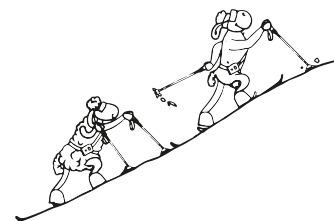





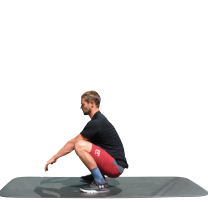











ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 5



RESTEZ SOUPLE

NO.	EXERCISE	DESCRIPTION	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	CERCLES AVEC LA HANCHE Mobilité des hanches	Position debout, monter un genou, ouvrir la hanche vers l'extérieur, tourner la jambe à 90° puis vers l'arrière ; faire des rotations vers l'avant et vers l'arrière.			
2	ACCROUPEMENTS Mobilité des extrémités inférieures	Depuis la position debout les pieds écartés à largeur des épaules, s'accroupir aussi bas que possible et maintenir la position quelques secondes.			
3	AGUILLE ROTATIVE Exercice combiné de mobilité	Jambe avant pliée avec un angle de 90° ; ouvrir le haut du corps vers le haut, rotation vers l'arrière ; maintenir le bassin en position aussi près du sol que possible.			
4	INCLINAISON AVANT 90/90 Mobilité des hanches	Assis une jambe devant une jambe derrière, incliner le haut du corps vers l'avant ; le nombril doit se rapprocher du genou, ne pas arrondir le dos.			
5	ROTATION 90/90 Mobilité des hanches et vertèbres	Assis une jambe devant une jambe derrière, tourner le haut du corps vers la gauche puis vers la droite ; mettre l'accent sur la rotation vers la jambe arrière.			
6	TRANSITION 90/90 Exercice combiné de mobilité	Assis à 90/90 une jambe devant une jambe derrière, changer du côté droit au côté gauche, tout en gardant le haut du corps aussi droit que possible.	