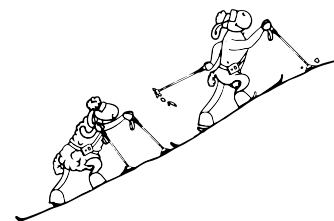


ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 1

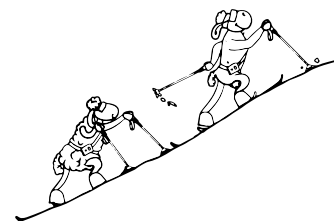


OUVREZ LES PORTES

NO.	EXERCISE	DESCRIPTION	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	COUCH STRETCH 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	ETIREMENT DES FESSIERS 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	ETIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS 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	90/90 TO BEAR SIT 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	ETIREMENT DES MOLLETS 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	ETIREMENT EN DIAGONALE 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

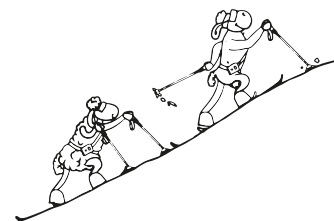


STABILISEZ LES JAMBES



















NO.	EXERCISE	WH	REP.	REST	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	GENOUX FLECHIS, PIEDS ECARTES 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	MARCHE EN CANARD 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	MARCHE SUR LES POINTES ET SUR LES TALONS 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	FENTE „VARIANTE SKI DE RANDONNEE“ 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	SQUATS PARTIELS 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	PONT AVEC LES EPAULES 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.			

ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 3

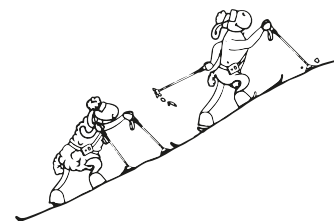


RENFORCEZ VOS ABDOMINAUX

NO.	EXERCISE	WH	REP.	REST	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	<p>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.</p>	15 - 20	3	30 sec.			
2	<p>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</p>	15 - 20	3	30 sec.			
3	<p>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.</p>	15 par coté	3	30 sec.			
4	<p>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.</p>	15	3	30 sec.			
5	<p>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.</p>	15	3	30 sec.			
6	<p>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.</p>	15 par coté	3	60 sec.			

ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 4

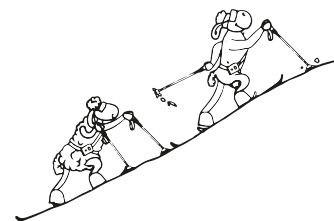


AMÉLIOREZ LES APPUIS






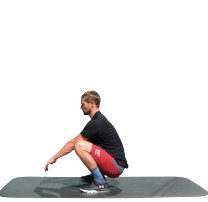

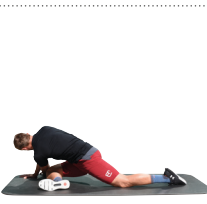










NO.	EXERCISE	WH	REP.	REST	PHOTO 1	PHOTO 2	PHOTO 3
1	SQUATS FACE AU MUR Debout aussi près du mur que possible, mains derrière la nuque, plier les genoux pour descendre le plus bas possible ; sans se laisser tomber vers l'arrière.	8 - 10	3	45 - max. 60 sec.			
2	MOLLETS DES DEUX JAMBES Debout sur une marche 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.			

ORTOVOX NAKED SHEEP EXERCICES

BLOC D'EXERCICES 5

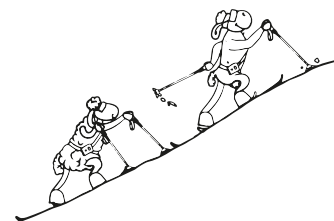


RESTEZ SOUPLE

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.			

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.			