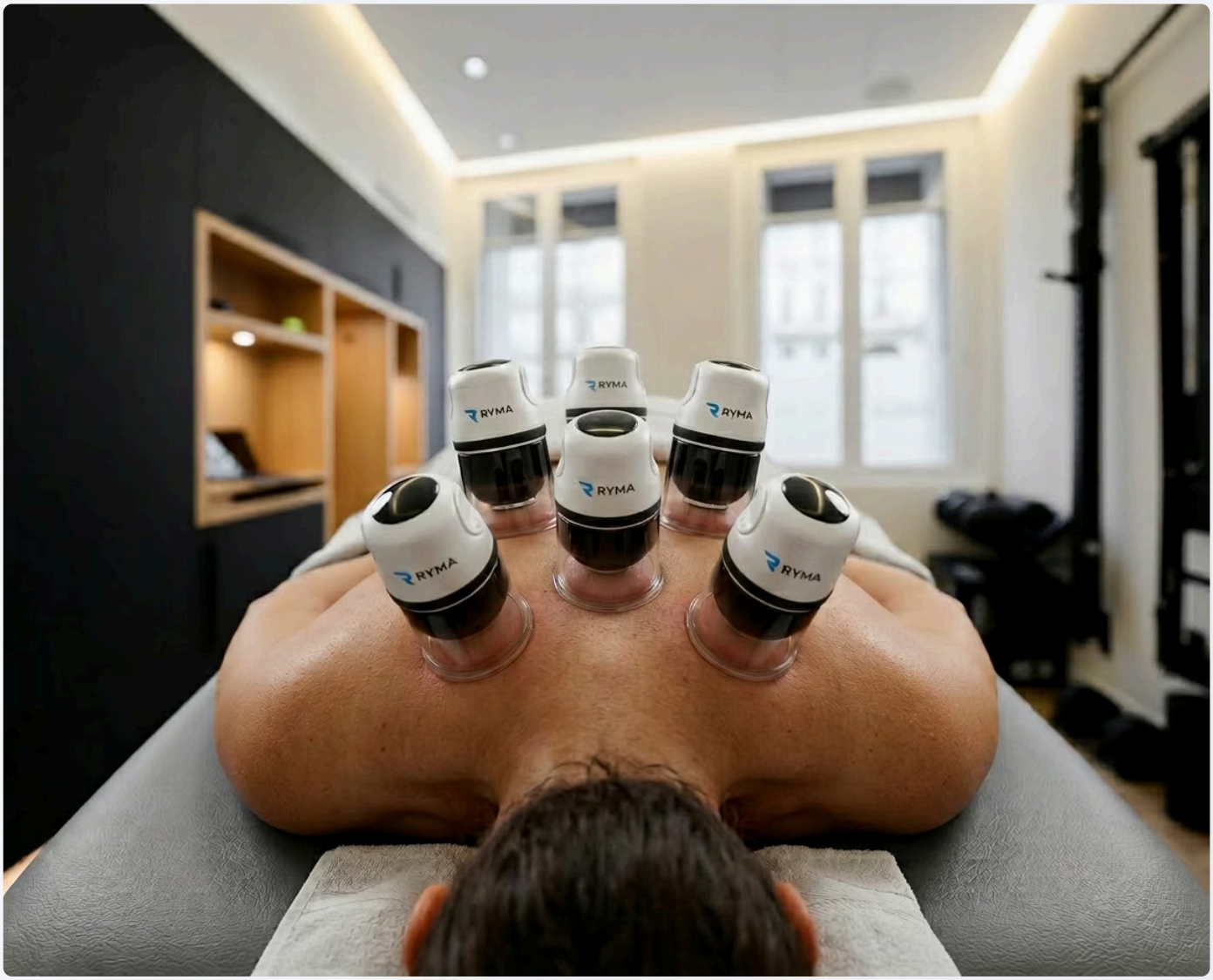
RYMA

Le Guide Ultime du Cupping



Prise en main • Protocoles • Bonnes pratiques

www.ryma.care

Ce guide est pédagogique. RYMA Cupping Pro n'est pas un dispositif médical.

Sommaire du Guide Ultime

- **Chapitre 1** - Bienvenue chez RYMA
- **Chapitre 2** - Commencez ici
- **Chapitre 3** - Déballage et checklist
- **Chapitre 4** - Prise en main en 3 minutes
- **Chapitre 5** - Réglages expliqués simplement
- **Chapitre 6** - Les embouts et comment choisir
- **Chapitre 7** - Les marques, la peau et la lecture des sensations
- **Chapitre 8** - Protocoles prêts à l'emploi
- **Chapitre 9** - Cartes de séance
- **Chapitre 10** - Sécurité et précautions
- **Chapitre 11** - Hygiène, nettoyage et entretien
- **Chapitre 12** - Dépannage rapide
- **Chapitre 13** - FAQ
- **Chapitre 14** - Ce que dit la littérature
- **Chapitre 15** - L'approche RYMA
- **Chapitre 16** - Votre progression RYMA
- **Chapitre 17** - Fiches routines à conserver
- **Parrainage et SAV**

Le Guide d'utilisation et Protocoles du Cupping

Prise en main, réglages, protocoles, sécurité, entretien.

Merci de faire confiance à RYMA. Ce guide a été conçu pour une seule chose : vous faire gagner du temps, éviter les erreurs, et vous aider à utiliser votre cupping de manière simple et maîtrisée.

À lire avant la première utilisation :

- Allez-y progressivement. L'objectif n'est pas de "supporter", mais de trouver votre réglage confortable.
- En cas de douleur inhabituelle, d'irritation importante ou de doute, stoppez et demandez un avis professionnel.
- Ce guide est informatif et pédagogique. Ce produit n'est pas un dispositif médical.

Contact : hello@ryma.care / Site : ryma.care

CHAPITRE 1

Bienvenue chez RYMA

1.1 Pourquoi ce guide existe

La plupart des guides d'utilisation se résument à une notice de 4 pages illisible, pliée en huit dans la boîte. Ce n'est pas ce que vous méritez. RYMA Cupping Pro est un outil qui peut être très agréable... à condition d'être utilisé avec méthode. Ce guide existe pour vous donner cette méthode. Complète, claire, et directement applicable.

1.2 Ce que vous allez apprendre

- Une prise en main simple, dès la première séance
- Des réglages expliqués sans jargon
- Des protocoles prêts à l'emploi, selon votre objectif
- Les règles de sécurité et d'hygiène claires
- Ce que dit réellement la littérature sur le cupping

1.3 Comment utiliser ce guide

Lecture rapide : Vous avez votre appareil, vous voulez démarrer maintenant : allez directement au **Chapitre 2**, puis au **Chapitre 4**.

Lecture complète : Vous voulez comprendre la méthode, les protocoles et les bonnes pratiques, même en théorie : lisez dans l'ordre. Chaque chapitre s'appuie sur le précédent.

1.4 Note importante : Ce guide est pédagogique et informatif. RYMA Cupping Pro n'est pas un dispositif médical. En cas de pathologie, de doute sur votre état de santé, ou si vous prenez un traitement médical, demandez l'avis d'un professionnel de santé avant utilisation.

CHAPITRE 2

Commencez ici

Parcours A : J'ai mon cupping RYMA, je veux démarrer maintenant

Vous voulez démarrer sans vous poser 20 questions.

→ Passez au **Chapitre 4 : Prise en main en 3 minutes**

Parcours B : Je veux comprendre la méthode et les protocoles

Vous voulez la méthode complète, les protocoles et les bonnes pratiques.

→ Lisez depuis le **Chapitre 3**, dans l'ordre.

> *"Sensation nette, forte mais confortable."*
>
> Ce que vous devez ressentir : une traction claire, sans douleur vive, sans crispation. Ce que vous ne devez pas rechercher : une douleur "utile", une irritation, une marque impressionnante. Le cupping n'est pas une compétition. Votre objectif est une sensation maîtrisée que vous pouvez répéter.

Les 3 erreurs à éviter dès le départ

Erreur 1 : Trop fort

L'intensité maximale n'est pas l'intensité optimale. Commencez bas, ajustez.

Erreur 2 : Trop long

Une courte séance régulière vaut mieux qu'une longue séance agressive. La peau a besoin de temps pour s'adapter.

Erreur 3 : Trop souvent

Respectez les temps de récupération de votre peau. Si vous marquez beaucoup, espacez.

Si vous hésitez entre deux réglages, choisissez toujours le plus doux. Vous aurez tout le temps d'augmenter ensuite.

CHAPITRE 3

Déballage, checklist et prise en main

3.1 Contenu de la boîte

Avant votre première séance, vérifiez que vous avez bien tous les éléments :

Unité principale
RYMA Cupping Pro
x6

Embout large
x6

Embout petit
x6

Embout à relief
(scraping)
x6

Câble de recharge
x2

Ce guide d'utilisation

3.2 Préparer une séance en 30 secondes

1. Installez-vous confortablement, zone à traiter accessible.
2. Peau propre et sèche (sauf pour l'embout à relief : prévoir une glisse).
3. Appareil chargé, embout choisi et clipsé.
4. Vous êtes prêt.

Ne commencez jamais une séance sur une peau irritée, lésée, ou déjà marquée de la veille.

3.3 Identifier chaque pièce

L'unité principale

Corps de l'appareil. Contient le moteur d'aspiration, le module de chaleur, le module de vibration, l'écran d'affichage, les boutons de commande et la batterie rechargeable.

L'embout large

Le plus polyvalent. Recommandé pour les débutants et les grandes zones (dos, cuisses, mollets).

L'embout petit

Plus ciblé. Pour les zones plus petites ou plus précises, une fois que vous êtes à l'aise avec les réglages.

L'embout à relief

Conçu pour une utilisation en glissé (type scraping / gua sha). Nécessite impérativement une glisse adaptée (huile, baume, crème).

Le câble de recharge

Branchez-le avant la première utilisation pour vous assurer que la batterie est chargée à 100 %.

CHAPITRE 4

Prise en main en 3 minutes

4.1 Les boutons et ce qu'ils font

Bouton Power / Mode

Appui long : allumer ou éteindre l'appareil.

Appui court : changer de mode actif (le voyant du mode clignote pour indiquer le mode sélectionné).

Boutons + et -

Augmenter ou diminuer le niveau du mode actif.

Règle importante : pour ajuster un niveau, le voyant du mode doit clignoter. Si ce n'est pas le cas, appuyez brièvement sur Power/Mode pour le réactiver, puis ajustez.

L'écran

Affiche le niveau actif et le compte à rebours de la minuterie.

4.2 Les 4 modes : vue d'ensemble

Mode	Nom	Niveaux	Ce que vous ressentez
1	Aspiration continue	0 à 12 (0 = OFF)	Aspiration continue, traction stable
2	Chaleur	0 à 2 (0 = OFF)	Chaleur progressive (2 - 3 min pour ressentir)
3	Vibration	0 à 6 (0 = OFF)	Vibration sur la zone de contact
4	Aspiration alternée	0 à 12 (0 = OFF)	Aspiration alternée (aspire / relâche)

Le niveau 0 correspond à OFF pour chaque mode. Au démarrage, l'appareil active par défaut le mode 1 (aspiration continue) au niveau 1. Chaleur, vibration et aspiration alternée sont en position 0 (OFF). Vous les activez ensuite selon votre choix, en remontant depuis 0.

4.3 La minuterie et l'arrêt automatique

L'appareil intègre un compte à rebours et s'arrête automatiquement à 20 minutes. Vous n'avez pas à surveiller l'heure. Pour les premières séances, vous n'aurez pas besoin d'aller jusqu'à 20 minutes. Arrêtez vous-même après 3 à 6 minutes.

4.4 Lire l’écran en un coup d’œil

MODE 1 : Aspiration continue

Traction stable, mode principal.

MODE 2 : Aspiration + Chaleur (Mode 1 + Chaleur)

Confort thermique en complément.



MODE 3 : Aspiration + Vibration (Mode 1 + Vibration)

Vibration en plus de l’aspiration.

MODE 4 : Aspiration alternée

Aspire, relâche, plus progressif.

4.5 Votre première séance

Étape 1 : Installation (30 secondes)

Installez-vous de façon relâchée, zone accessible. Peau propre et sèche.

Étape 2 : Lancement (2 minutes)

1. Allumez l'appareil (appui long sur Power).
2. Restez en mode 1 (aspiration continue).
3. Réglez l'intensité au minimum, montez progressivement jusqu'à une sensation nette et confortable.
4. Gardez cette intensité stable.

Étape 3 : Durée

Première séance recommandée : 3 à 6 minutes sur une seule zone.

Objectif : calibrer vos sensations, pas "faire le maximum".

4.6 Après la séance

Observez la sensation locale (confort, sensibilité, chaleur résiduelle) et les éventuelles marques (couleur, taille, durée). À la séance suivante, n'ajustez qu'un seul paramètre : durée **ou** intensité, jamais les deux en même temps.

Les 3 signaux qui vous disent de réduire

- Douleur vive ou sensation agressive
- Crispation, respiration bloquée
- Peau qui réagit de façon excessive immédiatement

CHAPITRE 5

Réglages expliqués simplement

5.1 Comprendre l'intensité (aspiration)

L'intensité correspond à la force d'aspiration de l'appareil.

Niveau bas	Niveau moyen	Niveau élevé
Traction légère, sensation douce, idéal pour débuter ou pour les zones sensibles.	Traction nette et confortable, la cible pour la plupart des séances.	Traction forte, réservée aux utilisateurs expérimentés sur des zones adaptées.

Votre cible : une traction que vous sentez clairement, sans crispation, sans douleur, sans bloquer la respiration.

5.2 Aspiration continue vs alternée

	Continue (Mode 1)	**Alternée (Mode 4)**
Sensation	Stable, constante	Rythmée, progressive
Avantage	Simple, efficace	Plus douce à tolérer
Pour qui	Tous niveaux	Débutants, zones sensibles

Test simple : 60 secondes en mode 1 niveau bas, puis 60 secondes en mode 4 niveau bas. Gardez ce qui est le plus confortable pour vous.

5.3 Les 4 modes en détail

Mode 1 : Aspiration continue

Niveaux : 0 à 12 (0 = OFF). Ce que vous ressentez : une traction stable et constante.

Usage : mode principal, le plus polyvalent, celui que vous maîtriserez en premier.

Mode 2 : Chaleur

Niveaux : 0 à 2 (0 = OFF). Ce que vous ressentez : une chaleur progressive qui s'installe en 2 à 3 minutes.

Usage : en complément de l'aspiration, pour un confort accru. Toujours commencer au niveau 1.

Mode 3 : Vibration

Niveaux : 0 à 6 (0 = OFF). Ce que vous ressentez : une vibration sur la zone de contact, qui modifie la sensation globale.

Usage : optionnel, selon votre préférence. Certains trouvent cela plus agréable, d'autres préfèrent sans.

Mode 4 : Aspiration alternée

Niveaux : 0 à 12 (0 = OFF). Ce que vous ressentez : l'appareil aspire puis relâche de façon rythmée.

Usage : alternative à l'aspiration continue, souvent plus facile à tolérer au début ou sur les zones sensibles.

> Le meilleur mode est celui qui vous convient. Celui que vous pouvez utiliser sereinement et répéter.

5.4 Chaleur

La chaleur peut apporter une sensation de confort et de détente locale. Elle ne se ressent pas immédiatement : attendez 2 à 3 minutes avant de juger et d'ajuster.

Comment l'utiliser :

- Activez le mode Chaleur (voyant qui clignote).
- Commencez au niveau 1.
- Attendez 2 à 3 minutes.
- Ajustez uniquement si nécessaire.

Quand être prudent :

- Peau déjà rouge ou irritée.
- Sensation de brûlure ou d'inconfort thermique.
- Zones très sensibles.

Une chaleur douce est suffisante. Si vous hésitez entre deux niveaux, choisissez le plus bas.

5.5 Vibration

La vibration modifie la sensation globale de la séance. Certaines personnes la trouvent plus agréable ou plus facile à tolérer. D'autres préfèrent sans.

Comment l'utiliser :

- Activez le mode Vibration (voyant qui clignote).
- Commencez au niveau le plus bas.
- Ajustez progressivement jusqu'à un niveau confortable.

Quand l'éviter :

- Zone très sensible.
- Séance très calme recherchée.
- Sensation trop agressive ou inconfortable.

Un seul changement à la fois. Si vous modifiez tout en même temps, vous ne saurez pas ce qui vous aide.

5.6 Durée et fréquence

1

Débutant (7 premiers jours)

- Séances courtes (3 à 6 minutes).
- Une zone par séance.
- Intensité confortable.
- Repos entre les séances si la peau réagit beaucoup.

2

Utilisateur régulier

Augmenter progressivement la durée, ou ajouter une zone, ou augmenter légèrement l'intensité. Jamais les trois en même temps.

3

Utilisateur avancé

Vous connaissez vos réglages. Vous alternez les modes selon votre tolérance. Vous adaptez chaleur et vibration selon votre ressenti.

> *D'abord la régularité. Ensuite l'optimisation.*

CHAPITRE 6

Les embouts, la peau et la lecture des sensations

6.1 Embout large



Zones adaptées : Dos (haut et bas), trapèzes, cuisses, mollets, fessiers. Toutes les grandes surfaces planes ou légèrement courbées.

Sensations attendues : Traction large et stable, plus facile à tolérer qu'un embout petit à niveau égal. Idéal pour commencer.

Erreurs fréquentes : Monter trop fort "parce que ça glisse". Rester trop longtemps au même endroit. Oublier de réduire si vous sentez une crispation.

6.2 Embout petit



Zones adaptées : Zones plus petites ou plus précises : mollet, avant-bras, épaule, zone cervicale basse. À utiliser une fois que vous êtes à l'aise avec les réglages.

Sensations attendues : À niveau égal, la sensation peut sembler plus intense qu'avec l'embout large, car la zone de contact est plus petite. Commencez toujours plus bas qu'avec l'embout large.

Erreurs fréquentes : Utiliser les mêmes niveaux que l'embout large. Chercher la "douleur utile".

6.3 Embout à relief (scraping)



Définition simple : Le scraping est une technique de glissé sur la peau, avec une friction légère et contrôlée. Il ne s'agit pas de "gratter" fort, mais de mobiliser la surface de façon douce et progressive.

Comment l'utiliser : Appliquez une glisse adaptée (huile, baume, crème). Niveau d'aspiration très doux. Mouvement lent et contrôlé. Durée courte : 1 à 3 minutes par zone maximum.

Quand l'utiliser : Quand vous souhaitez une sensation plus superficielle et "glissée". En fin de séance, en mode doux. Quand l'aspiration statique n'est pas agréable sur la zone.

Quand éviter : Peau déjà irritée ou rouge. Zones très sensibles. Sans glisse.

6.4 Zones à éviter

- Visage et avant du cou (gorge) : usage non prévu pour ces zones.
- Os saillants, articulations.
- Peau lésée, égratignée, présentant des plaies ou des infections cutanées.
- Zones de varices marquées.

Hygiène : la règle simple

Nettoyez les embouts après chaque utilisation. Un embout nettoyé = une séance saine.

(Voir Chapitre 11 pour le détail du nettoyage.)

CHAPITRE 7

Les marques, la peau et la lecture des sensations

7.1 Ce qui est fréquent (et généralement non inquiétant)

Rougeur locale pendant ou après la séance.

Traces circulaires plus ou moins visibles.

Sensation de chaleur sur la zone.

Sensibilité légère au toucher pendant quelques heures.

Ces réactions varient selon votre peau, la zone, l'intensité, la durée et la fréquence. Elles ne sont pas un objectif en soi.

7.2 Ce qui doit vous faire réduire ou arrêter

Réduisez immédiatement si :

- Vous vous crispez.
- La sensation devient agressive.
- Votre respiration se bloque.
- La zone devient trop sensible rapidement.

Faites une pause si :

- Irritation marquée.
- Peau "à vif" ou qui chauffe anormalement.
- Inconfort durable après la séance.

Arrêtez et consultez si :

- Douleur vive persistante.
- Réaction cutanée anormale (gonflement, cloques, brûlure).
- Inconfort général inhabituel.

7.3 La progressivité intelligente

Ne changez qu'un seul paramètre à la fois : **Durée** (le plus simple à ajuster), **ou** intensité, **ou** fréquence.

> *"Est-ce que c'est confortable et maîtrisé ?" Et non : "Est-ce que c'est impressionnant ?"*

CHAPITRE 8

Protocoles prêts à l'emploi

Ici, vous n'avez plus à réfléchir. Vous appliquez. Chaque protocole vous donne : l'embout conseillé, le mode, l'intensité, la durée, les options chaleur/vibration et les erreurs à éviter.

Protocole 1 : Découverte (débutant)

Objectif : Découvrir la sensation, trouver votre zone de confort, éviter l'erreur "trop fort, trop long".

Paramètre	Valeur
Embout	Large
Mode	Aspiration continue (ou alternée si sensible)
Intensité	Faible à modérée
Durée	3 à 6 minutes
Zone	1 seule zone facile
Chaleur	OFF
Vibration	OFF

Déroulé simple :

1. 60 secondes niveau doux.
2. Ajustez si nécessaire, puis gardez stable.
3. Stoppez dès que la sensation devient agressive ou que vous vous crispez.

À éviter absolument : Viser une douleur vive. Multiplier les zones le premier jour. "Tester le maximum" par curiosité.

> *Si vous sortez de la séance en vous disant "c'était clair, simple, et je peux recommencer", c'est gagné.*

Protocoles 2, 3 & 4

Protocole 2 : Routine express (6 à 8 minutes)

Objectif : Une routine courte, maîtrisée, confortable, facile à répéter.

Embout	Large (ou petit à intensité plus basse)
Mode	Continue ou alternée selon préférence
Intensité	Modérée, toujours confortable
Durée	6 à 8 minutes (2 zones max)
Chaleur	Optionnelle, niveau doux
Vibration	Optionnelle, niveau bas

Déroulé simple :
Zone 1 : 3 minutes.
Zone 2 : 3 minutes.
Option : 1 à 2 minutes supplémentaires sur la zone la plus confortable.
Exemples de zones faciles : haut du dos, trapèze, cuisse, mollet.

Court, confortable, régulier. C'est la routine la plus efficace sur le long terme.

Protocole 3 : Récupération sportive (post-entraînement)

Objectif : Retrouver une sensation de confort après une séance, sans agresser la peau.

Embout	Large
Mode	Continue ou alternée
Intensité	Faible à modérée
Durée	8 à 12 minutes (2 zones)
Chaleur	Optionnelle, niveau doux
Vibration	Optionnelle, niveau bas

Quand le faire : Quand vous êtes au calme, après la séance. Pas sur une zone déjà très irritée ou sensible.

Déroulé simple :
Zone 1 : 4 à 6 minutes.
Zone 2 : 4 à 6 minutes.

Vous devez vous sentir mieux en sortant qu'en entrant. Si vous "subissez", baissez.

Protocole 4 : Raideurs et confort (routine douce)

Embout	Large en priorité
Mode	Alternée conseillé (ou continue si préférence)
Intensité	Doux à modéré
Durée	6 à 10 minutes
Chaleur	Oui, si agréable : niveau doux
Vibration	Oui, si agréable : niveau bas

Zones typiques : Haut du dos, trapèzes, nuque basse, lombaires, mollets, cuisses.

Protocole 5 : Mobilité (avant activité)

Paramètre	Valeur
Embout	Large
Mode	Aspiration alternée ou continue à niveau très doux
Intensité	Très doux : vous devez pouvoir parler normalement
Durée	3 à 5 minutes
Chaleur	Optionnelle, niveau doux uniquement
Vibration	Optionnelle, niveau doux uniquement

Protocole 6 : Scraping (routine dédiée)

Paramètre	Valeur
Embout	À relief
Glisse	Indispensable (huile, baume, crème)
Mode	Aspiration très doux
Intensité	Doux : vous réduisez si ça chauffe
Durée	1 à 3 minutes par zone

Le scraping doit rester confortable. Si vous devez serrer les dents, c'est que vous êtes allé trop loin.

CHAPITRE 9

Cartes de séance

Ces cartes sont des repères visuels pour vos routines. Chaque carte résume une séance complète.

Carte 1 : Haut du corps (10 minutes)

Objectif : relâchement haut du dos, simple et efficace.

Zone	Répartition des 6 ventouses	Embout	Durée	Intensité
Trapèzes (droite + gauche)	3+3	Large	5 min	Modérée
Haut du dos	6	Large	5 min	Modérée

Option : chaleur niveau 1 sur les 5 dernières minutes (si agréable).

Carte 2 : Bas du corps (10 minutes)

Objectif : routine jambes simple, sans surcharger les zones sensibles.

Zone	Répartition des 6 ventouses	Embout	Durée	Intensité
Cuisses (droite + gauche)	3+3	Large	6 min	Modérée
Mollets (droite + gauche)	3+3	Large ou petit	4 min	Doux

Note : sur mollets, démarrez plus doux (zone souvent plus sensible). Si besoin, passez en aspiration alternée.

Carte 3 : Express (6 minutes)

Objectif : le minimum efficace, ultra répétable.

Zone	Répartition des 6 ventouses	Embout	Durée	Intensité
Zone 1 au choix	6	Large	3 min	Confortable
Zone 2 au choix	6	Large	3 min	Confortable

*Chaleur et vibration : **OFF** (ou doux si déjà habitué).*

Carte 4 : Sport (12 minutes, post-entraînement)

Objectif : récupération globale rapide, intensité douce.

Zone	Répartition des 6 ventouses	Embout	Durée	Intensité
Cuisses (droite + gauche)	3+3	Large	4 min	Doux
Mollets (droite + gauche)	3+3	Large ou petit	3 min	Doux
Trapèzes / dos	6	Large	4 min	Doux

Note : pas de chaleur forte. Vibration optionnelle niveau bas.

Carte 5 : Scraping (5 minutes, 1 tête)

Objectif : glissé contrôlé, sensation superficielle, sans irritation.

Zone	Répartition des 6 ventouses	Embout	Durée	Glisse
Zone 1	1 (scraping)	À relief	2 min	Oui, obligatoire
Zone 2	1 (scraping)	À relief	2 min	Oui, obligatoire

Pression légère, mouvement lent, sensation confortable. Si ça chauffe, si la peau rougit vite, ou si ça irrite : vous réduisez ou vous stoppez.

CHAPITRE 10

Sécurité et précautions

10.1 À qui s'adresse ce produit

RYMA Cupping Pro est conçu pour les adultes souhaitant pratiquer le cupping à domicile dans un cadre de bien-être et de récupération. Ce produit n'est pas un dispositif médical. Il ne remplace pas un traitement médical ni un suivi professionnel.

10.2 Précautions générales

Avant toute utilisation, assurez-vous qu'aucune des situations suivantes ne vous concerne. En cas de doute, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

10.3 Situations nécessitant un avis médical préalable

Grossesse

L'utilisation du cupping pendant la grossesse n'est pas recommandée sans avis médical, en particulier sur le ventre, le bas du dos et certains points réflexes.

Troubles de la coagulation / anticoagulants

Le cupping peut provoquer des hématomes ou des marques prolongées chez les personnes sous anticoagulants ou présentant des troubles de la coagulation.

Troubles circulatoires

Varices importantes, insuffisance veineuse, lymphœdème : évitez les zones concernées. Demandez un avis professionnel.

Peau fragile ou pathologique

Eczéma, psoriasis, dermatite, coup de soleil, peau lésée, infection cutanée active : ne pas utiliser sur ces zones.

Pathologies cardiaques ou tension artérielle

Demandez un avis médical avant utilisation.

Cancer actif / Enfants

Ne pas utiliser sans avis oncologique. Ce produit n'est pas destiné aux enfants.

10.4 Précautions liées à la chaleur

- Ne pas utiliser sur une peau déjà brûlée ou irritée.
- Ne pas utiliser sur des zones avec diminution de la sensibilité thermique.
- La chaleur met 2 à 3 minutes à se ressentir : ne montez pas le niveau trop vite.

10.5 Les marques : quand c'est trop

Des marques légères sont normales. Elles doivent disparaître en quelques jours. Si les marques sont très importantes, très sombres, douloureuses au toucher ou persistent plus d'une semaine, réduisez l'intensité et/ou la durée de vos séances.

10.6 Douleur : quoi faire

Douleur vive pendant la séance

Arrêtez immédiatement, relâchez la pression.

Douleur persistante après la séance

Espacez les séances, réduisez l'intensité.

Douleur anormale ou inhabituelle

Consultez un professionnel de santé.

Ce produit n'est pas un dispositif médical. En cas de doute sur votre santé, l'avis d'un professionnel prime sur tout autre conseil.

CHAPITRE 11

Hygiène, nettoyage et entretien

11.1 Nettoyage après chaque séance

Un nettoyage régulier des embouts est indispensable pour une utilisation hygiénique et durable.

Ce qu'il faut faire :

- Détachez l'embout de l'unité principale.
- Essuyez-le avec un chiffon légèrement humide ou une lingette non alcoolisée.
- Laissez sécher à l'air libre avant de ranger.

Ce qu'il ne faut pas faire :

- Ne pas immerger l'embout ou l'unité principale dans l'eau.
- Ne pas utiliser d'alcool à fort dosage, de solvants ou de produits abrasifs.
- Ne pas passer l'unité principale sous l'eau.

11.2 Nettoyage des embouts en détail

Les embouts (large, petit, à relief) peuvent être nettoyés avec un chiffon doux humide et un peu de produit doux adapté.

CHAPITRE 12

Dépannage rapide

→ 12.1 Ça n'aspire pas / pas assez

Vérifiez :

- Que l'embout est bien clipé et hermétique.
- Que vous êtes bien en mode 1 ou 4 (aspiration).
- Augmentez progressivement jusqu'à sentir une traction nette (selon votre peau et la zone, cela peut se situer autour du niveau 2 ou 3, parfois moins).
- Que la peau est propre et sèche (une peau grasse ou humide réduit l'adhérence) (sauf en scraping).

→ 12.2 Trop fort même au minimum

- Vérifiez que vous êtes bien au niveau 1.
- Essayez l'embout large plutôt que le petit.
- Essayez le mode aspiration alternée (mode 4) plutôt que l'aspiration continue.

→ 12.3 Inconfort immédiat

- Réduisez le niveau immédiatement.
- Changez de zone.
- Vérifiez que la peau de la zone est en bon état (pas d'irritation préexistante).
- En cas de douleur vive : arrêtez complètement.

→ 12.4 Marques trop importantes

- Réduisez l'intensité.
- Réduisez la durée par zone.
- Laissez davantage de temps entre deux séances.
- Attendez que la peau revienne complètement à la normale avant de reprendre.

→ 12.5 Chaleur ou vibration ne se déclenche pas

- Vérifiez que vous êtes bien dans le mode correspondant (voyant qui clignote).
- Appuyez brièvement sur Power/Mode pour sélectionner le bon mode.
- Pour la chaleur : attendez 2 à 3 minutes avant de conclure qu'elle ne fonctionne pas.

→ 12.6 Appareil qui s'arrête

- La minuterie automatique s'active à 20 minutes : c'est normal.
- Vérifiez le niveau de batterie si l'arrêt arrive plus tôt.
- Rechargez l'appareil via le câble fourni.

CHAPITRE 13

FAQ : Questions fréquentes

À quelle fréquence ?

Commencez doucement : 1 à 2 séances par semaine. Ne refaites pas une séance sur la même zone tant que les marques et la sensibilité n'ont pas disparu. Si vous marquez beaucoup, espacez davantage et privilégiez des séances plus courtes et plus douces.

Est-ce normal d'avoir des marques ?

Oui, des marques circulaires légères à modérées sont fréquentes. Elles disparaissent en quelques jours. Si elles sont très importantes ou très douloureuses, vous avez été trop fort ou trop long.

Chaleur ou pas chaleur ?

La chaleur est une option, pas une obligation. Testez-la en second, une fois que vous maîtrisez l'aspiration. Si elle vous apporte quelque chose, gardez-la. Si elle vous gêne, laissez-la OFF.

Aspiration alternée ou continue ?

Commencez par le continu si vous voulez une sensation franche. Testez l'aspiration alternée (Mode 4) si vous êtes sensible ou si vous préférez une sensation plus progressive. Gardez ce qui est le plus confortable.

Je suis sensible, je fais comment ?

Mode aspiration alternée, niveau doux, embout large, durée courte (3 minutes). Progression très lente. Laissez votre peau dicter le rythme.

Combien de temps par séance ?

En débutant : 3 à 6 minutes sur une zone. En utilisation régulière : 8 à 15 minutes réparties sur 2 à 3 zones. Ne dépassez pas 20 minutes au total (limite automatique de l'appareil).

Peut-on le faire après le sport ?

Oui, c'est même une utilisation courante. Attendez d'être au calme, utilisez une intensité douce, et évitez les zones déjà très irritées ou contracturées.

Vibration ou pas ?

Même logique. Testez-la séparément, à niveau bas. Certaines personnes adorent, d'autres préfèrent sans. Les deux options sont valables.

Scraping : est-ce que je risque d'irriter ?

Oui, si vous utilisez l'embout à relief sans glisse, trop fort, ou trop longtemps. Avec une glisse adaptée, une pression légère et une durée courte, le risque est très faible.

Je veux progresser, j'augmente quoi en premier ?

La durée. C'est le levier le plus facile à contrôler. Une fois que vous tenez 10 minutes confortablement, vous pouvez envisager d'ajuster légèrement l'intensité.

CHAPITRE 14

Ce que dit la littérature

Un chapitre sérieux et honnête.

14.1 Ce qu'on sait

Le cupping est une pratique ancienne présente dans de nombreuses traditions médicales (médecine traditionnelle chinoise, médecine arabo-islamique, médecine grecque antique). Il connaît depuis plusieurs années un regain d'intérêt, notamment dans le monde sportif et du bien-être.

Les recherches disponibles suggèrent des effets positifs potentiels sur :

- La perception de la douleur (réduction de la douleur ressentie).
- La sensation de tension musculaire.
- Le bien-être général perçu.

Certaines études montrent également des effets sur la microcirculation locale (augmentation du flux sanguin dans les zones traitées).

14.2 Ce qu'on ne sait pas encore

La recherche sur le cupping souffre de plusieurs limites importantes :

- **Études souvent de petite taille** : les cohortes restent modestes, ce qui limite la généralisation des résultats.
- **Problème du contrôle placebo** : il est très difficile de concevoir un groupe "sham" (faux cupping) convaincant, ce qui complique l'interprétation des résultats.
- **Hétérogénéité des protocoles** : les études utilisent des appareils, des durées et des méthodes très variées, rendant les comparaisons difficiles.
- **Effets à long terme peu documentés** : la plupart des études mesurent des effets à court terme.

14.3 Comment interpréter les résultats

L'excès d'enthousiasme : affirmer que le cupping "traite" telle ou telle pathologie, "élimine les toxines" ou "répare les muscles". Ces affirmations ne sont pas soutenues par des preuves solides.

Le rejet total : affirmer que le cupping "ne sert à rien" parce que les preuves sont limitées. La limitation des preuves n'est pas l'absence de bénéfices, c'est l'absence de certitude scientifique établie.

> **La position honnête** : le cupping, utilisé avec méthode et dans un cadre de bien-être, peut apporter une sensation de confort et de relâchement perçu. Ce n'est pas négligeable. Ce n'est pas non plus une médecine.

14.4 Ce que vous pouvez retenir

- Le cupping peut apporter une sensation de bien-être et de confort pour beaucoup d'utilisateurs.
- Ces effets sont réels sur le plan subjectif, même si leur mécanisme précis n'est pas entièrement élucidé.
- Il ne remplace pas un traitement médical ni une prise en charge professionnelle.
- Utilisé avec méthode, dans un cadre de bien-être, et avec les précautions nécessaires, il présente un profil de risque faible pour la grande majorité des utilisateurs sains.

14.5 Bibliographie sélective

1. Bridgett R. et al. (2018). *Cupping therapy for musculoskeletal pain: a systematic review of randomized controlled trials*. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 22(4), 1-9.
2. Lauche R. et al. (2020). *Cupping for patients with chronic pain: a systematic review and meta-analysis*. The Journal of Pain, 21(3-4), 243-265. — PMID : 31982686
3. Shen W.C. et al. (2022). *Effectiveness of self-management of dry and wet cupping therapy for low back pain: a systematic review and meta-analysis*. Medicine, 101, e32325.
4. Stephens S.L., Selkow N.M., Hoffman N.L. (2020). *Dry cupping therapy for improving nonspecific neck pain and subcutaneous hemodynamics*. Journal of Athletic Training, 55(7), 682-690.
5. Almeida Silva H.J. et al. (2021). *Dry cupping therapy is not superior to sham cupping to improve clinical outcomes in people with non-specific chronic low back pain: a randomised trial*.

Ces sources sont données à titre indicatif et pédagogique. Elles ne constituent pas une validation médicale du produit RYMA Cupping Pro.

CHAPITRE 15

L'approche RYMA

15.1 Ce que RYMA défend

RYMA ne vend pas du rêve. Nous vendons une méthode et un outil premium, validés sur le terrain.

RYMA Cupping Pro a été pensé pour une chose : vous donner une expérience de récupération simple, maîtrisée et reproductible, sans laisser place au hasard.

Le cupping est utilisé depuis longtemps et étudié aujourd'hui, avec des résultats parfois variables selon les protocoles. C'est précisément pour cela que nous faisons l'inverse des promesses faciles : nous privilégions la méthode, la progressivité, et le bon réglage.

Utilisé avec régularité et correctement dosé, le cupping peut apporter une sensation de relâchement, de confort, et une meilleure perception de récupération.

Notre différence : un outil premium, un guide clair pour ne pas tâtonner, et un support disponible quand vous en avez besoin.

15.2 La philosophie RYMA en 3 principes

1. La progressivité avant tout

L'intensité maximale n'est pas l'intensité optimale. La régularité bat le surdosage.

2. Le confort comme boussole

Si ça fait mal, c'est trop. Si vous pouvez répéter la séance demain dans les mêmes conditions, vous êtes sur la bonne voie.

3. La validation sur le terrain

Nous construisons nos recommandations à partir de l'usage réel : ce qui est confortable, reproductible, et cohérent avec les connaissances actuelles.

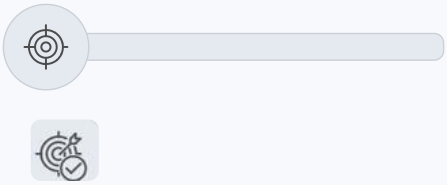
15.3 Découvrir les autres produits RYMA

RYMA propose une gamme complète d'outils de récupération premium. Chaque produit est accompagné de son guide d'utilisation, dans le même esprit : clair, pédagogique, sans jargon inutile.

- Découvrir la gamme : **www.ryma.care**

CHAPITRE 16

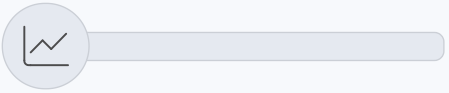
Votre progression RYMA



Étape 1 : Trouver votre zone de confort (2 à 3 séances)

- Choisissez un embout simple (large si possible).
- Choisissez un mode (aspiration continue ou alternée).
- Réglez une intensité nette et confortable.
- Restez sur une durée courte.

Objectif : sortir de la séance en vous disant "c'était clair et maîtrisé".



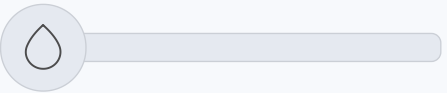


Étape 2 : Progresser (sans surcharger)

Choisissez **une seule option** :

- **Option A** : augmenter légèrement la durée.
- **Option B** : ajouter une deuxième zone.
- **Option C** : augmenter légèrement l'intensité.

Testez sur 2 séances avant de changer autre chose.





Étape 3 : Ajuster selon votre peau

- Si vous marquez beaucoup : réduisez durée et/ou intensité.
- Si vous êtes sensible : privilégiez le mode aspiration alternée à niveau bas.
- Si une zone s'irrite : changez de zone ou faites une pause.

Vous n'avez rien à prouver à l'appareil. Votre objectif est une expérience confortable et répétable.

CHAPITRE 17

Fiches routines à conserver

Checklist 1 : Première séance (débutant)

- Embout large
- Mode aspiration simple
- Intensité confortable
- 3 à 6 minutes
- Une zone seulement
- Ajuster un seul paramètre la prochaine fois

Checklist 2 : Routine express (6 à 8 min)

- 1 à 2 zones max
- Intensité confortable
- 3 à 4 min par zone
- Stop si crispation
- Ne pas surdoser la fréquence

Checklist 3 : Récup post-entraînement (8 à 12 min)

- 2 zones
- Confort prioritaire
- Chaleur et vibration optionnelles
- Stop si irritation

Checklist 4 : Scraping (1 à 3 min / zone)

- Glisse obligatoire
- Pression légère
- Durée courte
- Stop si ça chauffe ou irrite

Suivi sur 4 semaines

Semaine	Séance	Zone	Mode	Intensité	Durée	Notes
1						
2						
3						
4						

RESSOURCES

Parrainage et ressources

Parrainage RYMA

Faites profiter vos proches (et vous aussi).

Le principe

- Vous recevez un code de parrainage personnel.
- Votre proche obtient un avantage sur sa commande.
- Vous recevez un avantage parrain une fois la commande validée.

Comment l'activer

1. Rendez-vous sur la page Parrainage du site RYMA.
2. Demandez votre code personnel.
3. Partagez-le par réseaux sociaux, SMS, WhatsApp ou e-mail.
4. Suivez vos parrainages depuis la page indiquée après l'activation.

Garantie et SAV

Pour toute demande SAV, utilisez le formulaire de contact (réponse plus rapide) ou écrivez à l'adresse ci-dessus.

Besoin d'aide ?

hello@ryma.care

https://ryma.care/contact/

© RYMA - Tous droits réservés.

Note importante : Ce guide est pédagogique. RYMA Cupping Pro n'est pas un dispositif médical. En cas de doute, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

> **Une seule promesse** Vous simplifier la pratique, sans compromis sur l'expérience.

Merci de faire confiance à RYMA pour votre récupération.

Découvrez tous nos équipements sur :

www.ryma.care