

SPRI CROSS TRAIN

PULL-UP ASSISTOR

Exercise Instruction

- Warm up for 3-5 minutes before each exercise session.
- Complete each movement selected for 20-60 seconds.
- Perform 1-3 sets of each selected movement.
- Rest approximately 30-60 seconds between each set of movements.
- Complete select movements equally in both directions to avoid the development of muscular imbalance.
- Perform every movement in a safe and controlled manner.
- If unable to complete a movement for a minimum of 20 seconds, perform the movement more slowly, or take more rest between movements.

—OR—

- If unable to achieve moderate to maximal fatigue following the completion of 60 seconds of movement, perform the movement more quickly, or take less rest between movements.
- Perform exercise session a minimum of 3 times per week for maximum results.
- Allow 24-48 hours of rest between each exercise session.

Stretch Instructions

- Hold each stretch for 10-30 seconds.
- Perform each stretch 1-3 times.
- Avoid over-stretching.
- Perform stretch with both arms/legs.

PULL-UP



Start: Place one foot in loop of band(s), grasp bar outside shoulder-width with palms facing forward and arms straight.



Finish: Bend arms and pull body up toward bar while keeping legs straight, hold. Straighten arms, return to start position, repeat in a continuous up and down pattern.

SHOULDER STRETCH



Start: Stand with feet slightly wider than shoulder-width apart, reach through loop of band(s) and grasp band with arm straight and extended up and out in front of body. Keep opposite arm straight directly below shoulder.



Finish: Bend knees, push hips back and lower chest toward floor while keeping arm straight with upper arm close to ear and opposite arm stationary. Hold, and then return to start position and repeat.

HIP STRETCH



Start: Position band(s) around inner thigh, bend legs and kneel on opposite knee with front foot flat on floor, chest up and back straight.



Finish: Bend forward at waist and place both hands on floor, lower chest and rotate away from front leg. Position hand of inside arm alongside of front knee and press gently while keeping opposite hand on floor. Hold, and then return to start position and repeat.



CHIN UP



Start: Place one foot in loop of band(s), grasp bar shoulder-width apart, palms facing backward and arms straight.



Finish: Bend arms and pull body up toward bar while keeping legs straight, hold. Straighten arms, return to start position, repeat in a continuous up and down pattern.

SIDE PULL-UP



Start: Place foot in loop of band(s), grasp bar outside shoulder-width with palms facing forward while keeping legs straight. Bend arms and pull body up and over toward one hand, hold.



Finish: Straighten arms, return to start position and pull body up toward opposite side hand, hold. Repeat in a continuous up/down, side-to-side pattern.

PUSH DOWN



Start: Stand with feet hip width apart, knees slightly bent. Grasp end of one band in each hand, arms bent with elbows flared outward, hips back and upper body leaning slightly forward.



Finish: Straighten arms along sides of body; push through legs to standing upright position while pushing up onto balls of feet. Bend legs and arms, return to start position and repeat in a continuous up/down pattern.

SPRI ENTRAÎNEMENT CROISÉ

ASSISTANT POUR TRACTION À LA BARRE

Instructions d'entraînement

- Réchauffez vos muscles de 3 à 5 minutes avant chaque séance d'exercice.
- Complétez chacun des exercices choisis en 20 à 60 secondes.
- Réalisez de 1 à 3 séries de chaque exercice.
- Prenez une pause d'environ 30 à 60 secondes entre chaque série d'exercices.
- Effectuez les exercices des deux côtés du corps pour éviter un développement musculaire déséquilibré.
- Effectuez chaque exercice lentement et en maîtrisant vos mouvements.
- Si vous ne pouvez pas effectuer un exercice pendant au moins 20 secondes, faites-le plus lentement, ou augmentez le temps de repos entre les exercices.

—OU—

- Si la fatigue musculaire ressentie n'atteint pas un niveau modéré à maximal une fois que vous avez effectué un exercice pendant 60 secondes, faites-le plus rapidement ou réduisez le temps de repos entre les exercices.

Instructions pour les étirements

- Tenez chaque pose d'étirement de 10 à 30 secondes.
- Effectuez chacun des mouvements de 1 à 3 fois.
- Évitez de trop vous étirer.
- Effectuez des exercices d'étirement pour les jambes et les bras.

TRACTION À LA BARRE (EN PRONATION)



Position initiale : Placez un pied dans une boucle de la ou des bandes, agrippez la barre à la largeur des épaules (face extérieure), les paumes tournées vers l'avant et les bras droits.

Position finale : Fléchissez les bras et soulevez le corps vers la barre en tenant les jambes droites; gardez la position. Allongez les bras, revenez à la position initiale et répétez le mouvement en soulevant le corps de bas en haut.

ÉTIREMENT DE L'ÉPAULE



Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds un peu plus écartés que la largeur des épaules. Placez la main dans une boucle de la ou des bandes, puis allongez le bras vers l'avant et le haut. Gardez l'autre bras le long du corps, sous l'épaule.

Position finale : Fléchissez les genoux, basculez les hanches vers l'arrière et abaissez la poitrine vers le sol en gardant le bras à l'entraînement droit, l'avant-bras près de l'oreille et l'autre bras immobile. Gardez la position, revenez à la position initiale et répétez le mouvement.

ÉTIREMENT DE LA HANCHE



Position initiale : Placez la ou les bandes autour de la cuisse intérieure, fléchissez les jambes et agenouillez-vous sur le genou opposé en tenant le pied de la jambe avant bien à plat au sol, le dos droit et la poitrine vers le haut.

Position finale : Fléchissez la taille pour vous pencher vers l'avant, déposez les deux mains au sol, abaissez la poitrine et effectuez une rotation en vous éloignant de la jambe avant. Placez la main du bras intérieur à côté du genou avant et appuyez doucement tout en gardant l'autre main au sol. Gardez la position, revenez à la position initiale et répétez le mouvement.

TRACTION À LA BARRE (EN SUPINATION)



Position initiale : Placez un pied dans une boucle de la ou des bandes, agrippez la barre à la largeur des épaules (face extérieure), les paumes tournées vers l'arrière et les bras droits.

Position finale : Fléchissez les bras et soulevez le corps vers la barre en tenant les jambes droites; gardez la position. Allongez les bras, revenez à la position initiale et répétez le mouvement en soulevant le corps de bas en haut.

TRACTION LATÉRALE



Position initiale : Placez un pied dans une boucle de la ou des bandes, agrippez la barre à la largeur des épaules (face extérieure), les paumes tournées vers l'avant et les jambes droites. Fléchissez les bras et soulevez le corps vers l'une des deux mains; gardez la position.

Position finale : Allongez les bras, revenez à la position initiale puis soulevez le corps vers l'autre main; gardez la position. Répétez le mouvement en soulevant le corps de bas en haut.

POMPE VERTICALE



Position initiale : Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis. Agrippez de chaque main une extrémité de la bande et tenez-vous les bras fléchis, les coudes vers l'extérieur, les hanches vers l'arrière et le haut du corps légèrement abaissé vers l'avant.

Position finale : Allongez les bras le long du corps, poussez avec les jambes pour vous relever en vous soulevant sur la pointe des pieds. Fléchissez les bras et les jambes, revenez à la position initiale et répétez le mouvement en soulevant le corps de bas en haut.