

# Barre de traction de porte Medicarn

## Manuel d'utilisation et mesures de sécurité



# Installation de la barre de traction de porte Medicarn

## Inventaires du matériel d'assemblage

A - Chevilles : 8



B - Vis : 8



C - Ecrou : 10



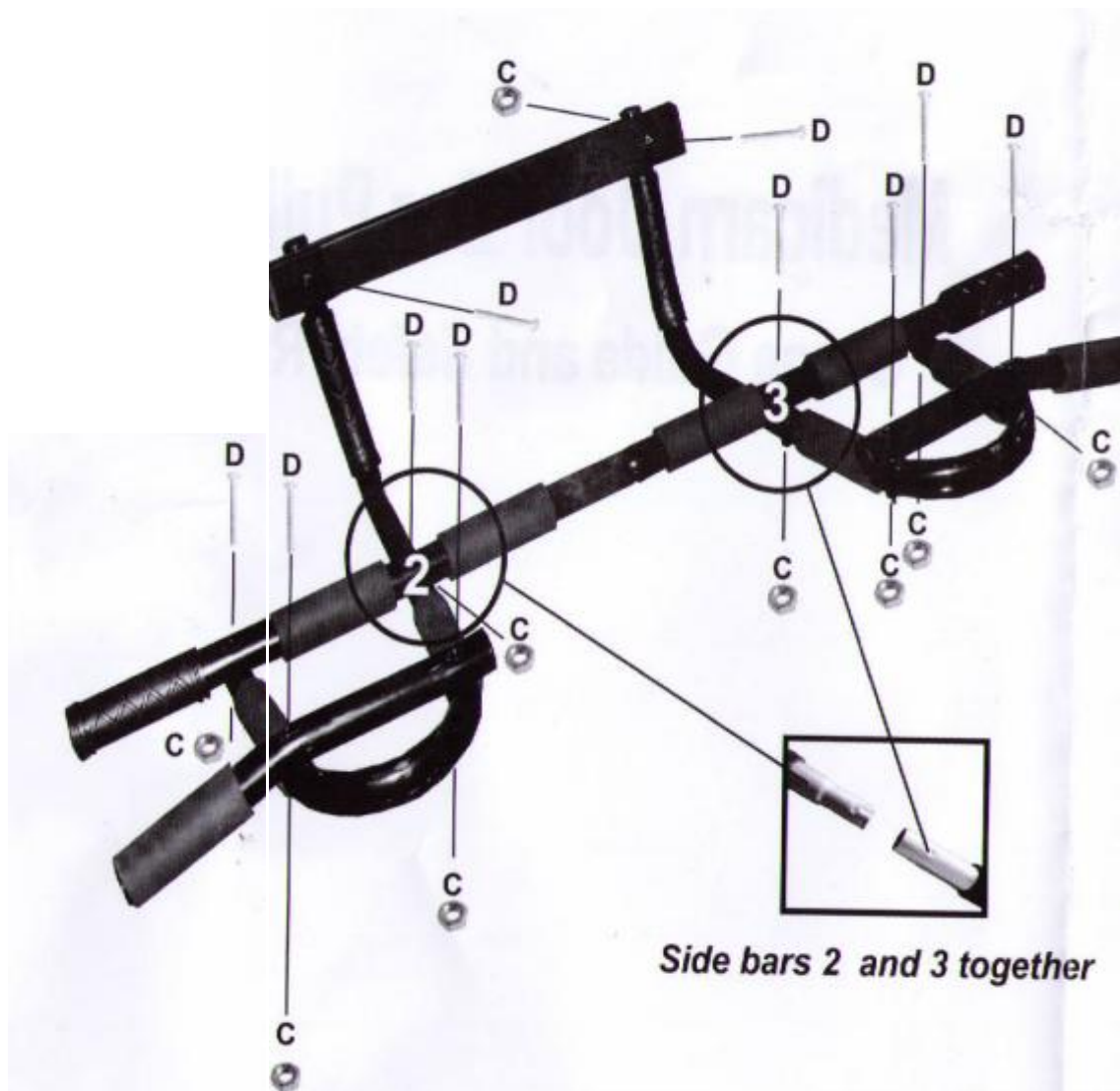
D - Clous : 10



E – Support de porte en « J »



## Assemblage de la barre de traction Medicarn : guide rapide d'installation



**Side bars 2 and 3 together : assembler les barres latérales 2 et 3 ensemble**

## **Installation du support de porte en « J »**

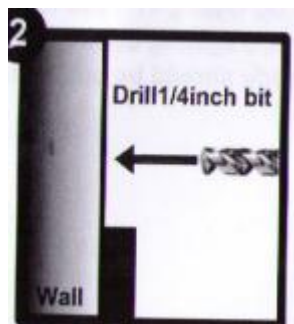
1 - Centrer les supports de porte en « J » et annoter où faire les trous / **13.75 in. = 34.9cm**

**Doorway : porte**



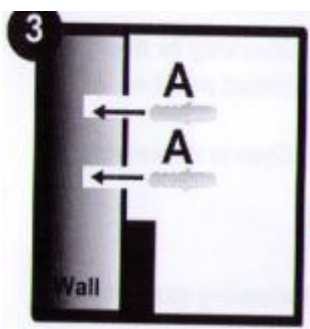
2 - Percer les trous à l'endroit annoté pour y mettre les chevilles, utiliser un foret de 0.635 cm

**Drill 1/4 inch bit** = foret de 1/4 de pouces soit : 0.635 cm

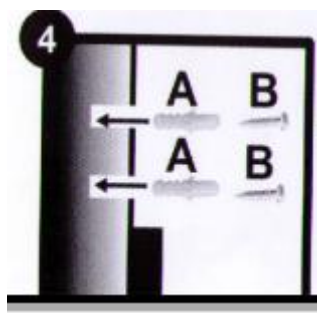


3 – Placer les chevilles dans les trous

**Wall** : mur



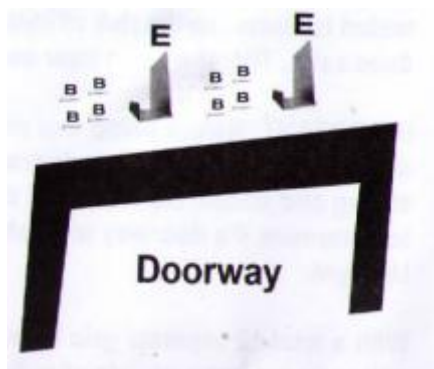
4 – Placer les supports de porte et les fixer avec les vis



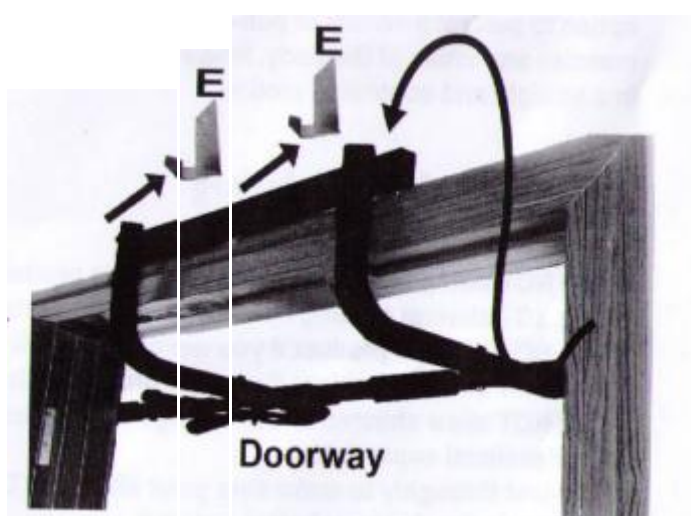
## Installation de la barre de traction de porte Medicarn

Montage des supports de porte en « J »

**Arrière de la porte**



### Arrière de la porte



Accrocher la barre de traction et à l'arrière les supports de porte comme indiqué.

### Avant de la porte



# A lire attentivement avant d'utiliser l'appareil

En raison de l'effort physique que nécessite l'utilisation de ce produit, il est recommandé d'effectuer un examen complet chez votre praticien avant de débiter tout exercice du programme. Si vous rencontrez tout désagrément lors de l'utilisation de la barre de traction Medicarn, cessez de l'utiliser et consultez votre médecin.

La barre de traction de porte Medicarn est un véritable appareil d'entraînement, à utiliser uniquement pour réaliser des exercices de tractions diverses. Il s'adapte à des encadrements de portes de 61 à 80 cm et peut supporter jusqu'à un poids de 136 kg. Cet appareil a été conçu et testé pour minimiser les risques de blessures, cependant il subsiste toujours des risques potentiels de blessures ou de dommages physiques que l'utilisateur doit être à même d'assumer.

**Important :** Avant d'utiliser l'appareil, soyez absolument certain qu'il est correctement et solidement installé sur l'encadrement d'une porte de la taille citée ci-dessus. Si le montant n'est pas solide ou stable, ne pas utiliser la barre de traction à cet endroit.

Il revient à l'utilisateur de déterminer si l'encadrement de la porte convient à la bonne utilisation de la barre de traction de porte Medicarn.

Avec au total 12 prises séparées, cette barre de traction vous permet d'effectuer un grand nombre d'exercices de tractions en utilisant différentes positions des mains. Ainsi cela vous donne la possibilité de faire travailler plusieurs muscles et parties du corps. Cependant, votre corps doit toujours garder un mouvement droit et contrôlé.

## MESURES DE SECURITE IMPORTANTES

Ne pas se balancer ou sauter lorsque vous utilisez le produit.

Ne pas tenter de se pendre par les pieds ou les jambes quand vous utilisez le produit.

Ne pas utiliser ce produit si vous pesez plus de 136 kilos.

Ne pas utiliser ce produit si vous n'êtes pas sûr de la stabilité de la porte ou de l'encadrement.

Les enfants en dessous de 18 ans ne sont pas autorisés à utiliser ce produit sans la présence d'un adulte ou d'un professionnel.

Essayer complètement l'appareil avant de l'utiliser pour vous assurer que ce la ne présente aucun danger de l'utiliser sur le montant de la porte.

Garder un mouvement contrôlé lorsque vous faites les tractions.

Les exercices d'entraînements possibles avec la barre de traction Medicarn sont les suivants :

- Tractions en pronation (paume de mains vers l'avant et prise large)

- Traction en supination (paume de main vers soi, prise normale)
- Traction en supination (paume de main vers soi, prise serrée)
- Traction mains inversées (paume de la main vers l'avant (main gauche) et paume de la main vers soi (main droite))
- Traction - Abdominaux, travail des obliques

Regardez le guide fitness pour des données spécifiques.