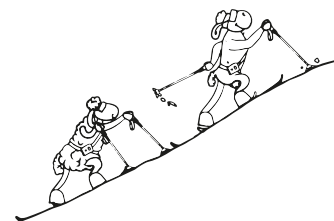


ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 6



SENTEZ LA FORCE

NO.	EXERCISE	WH	REP.	REST	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	SAUTS DE LAPIN Accroupi les fesses en dessous du niveau des genoux, jambes écartées et mains derrière la nuque ; petits sauts en avant, toujours atterrir accroupi et poser proprement les talons.	10-15	3	60 sec.			
2	RELEVÉS Etendu sur le dos les mains derrière la tête, remonter en position assise ; redescendre lentement dans la position de départ en veillant à bien coller les lombaires du sol.	10-15	3	60 sec.			
3	EXTENSION DEBOUT A partir de la position penché en avant, redresser la colonne vertébrale ; le haut du corps reste incliné vers l'avant à 45°, attendre que le dos soit stabilisé pour monter les bras.	10-15	3	60 sec.			
4	PISTOLET Flexions sur une jambe pour descendre le plus bas possible, attention à bien rester dans l'axe ; la jambe avant reste parfaitement tendue.	6-8 par jambe	3	60 sec.			
5	BALANCE DEBOUT Debout sur une jambe, remonter l'autre jambe tendue vers l'arrière ; idéalement jusqu'à la hauteur de la hanche ; pencher simultanément le torse vers l'avant pour qu'il reste aligné dans l'axe de la jambe.	6-8 par jambe	3	60 sec.			
6	SAUTS VERS LE BAS Sauter à pieds joints sur le sol depuis une boîte de 20-40cm pour atterrir dans une position stable, genoux fléchis.	6-8	3	60 sec.			