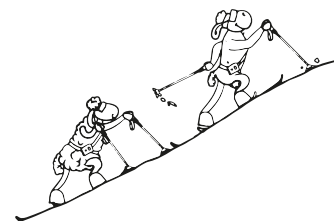


# ORTOVOX NAKED SHEEP SESSIONI

## 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.			