



# CORDE DE TRACTION MULTI-RÉSISTANCE WORKOUT



<https://esthetepro.com/video/training.mp4>  
<https://esthetepro.com/video/presentation.mp4>



## RANGÉE DE BRAS SIMPLES

- Abaissez votre genou vers le sol en laissant le talon s'élever. Gardez le corps droit. (Réglez l'attache de la corde à la hauteur des épaules)
- Saisissez la poignée d'une main et tirez la poignée vers l'arrière aussi loin que possible en contractant les muscles du dos.
- Inversez lentement le mouvement jusqu'à ce que vos bras soient tendus.
- Effectuez le nombre idéal de répétitions pour l'exercice.
- Ensuite, effectuez l'exercice avec votre autre bras.



## VOL BAS INVERSÉ À UN BRAS

- Tenez-vous debout avec l'attache de la corde sur un côté de votre corps. (Placez l'attache de la corde sur la position la plus basse du genou).
- Saisissez la poignée de la corde avec la main opposée au côté où vous êtes assis. Commencez avec une légère tension dans la corde.
- Tirez la bande vers le haut et sur votre poitrine jusqu'à la hauteur des épaules.
- Faites une pause, puis abaissez lentement le bras jusqu'à la position de départ et répétez.



## TIRAGE INVERSÉ À UN BRAS

- Allongez-vous à reculons sur la corde. Gardez le corps droit. (Réglez l'attache de la corde à la hauteur des épaules).
- Saisissez la poignée d'une main et tirez vers le haut aussi loin que possible.
- Effectuez lentement le mouvement jusqu'à ce que vos bras soient libres.
- Effectuez le nombre idéal de répétitions pour l'exercice.
- Effectuez ensuite l'exercice avec votre autre bras.



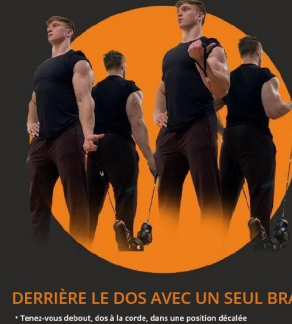
## RANGÉE ASSISE À UN BRAS

- Assoyez-vous bien droit et maintenez fermement les talons contre le sol en pliant les genoux. (Placez l'attache de la corde sur la position la plus basse de la ligne des genoux)
- Saisissez la poignée d'une main en position neutre, tandis que votre main opposée repose fermement sur votre hanche.
- Sans vous pencher en avant, faites passer votre coude derrière votre dos en tirant la poignée vers votre côté.
- Faites une pause, contractez les muscles autour de l'épaule, puis revenez à la position de départ et répétez.



## TRACTION À UN BRAS

- Commencez par fixer l'attache de la corde au-dessus de la hauteur de la tête. tenez-vous loin de l'attache de la corde.
- Plus légèrement les genoux et inclinez votre corps de la même manière que l'angle de la corde.
- Commencez avec le coude le long du corps et le bras plié de façon à ce que vos mains (pouces vers l'intérieur) soient le plus près possible de votre épaule. Abaissez lentement votre main jusqu'à ce que vos bras soient presque droits.
- Maintenant, ramenez lentement votre main vers l'épaule sans avancer le coude.
- Terminez les répétitions puis changez de côté.



## DERRIÈRE LE DOS AVEC UN SEUL BRAS

- Tenez-vous debout, dos à la corde, dans une position décalée (placez la corde dans la position la plus basse).
- Saisissez la poignée derrière votre dos, la paume de la main tournée vers l'avant et le poignet complètement tendu.
- Placez votre autre main sur votre hanche.
- Courbez la poignée vers le haut jusqu'au niveau des épaules.
- Faites une pause, puis abaissez lentement le bras jusqu'à la position de départ et répétez.



## EXTENSION DE LA HANCHE

- Placez-vous face à l'attache de la corde en tirant la poignée avec votre jambe.
- Tenez-vous debout sur votre autre jambe et donnez un coup de pied arrière avec la jambe attachée.
- Vous devez simultanément tendre votre hanche et redresser votre genou.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Terminez les répétitions, puis changez de côté.



## TIRAGE À UN BRAS

- Tenez-vous à l'écart de la corde. Placez un pied légèrement en avant, en renforçant le tronc. (Réglez l'attache de la corde à la hauteur des épaules)
- Placez votre bras légèrement derrière votre corps lorsque vous tenez la poignée.
- Serrez votre bras et votre poitrine lorsque vous ramenez la poignée devant vous, en gardant le centre du corps fort tout au long de l'exercice.
- Maintenez la position pendant une seconde et va lentement au point de départ.
- Effectuez ensuite l'exercice avec votre autre bras.



## TRACTION À UN BRAS EXTENSION DES BRAS ALLONGÉS

- Allongez-vous sur un tapis d'exercice. les pieds à plat sur le sol et les genoux pointant vers le haut pliés à un angle de 90 degrés.
- Fixation de la corde à hauteur de la tête.
- Lancez un genou vers votre poitrine et tout en tirant la corde.
- Commencez avec le coude le long du corps et le bras plié de façon à ce que vos mains (pouces vers l'intérieur) soient le plus près possible de votre épaule. Abaissez lentement votre main jusqu'à ce que vos bras soient presque droits.
- Maintenez cette position pendant une seconde avant de laisser votre jambe revenir dans sa position de départ.
- Terminez les répétitions, puis changez de côté.



## RANGÉE HAUTE À UN BRAS

- Abaissez votre genou vers le sol en laissant le talon s'élever. Gardez le corps droit.
- Lancez la corde tirer le bras vers le haut et vers l'avant.
- Laissez l'épaule être tirée vers l'avant (prolongée) en faisant une torsion à la taille.
- Effectuez ensuite l'exercice avec votre autre bras.



## EXTENSION DES TRICEPS

- Placez l'accessoire de corde au sol, saisissez la poignée et allongez-vous en faisant face à l'accessoire.
- Gardez les coudes vers le haut, les bras en position verticale et les mains derrière la cou.
- Tendez les avant-bras au-dessus de la tête jusqu'à ce que les bras soient tendus. Revenez à la fixation complète. Répétez l'exercice.



## VOL À L'ENVERS À UN BRAS

- Allongez-vous, gardez le corps droit. (Réglez l'attache de la corde à la hauteur des épaules)
- Saisir la corde avec la main la plus éloignée.
- Tenez la main devant la poitrine, les coudes légèrement pliés et pointant vers l'extérieur.
- Tirez la corde derrière vous dans un mouvement circulaire jusqu'à ce que le coude soit derrière le dos.
- Tirez la corde derrière vous dans un mouvement circulaire jusqu'à ce que le coude soit derrière le dos.
- Tirez l'omoplate vers l'arrière. Revenez et répétez.



EXERCICE MULTI-CORPS



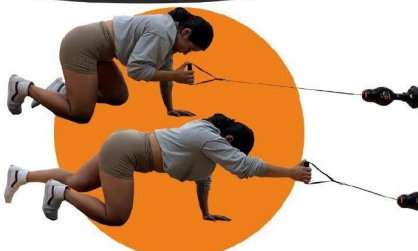
HOMMES / FEMMES



INTÉRIEUR / EXTÉRIEUR



CHANGEMENT DE FORCE DE RÉISTANCE



## TIRAGE À UN BRAS AVEC KICKBACK FESSIER

- Commencez sur vos mains et vos genoux, une main tirant la poignée de la corde et une main contre le sol. (Réglez l'attache de la corde sur la position de la ligne de hanche)
- Soulevez la jambe du côté opposé et tendez la jambe directement derrière vous, tout en relâchant lentement la corde.
- de nouveau, ramenez lentement votre jambe en position de départ tout en tirant la corde en position de départ.
- Terminez les répétitions puis changez de côté.



Modèle	Niveau	Poids
2.5 kg	2 kg	10.5 kg
5.5 kg	5 kg	15.5 kg
Produit en	100%	100% 275 (mm)
100% PVC	0.87 kg	1.30 kg
Longueur	1.70 m	



## Mises en garde:

- Veuillez toujours à ce que la ventouse se fixe sur un support solide et lisse (sans espace ni relief)
- Assurez-vous que l'anneau blanc disparaît complètement lorsque vous tirez la ventouse à son support. Veuillez toujours ranger votre matériel après utilisation.

contact@esthetepro.com

www.esthetepro.com