



BARRE DE TRACTION 95 cm Référence : 510

PRESENTATION :

La BARRE de PORTE permet d'effectuer une grande variété d'exercices en traction pour développer les muscles du haut du corps.

L'utilisation de cette barre en suspension par les mains permet une relaxation et un étirement efficace des muscles du dos.

Une mauvaise utilisation de la barre peut être dangereuse pour vous ou votre environnement. Lisez attentivement toutes les recommandations d'utilisation de cet appareil.

Pratique et efficace d'utilisation, la BARRE se fixe sur l'encadrement de n'importe quelle porte ou sur les deux murs d'un couloir. **Il est obligatoire pour raisons de sécurité de fixer correctement la barre avant utilisation.**

La barre est livrée avec deux vis anti - rotation. Ces vis ne servent en aucun cas à soutenir la barre lors des exercices.

INSTALLATION :

1 – La barre se met en place par pression entre les deux parois.

NE JAMAIS FIXER UNE BARRE ENTRE DES SUPPORTS FAIBLES tels que parois en placo-plâtre, en préfabriqué. CARE ne saura être tenu responsable de la dégradation de parois.

Les parois doivent présenter un bon parallélisme (+ - 2°) pour pouvoir recevoir la surface d'appui totale des patins caoutchoucs.

Il est recommandé en cas de doute de prendre conseil auprès de spécialistes de la maçonnerie.



BARRE DE TRACTION **95 cm Référence : 510**

2- Dévisser les embouts télescopiques chromés

d'une distance identique de chaque côté afin d'obtenir une longueur légèrement inférieure à la distance des supports. **NE JAMAIS DEPLOYER LA BARRE DE PLUS DE 95 cm POUR LA BARRE DE 63 cm ET DE 138 cm POUR LA BARRE DE 95 cm.**

Tracer la hauteur souhaitée pour la barre sur les parois, mettre une croix dans l'orifice de chaque coupelle de manière à ce que les vis soient positionnées en haut. La barre doit être perpendiculaire aux deux parois sur lesquelles elle prend appuie et parallèle au sol.

IL EST OBLIGATOIRE QUE LES VIS DE SECURITES SOIENT MISENT EN PLACE. Ces vis peuvent être installées sans chevilles dans le bois. Visser les vis en ne laissant dépasser que la tête hexagonale. Pour toute autre matière prendre conseil auprès de spécialistes en bricolage.

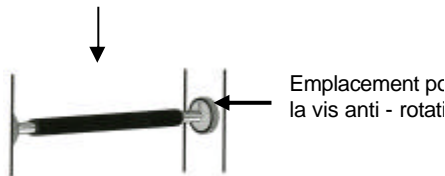
Placer la barre en position horizontale en ayant soin que les tête hexagonales des vis soient dans les lumières des coupelles. Mettre en pression le tube principal en serrant et en vérifiant que les têtes des vis restent en place dans les trous.



BARRE DE TRACTION 95 cm Référence : 510

Tube principal avec revêtement.

Embout
télescopique



RAPPELS IMPORTANT :

Avant de pratiquer l' exercice chaque utilisateur doit s'assurer que :

- les vis de sécurité soient correctement fixées,
- que la barre soit bien serrée et que les supports ne soient pas endommagés par l'installation.
- **NE JAMAIS UTILISER LA BARRE D'APPARTEMENT TETE EN BAS. NE PAS SE BALANCER.**

**NE PAS METTRE
LA TETE EN BAS**



SECURITE:

- **Consultez votre médecin** avant d'entreprendre ce programme d'exercices.
- **Echauffez vous quelques minutes** par des mouvements légers sans forcer.
- **Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil.** La société CARE décline toute responsabilité quant aux



BARRE DE TRACTION 95 cm Référence : 510

- dommages qu'ils pourraient subir. **Ne pas laisser les enfants à proximité** de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur la barre de traction.
- **Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse** et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation.
- Poids maximum de l'utilisateur : 110 kg

GARANTIE: La barre est garantie 5 ans contre tout vice pouvant résulter d'un défaut de fabrication ou de matière. La garantie s'applique en utilisation normale conforme à celle indiquée dans la notice par un particulier à domicile. Ce produit

n'est pas conçu pour une utilisation en salle de musculation ou à l'extérieur.

UTILISATION :

Exercices de traction :

Nous vous conseillons au début **d'effectuer 3 séries de 10 à 15 répétitions**. Il ne s'agit bien sûr que d'une recommandation et non d'un impératif absolu. L'intensité est fonction de votre poids de corps.

- **le mouvement positif** (monté) devra durer 3 secondes, c'est-à-dire, lorsque vous poussez ou tirez une charge
- **le mouvement négatif** (descente) devra durer 2 secondes, c'est-à-dire, lorsque vous relâchez



BARRE DE TRACTION

95 cm Référence : 510

Au début, n'hésitez pas à compter jusqu'à ce que vous ayez pris le rythme. Pour ce qui est de la respiration, il faut expirer pendant le mouvement positif et inspirer pendant le mouvement négatif.

Entre chaque série d'exercices, récupérez un temps égal à la durée du travail.

SOLLICITATION DES DORSAUX



Prise large, tirez sur vos bras de manière à amener votre menton ou votre nuque au niveau de la barre. Contrôlez la descente . Cet exercice développe les dorsaux en largeur.



Prise serrée, tirez sur vos bras de manière à amener votre menton au niveau de la barre. Contrôlez la descente . Cet exercice développe les dorsaux en épaisseur.



BARRE DE TRACTION 95 cm Référence : 510

SOLLICITATION DES ABDOMINAUX



Placez vos mains sur la barre paumes vers l'avant en respectant le même cartement que vos épaules. Ramenez vos jambes sur votre torse et par rotation du bassin faites les passer à gauche puis à droite puis laissez les redescendre lentement dans le prolongement de vos cuisses.



Placez vos mains sur la barre paumes vers l'avant en respectant le même écartement que vos épaules. Ramenez vos cuisses à l'horizontale et étendez vos jambes en les écartant dans le prolongement de celle-ci, ensuite, laissez les redescendre lentement ensemble.

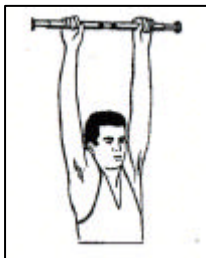


BARRE DE TRACTION 95 cm Référence : 510



Placez vos mains sur la barre paumes vers l'avant en respectant le même écartement que vos épaules. Levez les jambes tendues jusqu'à l'horizontale, restez quelques instants dans cette position puis redescendez lentement.

RELAXATION – DETENTE



Placez vos mains vers l'avant en respectant le même écartement que vos épaules, bras tendus laissez vous pendre. Il est indispensable de consulter un médecin si vous souffrez du dos. Ne cambrez pas le bas du dos. Seul un médecin saura diagnostiquer un mal de dos et vous indiquera une éventuelle contre-indication pour cet exercice.



BARRE DE TRACTION
95 cm Référence : 510

Notice à conserver

**GARANTIE 5 ANS EN USAGE
NORMAL**

CARE[®]

18 – 22, Rue Bernard – 93012 Bobigny Cedex – France



BARRE DE TRACTION
95 cm Référence : 510

www.carefitness.com