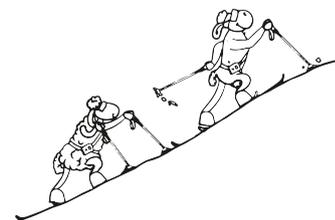


ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 3

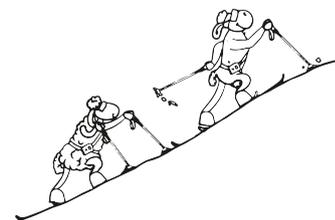


RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX

NO.	EXERCISE	WH	REP.	REST	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	REDRESSEMENT PARTIEL Allongé sur le dos tirer les mains vers l'avant le long du corps et soulever les épaules ; maintenir brièvement la position avant de redescendre.	15 - 20	3	30 sec.			
2	RELEVER LES JAMBES A 90° Allongé sur le ventre, la tête au sol, plier les genoux à 90° puis pousser les talons vers le ciel et décoller les cuisses du sol ; on doit l'intensité de l'effort en bas du dos ; maintenir brièvement la position avant de redescendre	15 - 20	3	30 sec.			
3	RELEVER LES JAMBES SUR LE COTÉ Allongé sur le coté, contracter le corps en s'aidant de la main au minimum ; relever puis abaisser les jambes tendues ; sans rotation du bassin.	15 par coté	3	30 sec.			
4	LEVER LES JAMBES ALLONGÉ SUR LE DOS Mettre les mains à plat sous le coccyx, fixer les lombaires au contact du sol, tendre lentement les jambes puis les replier ; les talons doivent venir aussi près du sol que possible ; ne pas cambrer le dos.	15	3	30 sec.			
5	PETIT COBRA Allongé sur le ventre, relever les bras et les jambes ; tirer les coudes vers l'arrière puis tendre de nouveau les bras avant de reposer bras et jambes.	15	3	30 sec.			
6	SOULEVER LE BASSIN LATÉRALEMENT Allongé sur le coté posé sur un coude, lever le bassin ; tendre le bras et la jambe vers le haut puis rapprocher le coude et le genou Relever les jambes à 90° ; on peut aussi reposer le bassin à chaque mouvement.	15 par coté	3	60 sec.			

ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 4



AMÉLIOREZ LES APPUIS

NO.	EXERCISE	WH	REP.	REST	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	SQUATS FACE AU MUR Debout aussi près du mur que possible, mains derrière la nuque, plier les genoux pour descendre le plus bas possible ; sans se laisser tomber vers l'arrière.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
2	MOLLETS DES DEUX JAMBES Debout sur une marche de 5-10cm les mains légèrement appuyées contre le mur ; remonter les talons au maximum ; maintenir brièvement la position avant de redescendre ; les genoux restent tendus en permanence.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
3	BOX JUMPS face à une boîte de 20-40cm ; mains sur les hanches, sauter activement sur la boîte avec les deux jambes, après une légère flexion ; tendre les jambes et redescendre.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
4	MONTER SUR UNE JAMBE Pousser le corps vers le haut avec une seule jambe sur la boîte de 20-40cm en faisant attention que le genou ne vrille pas vers l'intérieur ; puis redescendre la jambe arrière tendue vers le sol.	8 - 10 pro Bein	3	45 - max. 60 sec.			
5	RELEVÉ DE BASSIN REHAUSSÉ À UNE JAMBE Les épaules posées sur la boîte, relever un pied jambe pliée ; soulever le bassin du sol jusqu'à l'horizontale tout en tirant légèrement le genou de la jambe en l'air vers la poitrine.	8 - 10 pro Bein	3	45 - max. 60 sec.			
6	FLEXIONS DE GENOUX À LA COSAQUE Debout les jambes très écartées ; descendre bien bas sur le genou gauche tout en enfonçant le talon droit dans le sol, la pointe du pied vers le haut ; revenir dans la position de départ avant de passer à l'autre côté.	8 - 10 pro Bein	3	45 - max. 60 sec.			