulement lorsqu'une autre personne masse. La raison en est que l'on ne peut pas se chatouiller soi-même, essayez donc!

**Attention:** Important: l'emploi du Thumper® MiniPro est déconseillé dans les cas suivants:

- ▮ enflures et inflammations ainsi qu'ecchymoses, coupures et fractures etc.
- ▮ testicules, ovaires, poitrine, yeux, oreilles tête et cou.
- ▮ juste au-dessus de tissus osseux.
- ▮ directement sur les varices.
- ▮ en plus, en cas de douleurs inexplicables dans les mollets.

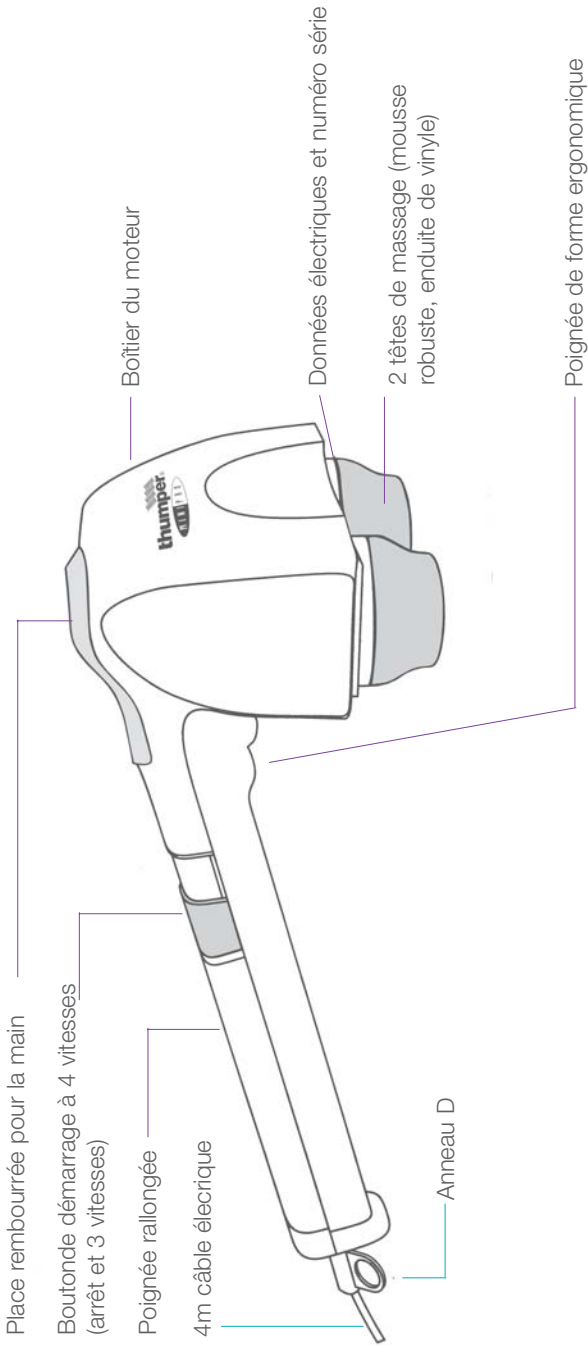
**Votre médecin ou thérapeute vous donnera de plus amples détails.**

Lors des massages des jambes, vous devriez toujours masser en direction du cœur étant donné que c'est aussi le sens de la circulation du sang dans les veines. Les massages doivent être agréables et source de détente. En cas de douleurs ou d'impression désagréable, demandez conseil à votre médecin ou à votre thérapeute.

# Thumper® - MiniPro

## réglage physiques

6



# Bien comprendre comment agit le Thumper® MiniPro

Le Thumper® MiniPro breveté s'attaque à la tension des muscles avec un effet direct de tapotements et non par des mouvements circulaires. Les appareils de massage traditionnels circulaires à commande à volant travaillent avec des contrepoids excentriques. Ceux-ci tournent seulement dans l'air et sont seulement installés sur (l'axe) du moteur. Ils exercent leur force soit en direction verticale soit horizontale. Cette force se disperse dans toutes les directions, même dans la poignée et par suite sur l'utilisateur.

A l'aide de ses têtes de massage correctement positionnées du point de vue anatomie, le Thumper® envoie cette force vers le bas dans les muscles. C'est possible puisque son contrepoids excentrique est directement relié aux têtes de massage par une tige de raccordement en Nylon. Équilibré de façon optimale: 95% de l'énergie utilisée est amenée dans les têtes de massage avec une faible secousse sur la poignée. Les deux têtes de massage tournent de bas en haut à une distance totale de 0,6 m et sont réglables de 20 à 40 vibrations par seconde. L'effet traverse en profondeur toutes les couches de muscles, ce qui permet d'obtenir une détente complète des (erampes) les plus tenaces. Un massage avec le Thumper® MiniPro est ressenti dans tout le corps et pas seulement à la surface de la peau.

L'effet unique du Thumper® MiniPro, c.à-d. son acupression constante, détendante et vibrante réalise un massage en profondeur efficace. La fréquence de vibrations pénètre même dans les grande parties du corps sans appuyer plus que lors d'un massage manuel ordinaire. Le Thumper® MiniPro est pour l'utilisateur et aussi pour le patient (même quand il s'agit de la même personne) facile à manipuler, sachant que les mouvements lents, caressants sont les plus agréables.

En cas d'applications verticales (avec l'aide de la pesanteur), on obtient la pression requise à l'aide du propre poids de l'appareil de 1,4 kg. Sur demande, la charge peut être augmentée légèrement, mais plus de 4 kg supplémentaires amenuisent plutôt l'effet qu'ils ne l'augmentent.

## I Vitesse de marche

Le Thumper® MiniPro dispose de trois vitesses. La vitesse 2 est recommandée pour commencer et ressentie comme la plus agréable par l'utilisateur moyen. La vitesse 3 sera utilisée pour les plus gros muscles (ou bien si vous êtes pressé) tandis que la vitesse 1 est idéale pour les régions minces et sensibles (aussi pour les enfants et les patients fragiles). Si des tensions extrêmes entraînent une sensation désagréable, il faudra alors réduire la vitesse à un niveau agréable.

La vitesse 1 se différencie des deux autres de façon extraordinaire. On peut sentir un sautilllement de l'appareil puisqu'il marche trop lentement pour produire un équilibre gyroscopique. On peut l'éviter en tenant fermement à deux mains le boîtier du moteur, ce qui produit à nouveau un tapotement rythmique lent. Bien que les vitesses 2 et 3 soient ressenties comme „douche“, la vitesses 1 s'avère très utile pour certaines applications

# Bien comprendre comment agit le Thumper® MiniPro

(poumons et bronches). Beaucoup de patients cherchent une fréquence spéciale pour stimuler un muscle et nous offrons une gamme complète de 20, 30 et 40 vibrations à la seconde. Vous pourrez régler votre intensité personnelle de traitement en fonction du degré de vos tensions.

Nous pensons que le réglage 2 est celui qui est le plus fréquemment utilisé, suivi de 3 et finalement par la vitesse 1.

Comme lors de tout massage, on peut avoir quelquefois l'impression „que cela fait mal au début du traitement“, comme si le massage avait produit la tension. Le même principe peut être appliqué au massage avec le Thumper® MiniPro.

Le Thumper® MiniPro a été conçu pour agir sur les muscles et non pas sur les os. Il traite la tension des muscles par une pression directe vibrante qui pénètre profondément dans ceux-ci. Pendant que l'appareil fonctionne, ces vibrations peuvent être perçues comme reproduction double ou décomposition (0.6 cm env.) sur la surface de massage.

Il faudrait que le muscle à masser ait au moins 0.3 cm d'épaisseur autrement le Thumper® MiniPro pourra être ressenti comme étant trop fort, et il sautillera ou tremblera. Vous pourrez essayer tout cela. Posez le Thumper® MiniPro sur le sol. La surface dure réfléchit les vibrations de l'appareil au lieu de les absorber, et ce, la plupart du temps de façon arhythmique. Il ne faudrait donc pas traiter les tissus osseux (genoux, coudes, extrémités des épaules, hanches, omoplates, tête, nuque etc.).

8

Pour le massage des enfants, des personnes très minces ou d'une musculature très mince, nous recommandons la vitesse 1 et de faire le traitement à travers une serviette de toilette pliée, ce qui atténuera l'effet.

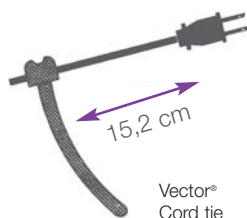
**Balance/Poids:** Le poids du Thumper® MiniPro est réparti sur le moteur et très judicieusement au-dessus des têtes de massage. Le Thumper® MiniPro pèse 1,4 kg, ce qui ne devrait pas paraître lourd sauf s'il est tenu à l'extrémité de la poignée près du câble. Plus on tient l'appareil près du moteur, plus il paraît léger et plus il est facile à manipuler. La meilleure position de l'utilisateur est verticale. Le mieux sera que vous vous mettiez dans une position dans laquelle le moteur se trouve perpendiculaire au-dessus de l'endroit à traiter. Ceci permet de se servir de la pesanteur. Si vous deviez avoir des difficultés à tenir le Thumper® MiniPro, rapprochez votre main du moteur.

# Autre caractéristiques

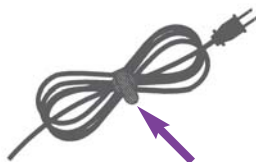
Le Thumper® MiniPro n'a pas besoin d'accessoires. Les deux têtes de massage sont positionnées anatomiquement et permettent un massage effectif de toutes les parties du corps.

Le Thumper® MiniPro dispose d'un mécanisme de tampons de sécurité qui empêche que vous vous blessiez vous-même ou d'autres personnes, même sans le vouloir vous exercez une grande pression. Dans ce cas-là, la pression est absorbée et l'appareil continue à travailler avec moins d'intensité. Ceci signifie qu'une pression trop importante réduit seulement l'efficacité de l'appareil.

**Rangement du câble:** Sur votre Thumper® MiniPro il y a une bande Velcro, bande adhésive spéciale, à l'aide de laquelle vous pourrez ranger le câble de 4 m. Il faudrait donc qu'elle reste fixée sur votre appareil.



Pour ranger le câble, vous le prenez à environ 1,8 m de la poignée et l'enroulez en grandes boucles d'environ 30 cm. Pour terminer vous mettez la bande Velcro autour du câble enroulé en appuyant fort sur ses extrémités.



**Marque de sécurité:** au raccord du câble électrique et de l'appareil il y a un anneau en forme de „D“. Vous pourrez y accrocher votre doigt pour traiter votre dos afin d'éviter que l'appareil ne vous glisse de la main par inadvertance.



# Mode de travail du Thumper® MiniPro

## Réglage électronique de la vitesse

Le Thumper® MiniPro travaille avec un réglage sophistiqué du moteur qui inclut une logique de rétroaction de la vitesse, ce qui signifie que le nombre de tours des trois vitesses (20 30 et 40 vibrations à la seconde) seront maintenus indépendamment de la charge. Sans cette logique de rétroaction, l'effet dit de „tondeuse“ se fait sentir, (le nombre de tours sont réduits en charge plus importante et augmenté en charge réduite. C'est à peu près la même chose pour les cisailles à gazon, les aspirateurs, les perceuses manuelles etc.). Le Thumper® MiniPro ne présente pas ces caractéristiques.

Si une force ou une charge complémentaire sont exercées sur la surface de massage, la logique de réglage le remarque et règle le courant électrique pour augmenter la vitesse. Et vice-versa, la disparition de charge complémentaire est composée. Ce réglage est effectué 60 fois par seconde sans être perceptible par l'utilisateur, sauf quelquefois par un bruit arythmique qui fait penser au bruit du moteur d'une voiture qui roule à l'essence avec une teneur en octane trop faible. Ces „ratés“ sont normaux et viennent de la puce de réglage qui vérifie constamment la vitesse du moteur.

10

**I Conclusion:** votre Thumper® MiniPro ronronne à une vitesse constante et contrôlée, sans s'occuper de la charge et en surveillant constamment la vitesse du moteur et en réglant le courant électrique afin de compenser les fluctuations. Si pendant le massage, vous devez soulever le MiniPro, le bruit ne se modifiera pas. Il commute seulement un peu plus bas lorsqu'il y a une plus grande charge et que par suite plus de 1,4 kg se trouvent sur votre corps.

## I **Echauffement par surcharge**

Le Thumper® MiniPro n'est pas doté d'un refroidisseur ni d'ouvertures de ventilation. Il est équipé d'un moteur à courant fort „cool running“ qui, normalement ne peut pas surchauffer. Mais quand même un échauffement n'est pas impossible et nous voudrions mentionner les circonstances qui pourraient survenir et altérer l'appareil.

En service, tous les moteurs chauffent, certains plus, d'autres moins. L'enveloppe en plastique de votre Thumper® MiniPro sera chaude après environ 15 minutes d'utilisation normale. Tant qu'elle reste „chaude“ et ne devient pas „brûlante“ accompagnée d'une odeur de brûlé, tout est en ordre.

# Comment prolonger la durée de vie du Thumper® MiniPro

## Facteurs qui ont une influence sur l'échauffement du moteur:

### Charge

### Durée

### Température ambiante

**I Charge:** Le Thumper® MiniPro sera le plus efficace quand il travaille avec son propre poids qui peut être augmenté de 2,2 kg supplémentaires en appuyant dessus, en s'adossant ou en pressant. En cas de charge supérieure à 4 kg, deux choses peuvent se passer:

**I Vibrations affaiblies:** les têtes de massage du Thumper® MiniPro doivent vibrer contre le muscle à peu près comme le battement d'un tambour. Lors de l'utilisation d'une force trop grande ou d'un poids complémentaire, cet effet est étouffé ou limité et l'effet (sur le muscle) est affaibli au lieu d'être augmenté. Ceci arrivera si, assis sur un canapé ou un fauteuil vous vous adossez contre l'appareil avec tout le poids de votre corps. **Proposition:** une application avec une pression plus grande augmente l'effet du Thumper® MiniPro seulement jusqu'à un certain point. Par contre, une application démesurée de force diminue l'effet. Pour obtenir un effet maximum, il faudrait utiliser seulement son propre poids ou un faible poids complémentaires.

**I Echauffement:** la mise en œuvre d'une charge supplémentaire démesurée produit une chaleur excessive et entraîne un échauffement rapide au centre du moteur. Un emploi répété avec échauffement entraîne une usure prématurée des pièces mécaniques et en plus:

**I un dommage du moteur:** par la fonte de l'isolation électrique des câbles à l'intérieur du moteur. Le moteur est alors définitivement endommagé et devra être remplacé par notre Service Clients. (Veuillez nous téléphoner avant de nous renvoyer l'appareil). Ce dommage ne fait pas partie de la garantie du fabricant. Une charge démesurée conduisant à l'étouffement du moteur entraîne une montée extrêmement rapide de la température de son centre, ce qui après 2 minutes provoquera la panne et en même temps un dommage du moteur.

**I Durée de vie réduite:** Les pièces mécanique d'un Thumper® MiniPro qui est constamment en service (plus de 10 minutes par séance) sans pouvoir refroidir, présentent prématurément des traces d'usure et ont une durée de vie moindre. Pour l'utilisateur, ceci est synonyme, le cas échéant, d'une durée de vie du Thumper® MiniPro extrêmement raccourcie. **Proposition:** en cas d'utilisation sous charge élevée, il faudrait réduire la durée d'application afin de minimiser le risque d'échauffement (cf. aussi „Durée“ à la page suivante).

# Comment allonger la durée de vie du Thumper® MiniPro

## I **Durée:**

Le Thumper® MiniPro est conforme aux consignes de sécurité des UL (Underwriters laboratoires) et de la CSA (Canadian Standard Association). Il faut quand même préciser que ces deux instituts ne testent les appareils pour l'utilisation générale à la maison que pendant 20 (minutes). Les articles qui dégagent beaucoup de chaleur doivent être munis d'un autocollant portant la mention: „10 minutes en marche, 20 minutes d'arrêt“ (N.B.: après 10 minutes d'utilisation, 10 minutes de refroidissement). Bien que le Thumper® MiniPro ne dégage pas beaucoup de chaleur et n'est donc pas doté dudit autocollant, nous conseillons de respecter la règle ci-dessus comme faisant partie de la maintenance.

**Proposition:** si vous voulez allonger la durée de vie de votre Thumper® MiniPro, suivez donc la règle des „10 minutes en marche, 10 minutes d'arrêt“. Si vous vouliez vous servir du Thumper® MiniPro pendant 1 heure, il vous est vivement recommandé d'avoir 2 appareils et de les utiliser en alternance.

## I **Température ambiante:**

Puisque le Thumper® MiniPro n'a ni refroidisseur ni ouvertures de ventilation, il se refroidit par convection d'air. Mais si l'air autour de l'appareil est très chaud dès le départ, celui-ci chauffe plus rapidement que normalement. Et vice-versa, l'échauffement se trouve retardé dans des salles froides.

12

**Proposition:** Réglez la durée d'utilisation maximum en fonction de la température ambiante respective.

## I **Entraînement:**

Le Thumper® MiniPro travaille avec une tension tout à fait normale de 230 volts. En raison de sa puissance, le moteur n'est pas approprié à fonctionner sur piles. L'appareil est muni d'un câble électrique de 4 mètres (plus bande auto adhésive pour l'enrouler).

# Comment allonger la durée de vie du Thumper® MiniPro

## **I Maintenance:**

Si l'extérieur du boîtier est sale, le mieux sera d'utiliser un chiffon humide et un produit de nettoyage doux. N'utilisez jamais de diluants, ni d'essences ni d'autres solvants. La construction avec des roulements à billes blindés et à graissage permanent fait que le Thumper® MiniPro n'a pas besoin de maintenance. Une lubrification complémentaire n'est pas nécessaire l'appareil ne contient pas de pièces qui demandent de l'entretien. Si l'appareil a été ouvert, la garantie du fabricant est supprimée.

## **I Mise en service**

Bien que le Thumper® MiniPro soit conçu pour une utilisation continue, c'est tout à fait normal que le boîtier en plastique chauffe lorsqu'on s'en sert plus longtemps. Si les températures dépassent la normale, il est recommandé d'arrêter momentanément l'appareil.

# Pourquoi les massages sont bons pour la santé ...

Les Grecs, les Perses et les Chinois pratiquaient le massage sous forme d'art spirituel. Comme autrefois, de nos jours le massage n'est pas seulement une thérapie moyenne pour guérir les tensions et les états d'épuisement, mais il représente aussi une mesure préventive efficace et précieuse car elle permet aux gens en bonne santé de le rester.

## ***Et en voici les raisons - une courte leçon d'anatomie:***

Votre corps est nourri, nettoyé et entretenu par votre sang et le système lymphatique. Votre cœur pompe le sang et donc l'oxygène et la nutrition dans vos muscles, où celle-ci est transformée en énergie.

De l'acide lactique apparaît comme produit auxiliaire qui est éliminé avec les autres substances toxiques par le système lymphatique. Ce même étrange „système de nettoyage“ contrôle votre système immunitaire et vous protège des maladies. Dès qu'une activité est trop fatigante, ce processus perd de son efficacité. Les exigences en énergie dépassent ce qui est disponible. Vous pouvez le constater quand, par ex. après deux heures de tennis, vous remarquez que votre bras s'affaiblit par rapport au début du match.

En cas de trop d'activité, on se trouve confronté au même problème, quand vous êtes trop longtemps assis au bureau et que vous constatez que votre cerveau ralentit, que votre mauvaise humeur grandit et que les tensions dans la nuque et les épaules deviennent douloureuses.

14

Dans les deux cas, il y a accumulation d'acide lactique. Votre musculature se contracte et devient paresseuse. Le flux de sang et de lymphe s'affaiblit. Vous êtes fatigué.

N'est-il pas temps de se reposer? Après suffisamment de temps, le repos est certainement le moyen le plus naturel de régénération. Mais comme vous le savez, cela demande du temps et de nos jours, notre vie active ne nous en laisse à peine le loisir. Il en résulte que jour après jour, les conséquences négatives s'accumulent et ne se contentent pas d'influencer notre état du moment mais aussi notre état de santé futur.

Le massage accélère terriblement le processus de renouvellement et réduit donc la durée (nécessaire) au repos et à la régénération du sang, du système lymphatique et vous maintient en bonne santé.

# L'effet bienfaisant des massages

Extrait de „Survival into the 21st Century“ (survivre pour atteindre le 21e siècle), de Viktoras Kulvinshas, 21st Century Publications, P.O. Bpxc 64, Woodstock Valley, CT:

- Les massages élargissent les vaisseaux sanguins, améliore ainsi la circulation et réduisent les troubles d'écoulement dans le corps.
- Les massages augmentent le nombre de globules rouges, surtout chez les patients souffrant d'anémie.
- Les massages agissent comme des „nettoyants mécaniques“. Ils stimulent la circulation lymphatique et accélèrent l'élimination des déchets et des résidus toxiques.
- Les massages augmentent l'apport de sang et donc la nutrition des muscles sans charger par de l'acide lactique toxique qui est produit par la contraction permanente de la musculature. Ainsi les massages évitent l'accumulation de produits dangereux de „fatigué“ dus à un entraînement fatigant ou à une blessure.
- Les massages améliorent la résistance des muscles et contribuent à éviter ou à retarder l'atrophie musculaire due à une inactivité contrainte.
- Les massages peuvent, avec réserve, contrecarrer un manque de mouvement ainsi que des contractions de muscles dues à une inactivité forcée par blessures, maladie ou l'âge. Dans ces cas-là, les massages assistent le retour du sang au coeur et facilitent le travail de cet organe vital.
- En fonction du genre et de la durée de l'application, un massage peut avoir un effet calmant, stimulant ou même fatigant sur le système nerveux.
- Certains experts croient que les massages peuvent faire éclater les cellules graisseuses du tissu subcutané et ainsi faire sortir et absorber la graisse. C'est ainsi qu'en liaison avec une alimentation saine et faible en calories, les massages peuvent constituer une aide véritable pour perdre du poids et prévenir la cellulite.
- Par l'amélioration générale de la circulation, les massages augmentent l'apport des substances nutritives aux tissus. Pendant ou après, il y a un échange renforcé des substances entre le sang et les cellules des tissus, ce qui entraîne une activation du métabolisme des tissus.
- Pour les gens en bonne santé, les massages assistent la fonction des reins et donc l'élimination des liquides et des déchets du métabolisme des protéines, du phosphore et des sels inorganiques.

# L'effet bienfaisant des massages

- Les massages incitent le corps à retenir le nitrogène, le phosphore et le soufre, substances qui sont nécessaires à la régénération des tissus après une fracture.
- Les massages entraînent une élongation des tissus conjonctifs, améliorent la circulation du sang et prévient ainsi la formation d'adhésions. En plus, il réduit les risques d'une inflammation des tissus conjonctifs.
- Les massages améliorent la circulation de sang et l'alimentation des articulations. Ils accélèrent l'élimination des substances toxiques dans le corps, atténuent les inflammations et les enflures et réduisent les douleurs.
- Les massages sont bons contre les oedèmes des articulations.
- Les massages affaiblissent les oedèmes dus à des blessures de tendons et facilitent les mouvements.
- Les massages font du bien!

## ***Le massage dans les sports***

16 Etant donné que le Thumper® MiniPro a effet de détente de base en agissant contre les pointes d'adrénaline (stimulation parasympathique), une large application avant des fatigues sportives n'est pas recommandée. Mais à la place, nous conseillons un massage complet et intensif après la performance sportive. Ceci favorise le drainage lymphatique et les effets post-athlétiques (courbatures) qui sont dues à la formation d'acide lactique.

## ***Voies respiratoires***

Dans le cadre d'un traitement des voies respiratoires (par ex. en cas de bronchite chronique), l'utilisation du Thumper® MiniPro est recommandée avant un massage à la main du poumon, surtout du lobe inférieur. Ceci entraîne un drainage efficace.

## ***Massage dans les sports équestres***

Dans notre vidéo de 15 minutes concernant notre Thumper® Cheval, un thérapeute expérimenté explique comment se servir de cet appareil (vidéo seulement en anglais). A commander par téléphone.

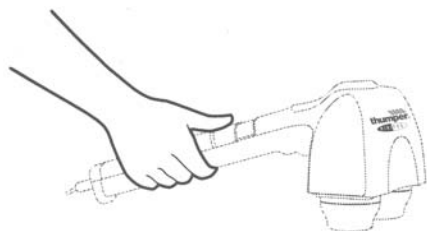
## ***L'éventail des massages Thumper®***

- Thumper® MiniPro
- Profi Thumper® (dimensions normales)
- Pour le sport équestre

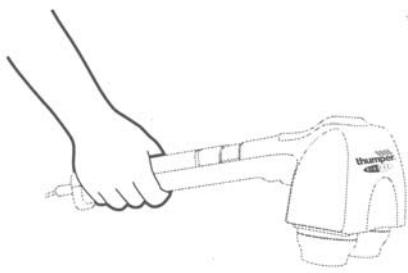
# Technique

Les illustrations suivantes montrent les quatre méthodes de tenue

**1. Position de départ:** Marche/arrêt



**2. Tenue de la poignée vers son extrémité:** la main est le plus loin possible du moteur

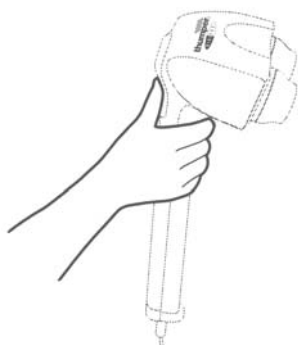


Le poids de moteur repose sur le corps



Masser le dos en tenant vers le bas

**3. Tenue de la poignée tout près du moteur:** d'une seule main



**4. Tenue de la poignée tout près du moteur:** des deux mains

# Technique

Pour traiter efficacement un muscle, il faudrait que celui-ci soit détendu et pas contracté. Vous pouvez le constater en posant le Thumper® MiniPro sur votre cuisse quand vous êtes assis. L'appareil étant en marche contractez et détendez alternativement votre muscle (quadriceps femoris). Vous sentirez une grande différence au niveau de l'intensité des vibrations. Tandis que le muscle contracté ne laisse pas agir les ondes de vibrations, un muscle détendu n'offre aucune résistance et la vibration chemine dans tout le muscle indépendamment de la taille de celui-ci.

Le massage offrira le plus grand effet en position allongée et détendue et à savoir effectué par une autre personne. Mais vous pourrez obtenir quand même un bon résultat en vous massant vous-même si vous suivez la technique suivante:

■ Tenez le moteur du Thumper® MiniPro verticalement au-dessus de l'endroit que vous voulez masser. Ceci permet d'utiliser la pesanteur et l'appareil est plus facile à manier. Par rapport à la pesanteur, il faudrait que votre corps soit positionné au-dessous de l'appareil.

■ Décontractez le muscle à masser. N'essayez pas de masser le muscle de votre cuisse quand vous êtes debout. Le massage ne serait pas efficace.

## ***Massage du haut du dos en position debout ou assise***

18

Penchez-vous vers l'avant afin que le moteur du Thumper® soit vertical au-dessus des têtes de massage et pour qu'ainsi, pendant le massage tout le poids puisse agir. Tenez l'appareil d'une main et dirigez-le.

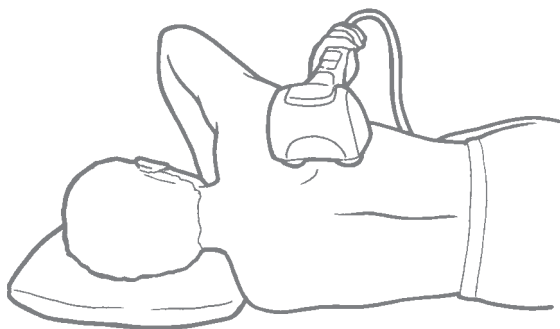


# Technique

## ***Massage du haut du dos et du dos moyen en position allongée***

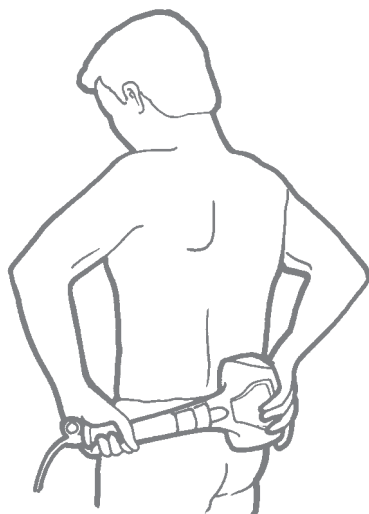
Allongez-vous en chien de fusil sur un lit ou un canapé. En dehors de votre main qui doit tenir le Thumper® MiniPro votre corps devrait être détendu. Amenez l'appareil vers le dos en passant sous l'autre bras. Imaginez-vous que vous êtes deux. L'un est le patient et l'autre le thérapeute. La main qui tient l'appareil est le thérapeute tandis le reste de votre corps est complètement détendu.

Essayer de prendre une position qui permet de tenir le moteur verticalement au-dessus de la surface à masser car ainsi le Thumper® MiniPro fait le travail pour vous. De cette façon vous n'aurez qu'à diriger les têtes de massage par des mouvements légers vers la gauche, la droite, le haut ou le bas.

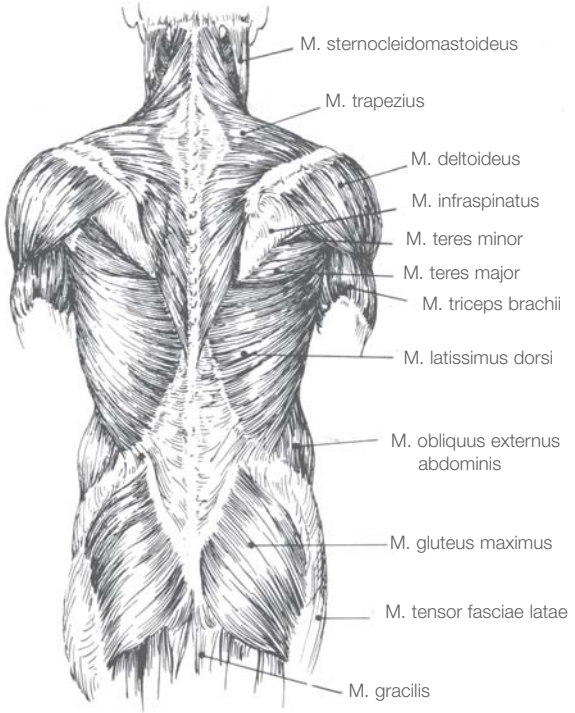


19

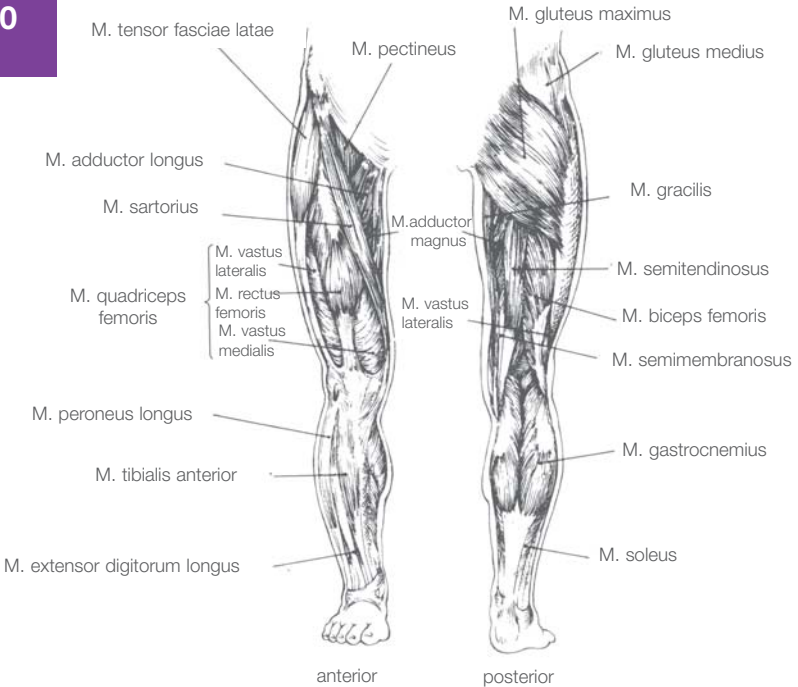
## ***Colonne vertébrale - debout ou assis***



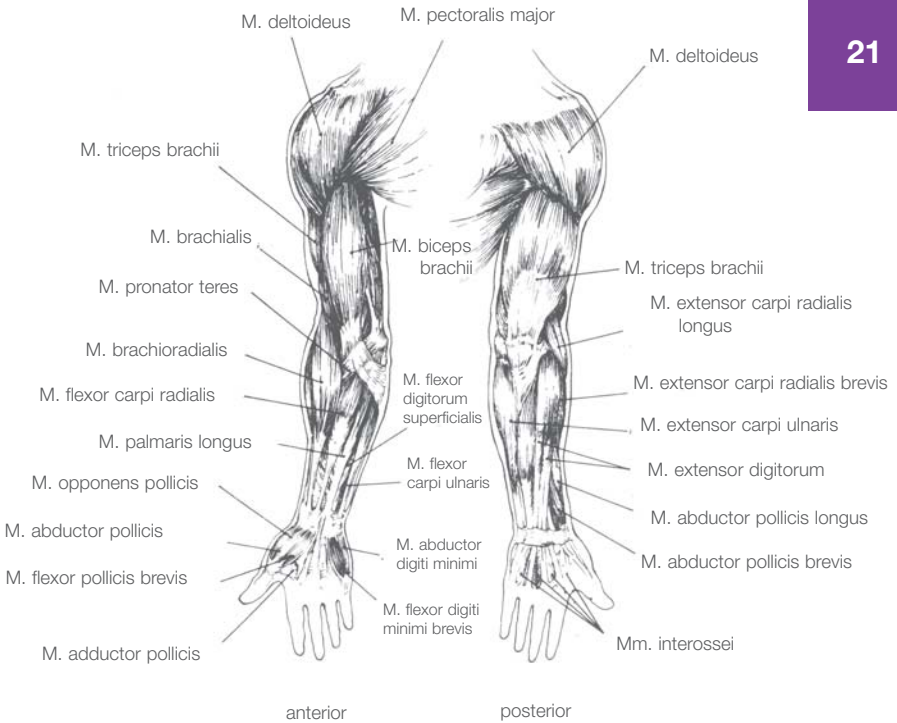
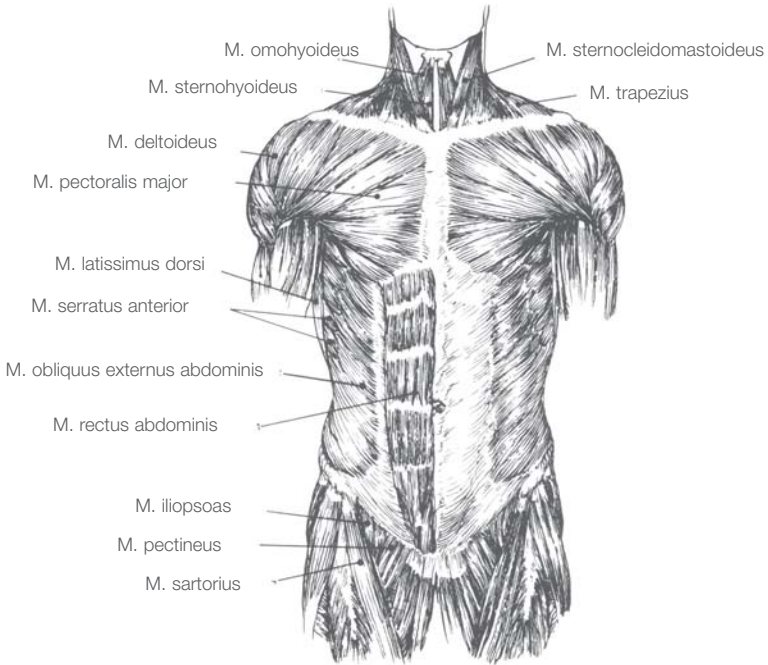
# Vue d'ensemble de l'anatomie I



20



# Vue d'ensemble de l'anatomie II



# Causes de panne

**I Problème:** L'appareil sautille et n'est pas équilibré à la vitesse 1.

**Solution:** A ce niveau, c'est normal. Cette vitesse se différencie énormément des deux autres. Le sautillerment de l'appareil est perceptible quand il marche trop doucement pour régler un équilibre gyroscopique. Les vitesses 2 et 3 semblent plus douces tandis que la vitesse 1 est utilisée dans des circonstances particulières. Vous en saurez plus en vous reportant à l'info de la page 7: Vitesse de marche.

**I Problème:** „Pincement“ de la peau pendant le massage

**Solution:** en cas d'application correcte, le Thumper® MiniPro ne pince pas. Mais si l'appareil est basculé sur l'axe de la poignée vers la droite ou vers la gauche. la peau est prise entre les têtes de massage et les côtés du boîtier du moteur et ça „pince“. Tenez toujours les têtes de massage perpendiculairement au corps.

**I Problème:** l'appareil donne l'impression d'être lourd.

**Solution:** 1. Tenez l'appareil plus près du moteur. Tandis que la tenue à l'extrémité de la poignée est utile pour diriger l'appareil, cela peut être fatigant lors du massage de tout le corps.

22

2. Utilisez la pesanteur en tenant le moteur verticalement au-dessus des têtes de massage. (Prenez une position dans laquelle, par rapport à la pesanteur, votre corps se trouve au-dessous de l'appareil). De plus amples informations à la page 8: Balance/poids.

**I Problème:** démangeaisons pendant le massage

**Solution:** de plus amples information à la page 5: Démangeaisons

**I Problème:** Lors du passage lent des vitesses, le moteur s'arrête et redémarre.

**Solution:** Ceci est tout à fait normal puisque le bouton de mise en marche doit se „desserrer“ d'une vitesse avant de pouvoir passer à une autre.



# Mode d'emploi Thumper® MiniPro

Lisez le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil!



# Thumper®

