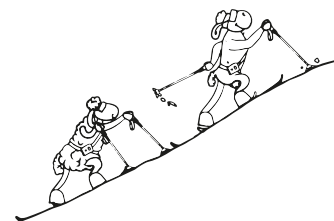




















# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 3

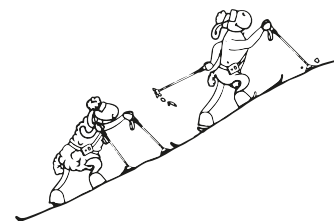


### RINFORZA IL TUO CENTRO

NO.	ESERCIZIO	RIP.	SERIE	PAUSA	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<p><b>MEZZO CRUNCH</b></p> <p>Posizione supina, le braccia sono lungo i fianchi; spingi le mani in avanti, sollevando le scapole dal suolo, mantieni brevemente questa posizione e poi torna in posizione iniziale.</p>	15 - 20	3	30 sec.			
2	<p><b>SOLLEVA LE GAMBE A 90°</b></p> <p>Sdraiati sulla pancia, testa verso il basso piega a 90° il ginocchio e spingi i talloni verso l'alto, sollevando le cosce dal suolo, puoi sentire la tensione nella parte bassa della schiena; mantieni brevemente questa posizione e abbassati di nuovo.</p>	15 - 20	3	30 sec.			
3	<p><b>SOLLEVARE LE GAMBE LATERALMENTE</b></p> <p>Mettiti su un fianco, appoggiandoti solo leggermente con una mano, stendi le gambe e poi solleva e abbassa lentamente senza ruotare il bacino.</p>	15 pro Seite	3	30 sec.			
4	<p><b>SOLLEVAMENTO GAMBE IN POSIZIONE SUPINA</b></p> <p>Con i palmi delle mani sotto ai glutei aderisci bene con la schiena al suolo, stendi poi lentamente le gambe e piegarle di nuovo; i talloni dovrebbero essere il più vicino possibile al suolo; attenzione a non curvare la schiena!</p>	15	3	30 sec.			
5	<p><b>PICCOLO COBRA</b></p> <p>Sdraiati sulla pancia e solleva braccia e gambe dal suolo; spingi all'indietro i gomiti, stendi nuovamente le braccia e ritorna alla posizione iniziale;</p>	15	3	30 sec.			
6	<p><b>METTITI SU UN FIANCO E SOSTENENDOTI</b></p> <p>Con un braccio, solleva il bacino, stendi e solleva poi la gamba e il braccio superiori tocca quindi con il gomito il ginocchio; alternativa-mente puoi appoggiare al suolo il bacino e sollevarlo ogni volta che ripeti l'esercizio.</p>	15 pro Seite	3	60 sec.			

# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 4



### MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA

NO.	ESERCIZIO	RIP.	SERIE	PAUSA	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA ALLA PARETE</b> Avvicinati il più vicino possibile alla parete, metti le mani dietro alla nuca e fai un piegamento più profondo possibile attenzione a non cadere all'indietro.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
2	<b>SOLLEVAMENTO POLPACCI CON ENTRAMBE LE GAMBE</b> In piedi su un rialzamento di 5 - 10 cm appoggiati leggermente alla parete; solleva i talloni fino a raggiungere il massimo allungamento possibile; mantieni brevemente la posizione e poi torna alla posizione iniziale; le ginocchia restano tese durante l'esecuzione dell'intero esercizio.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
3	<b>SALTI SU CASSETTA</b> In piedi davanti a una cassetta di 20-40 cm; metti le mani sui fianchi e, abbassandoti leggermente, prendi lo slancio e salta attivamente sulla cassetta poi stendi le gambe e scendi dalla cassetta.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
4	<b>SALITA A UNA GAMBA</b> Sali con una gamba su una cassetta di 20-40 cm e spingi il corpo verso l'alto facendo attenzione a non piegare il ginocchio verso l'interno; con la gamba d'appoggio tesa ritorna poi al suolo.	8 - 10 per gamba	3	45 - max. 60 sec.			
5	<b>PONTE CON SOLLEVAMENTO DI UNA GAMBA</b> Poggia le spalle sulla cassetta, piega e solleva una gamba; sollevare il bacino portandolo in posizione orizzontale spingendo il ginocchio della gamba libera leggermente verso il petto.	8 - 10 per gamba	3	45 - max. 60 sec.			
6	<b>PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA ALLA COSACCA</b> Posizione eretta a gambe aperte; esegui un piegamento laterale profondo sul ginocchio verso sinistra il piede destro si appoggia sul tallone, le dita del piede sono rivolte verso l'alto; torna alla posizione iniziale prima di eseguire l'esercizio sull'altro lato	8 - 10 per gamba	3	45 - max. 60 sec.			