

Guide d'utilisation 2026

Circuits seuls & Q-Tape

Bienvenue dans ce guide d'utilisation des **circuits Q-Technology** portés seuls, avec **Q-Tape** ou intégrés dans vos vêtements.

Ce guide a été conçu pour vous aider à utiliser vos circuits Q-Pro et Q-Go de manière simple, confortable et cohérente, tout en respectant le **bon sens de positionnement** selon le type de circuit et la zone d'application.

L'objectif est de vous permettre de profiter pleinement de votre Q-Technology au quotidien, y compris dans des situations où le port en chaussures n'est pas possible ou pas idéal.

Veuillez noter les différentes nomenclatures de nos circuits, sont identiques :

- « Q-Alpha », « Q-One », « Quantum Jump »
- « Q-Theta », « Q-S », « Quantum Jump 2 »
- « Q-Ultra », « Q-Omega », (« Q-Omega prototype »)

Particularités :

Les circuits Omega prototype : seuls ceux-ci auront une disposition opposée (logo visible ou non) aux autres circuits.

Les circuits Q-Go se comporteront donc comme des circuits Q-Alpha, Q-Theta et Q-Omega (non-prototype)

1) Principes importants avant de commencer

Les circuits doivent être positionnés dans le bon sens

Le sens du circuit est important.

Lorsque des photos de référence sont fournies, elles doivent toujours être respectées.

De manière générale :

- Certains circuits doivent être placés avec le **logo visible** ;
- D'autres, selon le modèle et l'emplacement, doivent être placés avec le **logo contre la peau** ;

- Lorsque nous parlons de **sens normal de lecture**, cela signifie que le logo doit être orienté de façon à pouvoir être lu normalement, et non à l'envers.

Le Q-Tape permet plusieurs modes de port

Le **Q-Tape** vous permet de fixer les circuits :

- directement sur la peau ;
- sur une chaussette ;
- dans un vêtement ;
- ou sur certains accessoires.

Cette solution est particulièrement utile si vous souhaitez :

- porter vos circuits dans différentes chaussures ;
- les utiliser pieds nus ;
- pratiquer le yoga, les arts martiaux ou les sports de combat ;
- ou encore éviter de les déplacer en permanence d'un support à un autre.

Confort et sécurité

Veillez toujours à :

- appliquer le circuit sur une surface propre et sèche ;
- vérifier que le maintien est confortable ;
- éviter les plis excessifs du Q-Tape ;
- repositionner le circuit si nécessaire pour conserver une bonne tenue.

2) Les différentes façons de porter vos circuits

A. Sous la voûte plantaire, directement sur la peau

C'est l'un des placements les plus classiques.

Le circuit est placé **sous la voûte plantaire**, puis maintenu avec le **Q-Tape**.

Recommandations :

- placer le circuit dans la zone indiquée par vos photos de référence ;
- respecter le sens de lecture montré sur les visuels ;
- veiller à ce que le circuit soit bien maintenu sans créer d'inconfort.

Ce mode de port est particulièrement apprécié lorsqu'on souhaite une utilisation discrète et stable dans une chaussure.



Circuit Q-Theta (logo contre la peau) sous la voûte plantaire avec Q-Tape

B. Sur la chaussette, au niveau de la voûte plantaire

Il est également possible de porter les circuits **sur la chaussette directement**, toujours **au niveau de la voûte plantaire**, grâce au **Q-Tape**.

Cette option est très pratique si vous souhaitez :

- éviter un collage direct sur la peau ;
- déplacer plus facilement vos circuits ;
- garder une sensation plus confortable dans certaines situations.

Règle de positionnement

Pour cette utilisation :

- le circuit se place **sur la chaussette**, au niveau de la **voûte plantaire** ;

- le sens doit rester le **même que celui démontré sur les photos de référence** ;
- il faut donc respecter le **sens normal de lecture** prévu pour cette position.

Cette méthode peut être utilisée notamment avec des circuits comme la **Q-Theta** et la **Q-Omega (version prototype)**, tant que le sens indiqué sur les visuels est bien respecté.



Circuit Q-Theta (logo contre la chaussette), sur la voûte plantaire



***Circuits Q-Omega prototype sur chaussette (logo visible),
Sur la voûte plantaire***

C. Dans la chaussure

Les circuits peuvent également être portés **dans la chaussure**, selon la configuration recommandée.

Cette solution convient bien pour :

- une utilisation quotidienne ;
- les personnes qui préfèrent ne pas utiliser de tape directement sur le corps ;
- ou certains contextes où le port sur peau ou chaussette est moins pratique.

Veillez à bien conserver la bonne orientation du circuit.



*Circuit Q-Alpha (logo visible), Omega prototype (logo non visible)
dans la chaussure*

D. Sur le dos du pied

Selon les recommandations du guide et les démonstrations fournies, le circuit peut aussi être placé **sur le dessus du pied**, maintenu avec le **Q-Tape**.

Ce placement peut être intéressant dans certains cas spécifiques ou selon les préférences d'utilisation.

Comme toujours :

- respectez le positionnement montré en photo ;
- conservez le bon sens d'orientation ;
- assurez-vous que le circuit reste bien en place.



Circuits Ultra (logo visible) sur le dos du pied nu



*Circuit Q-Theta (logo visible) ou Omega prototype (logo caché)
sur dos du pied avec une chaussette*

E. En région lombo-sacrée

Les circuits peuvent aussi être portés en **région lombo-sacrée**, c'est-à-dire au niveau du bas du dos / sacrum.

Cette option peut être utile pour certaines habitudes de port ou certains contextes d'activité.

Cas particulier : Q-Omega (version prototype)

Pour la **Q-Omega prototype** placée en région lombo-sacrée :

- le **logo doit être collé contre la peau** ;
- le circuit doit être orienté dans un **sens normal de lecture**.

Autrement dit, lorsqu'il est placé correctement, l'orientation générale du circuit respecte le sens prévu, mais le **logo se retrouve côté peau**.

Pour les autres circuits

Pour les autres circuits utilisés à cet emplacement, suivez le sens indiqué sur vos visuels de référence.



*Circuits Q-One (logo visible), Omega prototype (logo contre peau)
en région lombo-sacrée*

F. À l'intérieur du short

Il est également possible de porter les circuits **à l'intérieur du short**, au niveau **arrière**, ce qui est particulièrement recommandé pour :

- les **combattants pieds nus** ;
- les pratiquants de **yoga** ;
- certaines disciplines où les chaussures ne sont pas portées ;
- et plus largement toutes les situations où un port plantaire n'est pas possible.

Le fait de les coller à **l'intérieur du short** permet en plus de :

- mieux sécuriser les circuits ;
- éviter de les perdre ;
- conserver un port discret et pratique.

Position recommandée

Les circuits sont placés à l'arrière du short, dans la zone correspondant à la **région lombo-sacrée**.

Orientation selon le type de circuit

Pour la Q-Omega (version prototype)

- le **logo doit être contre la peau** ;
- le circuit est donc orienté de façon à ce que le **logo soit tourné vers le corps**.

Pour les circuits Q-Theta et Q-Alpha

- le **logo doit être contre le tissu du short** comme sur la photo ci-dessous ;
- autrement dit, il ne doit pas être contre la peau.

Cette distinction est importante et doit être respectée.



Circuits Q-Go collées à l'intérieur du short, arrière, logo contre le tissu

G. Dans une casquette ou un accessoire

Selon les modèles et usages, les circuits peuvent également être portés dans certains accessoires, comme cela est déjà présenté dans le guide d'origine.

Ici aussi, il convient de :

- respecter la zone recommandée ;
- conserver le bon sens du circuit ;
- et s'assurer que le maintien est suffisant.



Circuits Q-Ultra (logo visible) dans une casquette

3) Quelle option choisir ?

Voici un repère simple pour vous guider :

Vous portez des chaussures tous les jours

Vous pouvez privilégier :

- la **voûte plantaire** ;
- la **chaussure** ;
- ou le **dos du pied** selon votre confort.

Vous souhaitez éviter le collage direct sur la peau

La solution idéale est souvent :

- le port **sur la chaussette**, au niveau de la voûte plantaire ou le dos du pied.

Vous pratiquez pieds nus

Pour le **yoga**, les **sports de combat** ou les disciplines pieds nus, la meilleure option est souvent :

- le port à **l'intérieur du short**, à l'arrière ;
- ou selon les cas, la **région lombo-sacrée**.

4) Conseils pratiques

- Vérifiez régulièrement les premiers jours que le circuit reste bien en place.
- Remplacez le Q-Tape si son adhérence diminue.
- Si vous changez de mode de port, prenez le temps de bien vérifier le bon sens du circuit.
- **Nettoyez la peau** pour enlever toute trace de crème ou d'humidité.
- **Positionnez le circuit** selon les instructions ci-dessus pour la zone choisie.
- **Collez fermement le Q-Tape** par-dessus le circuit pour le maintenir en place. **Lissez bien** pour éviter les plis ou bulles d'air.

5) Précautions importantes

Ne collez pas le Q-Tape sur une peau irritée ou blessée.

En cas de rougeur ou d'inconfort, changer la zone de port du circuit avec le Q-Tape.

6) Note importante

Les circuits Q-Technology sont utilisés dans une logique d'optimisation et d'usage quotidien. Ils ne remplacent pas un avis médical, un diagnostic ou un traitement.

En cas de doute sur la bonne utilisation de vos circuits, référez-vous à ce guide visuel ou à la personne qui vous a accompagné dans votre choix. Vous pouvez aussi poser vos questions par email : office@qbiohacking.com