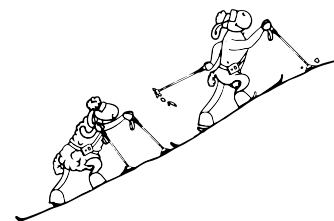


# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 1

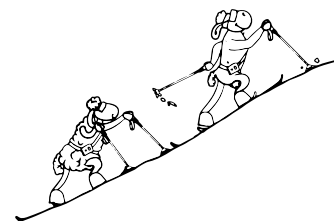


### APRI LE PORTE

NO.	ESERCIZIO	DESCRIZIONE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>COUCH STRETCH</b> Mobilità delle estremità inferiori	Avvicina il più possibile il ginocchio alla parete, raddrizza il busto; devi poter attivare la muscolatura dei glutei con la gamba piegata.			
2	<b>ALLUNGAMENTO DEI GLUTEI</b> Mobilità delle estremità inferiori	Piega una gamba a 90° e poggia il piede alla parete; accavalla l'altra gamba in modo da toccare il ginocchio con la caviglia e abbassa il bacino; il coccige deve toccare il pavimento; attenzione a non trocere le anche.			
3	<b>ALLUNGAMENTO DEI TENDINI FLESSORI</b> Mobilità delle estremità inferiori	Stendi la gamba e con l'aiuto di un asciugamano (o del partner) tirala il più possibile fino a raggiungere una posizione perpendicolare rispetto al corpo, o ad andare anche più in direzione del busto.			
4	<b>90/90 TO BEAR SIT</b> Mobilità delle estremità inferiori	Porta avanti una gamba ad angolo di 90° e l'altra gamba lateralmente anche questa a 90°; con il busto dritto spingi in direzione del ginocchio; cambia gamba portando quella che era in posizione laterale in avanti.			
5	<b>ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO</b> Mobilità delle estremità inferiori	poggia una gamba su un rialzamento e spingi il tallone verso il basso; tenendo tesa l'altra gamba; puoi variare poggiando il piede alla parete e spingendo il ginocchio verso la parete.			
6	<b>ALLUNGAMENTO DIAGONALE</b> Mobilità delle estremità inferiori	Una gamba è tesa in avanti e i fianchi sono rivolti verso l'alto ruotando su un lato cerca di toccare con una mano il tallone opposto.			

# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 1

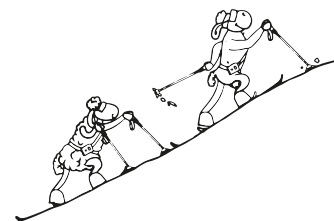


### STABILIZZA L'ASSE DELLA GAMBA



















NO.	ESERCIZIO	RIP.	SERIE	PAUSA	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>PIEGAMENTI PROFONDI SULLE GINOCCHIA</b> In posizione eretta con piedi distanziati quanto la larghezza delle anche e con la punta dei piedi leggermente rivolta verso l'esterno; abbassati il più possibile, i glutei dovrebbero essere ad una altezza uguale o poco inferiore rispetto a quella delle ginocchia, la schiena rimane dritta	15	3	30 – max. 45 sec.			
2	<b>CAMMINATA IN GINOCCHIO</b> abbassati più che puoi, allunga le braccia e cammina passo passo in avanti con le ginocchia piegate alterna i movimenti in avanti con quelli all'indietro.	20-30 passi	3	30 – max. 45 sec.			
3	<b>CORSA SULLA PUNTA DEI PIEDI E SUI TALLONI</b> lungo una distanza di 10 m cerca di coprire la distanza una volta sulla punta dei piedi e una volta sui talloni prima in avanti e poi all'indietro.	2 x 10 metri ciascuno	4	30 – max. 45 sec.			
4	<b>AFFONDO "VARIANTE PER LO SCIALPINISMO"</b> Affondo in avanti, poi solleva il ginocchio con slancio rimanendo brevemente in equilibrio sulla punta del piede - ripeti l'esercizio.	15 per ogni gamba	4	30 – max. 45 sec.			
5	<b>PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA</b> Busto eretto, scendi e sali lentamente controllando l'asse della gamba, il ginocchio non deve piegarsi verso l'interno.	15 per ogni gamba	3	30 – max. 45 sec.			
6	<b>PONTE CON UNA GAMBA</b> solleva e abbassa la gamba tesa e il bacino, contrai le natiche e il bicipite.	15 per ogni gamba	3	30 – max. 45 sec.			

# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 3

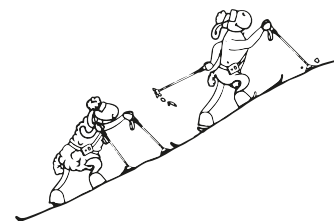


### RINFORZA IL TUO CENTRO

NO.	ESERCIZIO	RIP.	SERIE	PAUSA	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>MEZZO CRUNCH</b> 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.	15 - 20	3	30 sec.			
2	<b>SOLLEVA LE GAMBE A 90°</b> 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.	15 - 20	3	30 sec.			
3	<b>SOLLEVARE LE GAMBE LATERALMENTE</b> Mettiti su un fianco, appoggiandoti solo leggermente con una mano, stendi le gambe e poi solleva e abbassa lentamente senza ruotare il bacino.	15 pro Seite	3	30 sec.			
4	<b>SOLLEVAMENTO GAMBE IN POSIZIONE SUPINA</b> 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!	15	3	30 sec.			
5	<b>PICCOLO COBRA</b> Sdraiati sulla pancia e solleva braccia e gambe dal suolo; spingi all'indietro i gomiti, stendi nuovamente le braccia e ritorna alla posizione iniziale;	15	3	30 sec.			
6	<b>METTITI SU UN FIANCO E SOSTENENDOTI</b> 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.	15 pro Seite	3	60 sec.			

# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 4

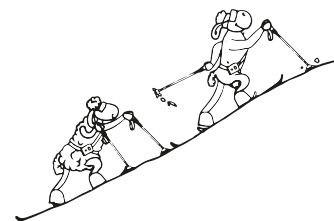


### MIGLIORA LA TUA TECNICA DI CORSA

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.			

# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 5



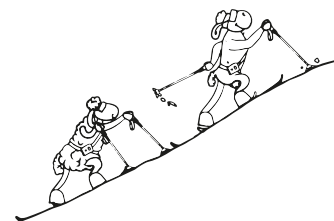
### MANTIENI FLESSIBILITÀ

NO.	ESERCIZIO	DESCRIZIONE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>ROTAZIONE DELLE ANCHE</b> Mobilità delle anche	Posizione eretta, alza il ginocchio, l'anca è rivolta verso l'esterno, fai ruotare la gamba piegata di 90° e portarla all'indietro; falla girare in avanti e all'indietro.			
2	<b>SQUAT</b> Mobilità delle estremità inferiori	Posizione eretta, piedi distanziati quanto la larghezza delle anche; Abbassati il più possibile e rimani in questa posizione per alcuni secondi.			
3	<b>ROTAZIONE</b> Esercizio combinatorio Mobilità	Con il polpaccio piegato ad angolo di 90° ruota con il busto all'indietro e verso l'alto mantenendo il bacino stabile e il più vicino possibile al suolo.			
4	<b>PIEGAMENTO 90/90</b> Mobilità delle anche	Seduto in posizione eretta muovi il busto in avanti; l'ombelico dovrebbe avvicinarsi al ginocchio, non arrotondare la schiena.			
5	<b>ROTAZIONE 90/90</b> Mobilità dei fianchi e della colonna vertebrale	Seduto in posizione eretta ruota il busto a sinistra e a destra; importante è la rotazione verso la gamba posteriore.			
6	<b>TRANSIZIONE 90/90</b> Esercizio combinatorio Mobilità	Seduto in posizione eretta 90/90 passa dal lato sinistro a quello destro, cercando sempre di mantenere il busto il più eretto possibile.			



# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## SESSIONE DI ALLENAMENTO 6



SENTI LA FORZA

NO.	ESERCIZIO	RIP.	SERIE	PAUSA	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	<b>SALTI DEL CONIGLIO</b> Abbassa i fianchi al di sotto delle ginocchia, metti i piedi a gambe aperte con le mani dietro alla testa; fai piccoli salti in avanti atterrando sempre con le ginocchia piegate con precisione sui talloni.	10-15	3	60 sec.			
2	<b>SIT-UP</b> Da una posizione supina con gambe tese e braccia sopra la testa portati in posizione seduta; torna lentamente nella posizione iniziale facendo attenzione che il segmento dorso lombare non si sollevi dal suolo.	10-15	3	60 sec.			
3	<b>PER PRIMA COSA FLETTI</b> La colonna vertebrale il busto rimane piegato in avanti di 45° e soltanto quando il dorso si è stabilizzato, puoi alzare le braccia.	10-15	3	60 sec.			
4	<b>PISTOLA</b> Piegamento con una gamba sola più profondo possibile. Attenzione all'asse della gamba; la gamba in avanti deve essere sempre perfettamente tesa.	6-8 per ogni gamba	3	60 sec.			
5	<b>BILANCIA VERTICALE</b> In posizione eretta sposta il peso su una gamba, stendi l'altra gamba all'indietro; idealmente si dovrebbe trovare all'altezza delle anche; Contemporaneamente inclina il busto in avanti in modo che il dorso formi una linea con la gamba.	6-8 per ogni gamba	3	60 sec.			
6	<b>SALTI VERSO IL BASSO</b> Salta da una cassetta di 20-40 cm con entrambe le gambe e atterra in una posizione stabile con le ginocchia piegate.	6-8	3	60 sec.			