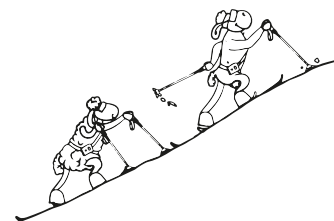


ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

SESSIONE DI ALLENAMENTO 5



MANTIENI FLESSIBILITÀ

NO.	ESERCIZIO	DESCRIZIONE	FOTO 1	FOTO 2	FOTO 3
1	ROTAZIONE DELLE ANCHE 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	SQUAT 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	ROTAZIONE 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	PIEGAMENTO 90/90 Mobilità delle anche	Seduto in posizione eretta muovi il busto in avanti; l'ombelico dovrebbe avvicinarsi al ginocchio, non arrotondare la schiena.			
5	ROTAZIONE 90/90 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	TRANSIZIONE 90/90 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.			