



AB Traction

Notice d'utilisation

www.ab-traction.com



AB TRACTION

BARRE DE PORTE MULTIFONCTION

L'AB-TRACTION de DKN Technology est la solution idéale pour un travail en pilométrie. Elle permet une tonification de tous les muscles du haut du corps et des abdominaux.

L'AB TRACTION

- A été étudiée pour s'adapter sur la majorité des portes (Europe)
- Permet une multitude d'entraînements possible
- Simple à installer, elle se pose sans fixation
- Conçue avec une double barre renforcées pour une plus grande stabilité d'accrochage
- Confortable avec ses poignées anti-transpirantes en mousse

www.ab-traction.com

POSITIONS



Tractions pronation (prise neutre)

1. Agrippez fermement la barre avec les mains face à vous, comme sur le visuel ci-contre. Croisez vos pieds et fléchissez les genoux pour éviter de balancer le corps de part et d'autre.
2. Soulevez-vous jusqu'à ce que votre menton soit à la hauteur de la barre. Maintenez la position une seconde, puis redescendez et revenez à la position de départ.

Muscles sollicités :

- Grand dorsal (Dos) : +++
- Biceps (Bras) : +
- Trapèze (Nuque) : +
- Deltoïde (Epaules) : +

Tractions pronation (prise large)

1. Agrippez fermement la barre à ses extrémités, les mains face à vous, comme sur le visuel ci-contre. Croisez vos pieds et fléchissez les genoux pour éviter de balancer le corps de part et d'autre.
2. Soulevez-vous jusqu'à ce que votre menton soit à la hauteur de la barre. Maintenez la position une seconde, puis redescendez et revenez à la position de départ.

Muscles sollicités :

- Grand dorsal (Dos) : +++
- Biceps (Bras) : +
- Trapèze (Nuque) : ++
- Deltoïde (Epaules) : +





Traction supination

1. Agrippez fermement la barre, la paume des mains face à vous, comme sur le visuel ci-contre. Croisez vos pieds et fléchissez les genoux pour éviter de balancer le corps de part et d'autre.
2. Soulevez-vous jusqu'à ce que votre menton soit à la hauteur de la barre. Maintenez la position une seconde, puis redescendez et revenez à la position de départ.

Muscles sollicités :

- Grand dorsal (Dos) : ++
- Biceps (Bras) : +++
- Trapèze (Nuque) : +
- Deltôïde (Epaules) : +

Traction prise marteau (prise droite)

1. Agrippez fermement les poignées perpendiculaires à la barre, comme sur le visuel ci-contre. Croisez vos pieds et fléchissez les genoux pour éviter de balancer le corps de part et d'autre.
2. Soulevez-vous jusqu'à ce que votre menton soit à la hauteur de la barre. Maintenez la position une seconde, puis redescendez et revenez à la position de départ.

Muscles sollicités :

- Grand dorsal (Dos) : ++
- Biceps (Bras) : ++
- Trapèze (Nuque) : +
- Deltôïde (Epaules) : ++





Pompes

1. Agrippez la barre comme indiqué sur le visuel ci-contre, les épaules au dessus de vos mains. Contractez les abdominaux les fessiers pour rester droit et ainsi éviter de cambrer le dos.
2. Fléchissez les bras jusqu'à ce que vos pectoraux (poitrine) viennent effleurer la barre, puis, revenez à la position de départ en exécutant le même mouvement dans le sens inverse. Pensez à bien inspirer dans la descente et à expirer lors de la poussée.

Muscles sollicités :

- Pectoraux : +++
- Deltôïdes : ++
- Triceps : ++

Abdominaux

1. Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis, les pieds bloqués sous la barre et les mains derrière la nuque, comme sur le visuel ci-contre.
2. Lentement, décollez les épaules du sol en gardant le regard droit devant, puis, revenez à la position de départ en exécutant le même mouvement dans le sens inverse.

Muscles sollicités :

- Abdominaux inférieurs : +++
- Abdominaux supérieurs : ++
- Obliques : +



CONSEILS d'entraînement

Niveau de pratique	Fréquence par semaine	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Récupération entre les séries
Débutant	3	1 à 2	Maximum	Maximum
Avancé	3	2 à 3	Maximum	Maximum
Expert	3	2 à 4	Maximum	Maximum

- Pensez à toujours expirer pendant la phase d'effort.
- Privilégiez la qualité à la quantité.
- Exécutez le mouvement parfaitement.
- Ajoutez une ceinture ou des chevillères lestées lorsque votre niveau vous le permettra.
- Restez concentré sur votre objectif et ne baissez jamais les bras.
- Variez régulièrement les positions d'exercices (tractions supination, pronation, large, serrée, ...).
- Soyez assidus à votre entraînement.



URBAN TECHNOLOGY FOR SPORT, FITNESS & WELL BEING

www.dkn-france.fr