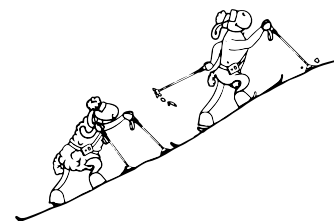


# ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

## BLOC D'EXERCICES 1

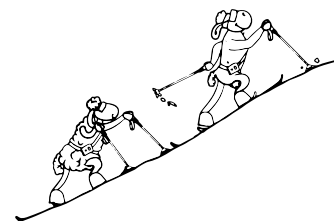


### OUVREZ LES PORTES

NO.	EXERCISE	DESCRIPTION	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	<b>COUCH STRETCH</b> Mobilité des extrémités inférieures	Rapprocher le genou aussi près du mur que possible et redresser le haut du corps vers l'arrière ; pour contrôler la position, il doit être possible d'activer les muscles fessiers de la jambe pliée.			
2	<b>ETIREMENT DES FESSIERS</b> Mobilité des extrémités inférieures	Un pied au mur, genou à 90°; Placer l'autre pied sur le genou et baisser le bassin ; le coccyx doit toucher le sol ; pas de torsion au niveau des hanches.			
3	<b>ETIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS</b> Mobilité des extrémités inférieures	Tirer la jambe tendue aussi loin que possible à la verticale (et au delà) à l'aide d'une serviette (ou d'un partenaire)			
4	<b>90/90 TO BEAR SIT</b> Mobilité des extrémités inférieures	Assis les jambes pliées à 90° une devant et une derrière ; le torse bien droit, amener le nombril vers le genou du devant ; Pour changer de côté, laisser les jambes allongées devant.			
5	<b>ETIREMENT DES MOLLETS</b> Mobilité des extrémités inférieures	Debout sur une jambe sur une marche, pousser le talon vers le bas, jambe tendue ; Variation la pointe du pied vers le haut, pousser le genou vers le mur.			
6	<b>ETIREMENT EN DIAGONALE</b> Mobilité des extrémités inférieures	Jambe avant tendue, hanche vers le haut, essayer d'aller toucher avec la main le talon arrière diagonalement opposé, en rotation.			

# ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

## BLOC D'EXERCICES 2



### STABILISEZ LES JAMBES

NO.	EXERCISE	WH	REP.	REST	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	<b>GENOUX FLECHIS, PIEDS ECARTES</b> à la largeur des épaules et pointes des pieds légèrement tournées vers l'extérieur ; descendre le plus bas possible ; le bassin doit descendre en dessous de la hauteur des genoux et le dos doit rester droit.	15	3	30 – max. 45 sec.			
2	<b>MARCHE EN CANARD</b> accroupissez vous aussi bas que possible, tendre les bras vers l'avant et avancer pas à pas ; varier avec des pas en marche arrière.	20-30 pas	3	30 – max. 45 sec.			
3	<b>MARCHE SUR LES POINTES ET SUR LES TALONS</b> sur une distance de 10m ; Essayez de parcourir la distance en avant et en arrière, une fois sur les pointes et une fois sur les talons.	2 x 10 mètres chacun	4	30 – max. 45 sec.			
4	<b>FENTE „VARIANTE SKI DE RANDONNEE“</b> Faire une fente en avant puis lever le genou vers le haut et rester brièvement sur la pointe du pied pour stabiliser avant de redescendre.	15 par jambe	4	30 – max. 45 sec.			
5	<b>SQUATS PARTIELS</b> Haut du corps bien droit, plier les genoux pour descendre et remonter lentement, contrôler l'axe des jambes, les genoux ne doivent pas rentrer vers l'intérieur.	15 par jambe	3	30 – max. 45 sec.			
6	<b>PONT AVEC LES EPAULES</b> à une jambe l'autre jambe tendue, monter et descendre le bassin, contracter fessiers et ischio jambier.	15 par jambe	3	30 – max. 45 sec.			