

Séance de coaching **abdos expert**

(Attention : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme de coaching . Ceci s'adresse à toutes les personnes quel que soit leur âge et particulièrement aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé (problèmes cardiaques, pulmonaires, articulaires...) La responsabilité de la société myhamy coach ne pourra en aucun cas être engagée pour dommages corporels ou dégâts matériels résultant des séances d'exercices et d'étirements contenues dans ce support et dans cette notice. La société myhamy coach n'a, pour les objectifs d'amincissement, d'esthétique et de bien-être, qu'une obligation de moyen. Ces objectifs sont des objectifs qui dépendent de plusieurs facteurs comme la réalisation effective des séances de coaching , votre état de santé, et votre manière de vous alimenter.)

► **PRESENTATION ET UTILISATION**

Bonjour, je m'appelle michael et je serai votre coach pour cette séance d'abdos expert. Vous serez guidé tout au long de cette séance afin de remodeler votre silhouette.

Durée : 30min.

Phase : Échauffement entre 5 et 10 min afin de mieux préparer votre corps à l'exercice et éviter toutes blessures. Séance d'entraînement 35 min.

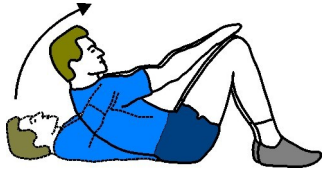
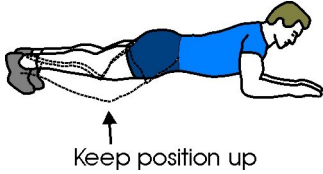
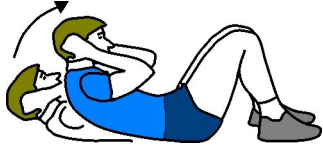
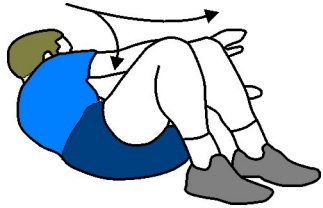
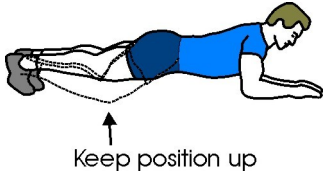
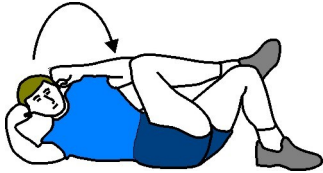
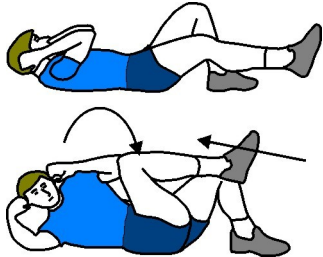
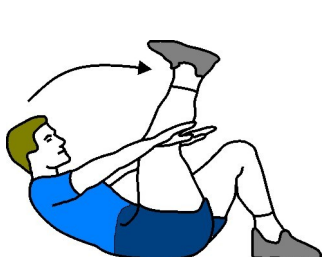
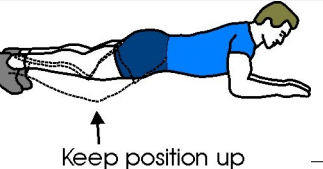
Récupération et étirements 10 à 15 min, cette phase est **primordiale** afin de restaurer la taille du muscle et d'éviter les courbatures qui sont souvent un élément de renonciation à la séance suivante.

Utilisation : • il vous suffit de bien suivre les consignes et de bien regarder les photos de chaque exercice accompagnées de leur explication.

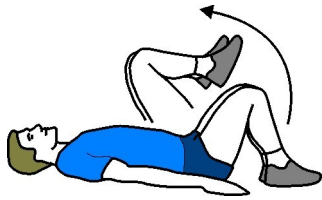
• Imprimer la notice explicative pour l'avoir en permanence à côté de vous afin de bien vous positionner ou de palier d'éventuels trous de mémoire.

• Porter une tenue de sport dans laquelle vous vous sentez à l'aise,
Se prémunir d'une bouteille d'eau et d'une serviette.

• En ce qui concerne le matériel vous pouvez vous munir soit de votre serviette placée sur le sol ou d'un tapis léger de gymnastique.

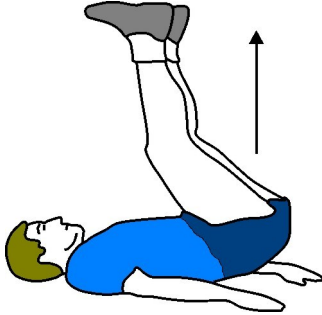
POSITIONS	TRAVAIL
<p>3X16</p> 	<p>Position : Sur le dos jambes fléchies, les mains tendues vers l'avant Travail : En expirant lever le buste et diriger les mains en direction des genoux. Ne pas creuser le dos.</p>
<p>Gainage: 3X 30 sec</p> 	<p>Position : Sur les coudes et les genoux, dos plat. Travail : Tendre les jambes, lever le bassin, et rester bien immobile. Ne pas cambrer le dos , et bien respirer</p>
<p>2X16</p> 	<p>Position : sur le dos, les mains sur les tempes, le bassin placé en rétroversion, jambes fléchies . Travail : En expirant lever le buste vers le haut avec le menton levé. Puis dans l'inspiration descendre en arrondissant le dos.</p>
<p>1X8 par coté</p> 	<p>Position : Sur le dos jambes fléchies, les mains tendues vers l'avant Travail : En expirant lever le buste et diriger les mains en direction des genoux de chaque coté. Ne pas creuser le dos.</p>
<p>Gainage X 2min</p> 	<p>Position : Sur les coudes et les genoux, dos plat. Travail : Tendre les jambes, lever le bassin, et rester bien immobile. Ne pas cambrer le dos, et bien respirer</p>
<p>2X20</p> 	<p>Position : sur le dos, jambes placées a 90 °, mains sur les tempes et coudes levés. Travail : En expirant amener les coudes vers les genoux. : Ne pas bouger les genoux vers soi.</p>
<p>2X20</p> 	<p>Position : sur le dos, une jambe placée a 90 ° et une tendue, mains sur les tempes et coudes levés. Travail : En expirant amener les coudes vers les genoux et la jambe vers le coude.</p>
<p>4X10</p> 	<p>Position : sur le dos, les mains le long du corps et une jambe tendue Travail : lever le buste vers la jambe tendue.</p>
<p>Gainage X 1min</p> 	<p>Position : Sur les coudes et les genoux, dos plat. Travail : Tendre les jambes, lever le bassin, et rester bien immobile.</p>

ABDOS DU BAS



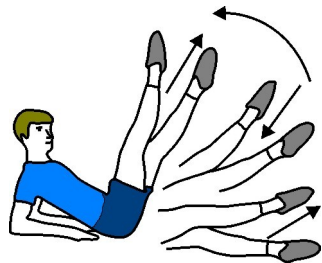
Position : sur le dos, les mains le long du corps et les jambes pliées.

Travail : lever le bassin avec les jambes bien pliées



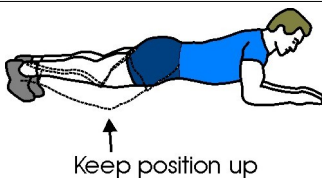
Position : sur le dos, les mains le long du corps et les jambes tendues.

Travail : lever le bassin avec les jambes bien tendues.



Position : sur le dos, les mains le long du corps et les jambes tendues au sol .

Travail : lever les jambes bien tendues de haut en bas.

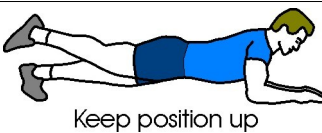


Position : Sur les coudes et les genoux, dos plat.

Travail : Tendre les jambes, lever le bassin, et rester bien immobile.

Ne pas cambrer le dos, et bien respirer

2X 1min

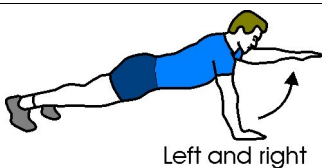


Position : Sur les coudes et les genoux, dos plat.

Travail : Tendre une jambe vers le haut, lever le bassin, et rester bien immobile.

Ne pas cambrer le dos, et bien respirer

3X 1 min

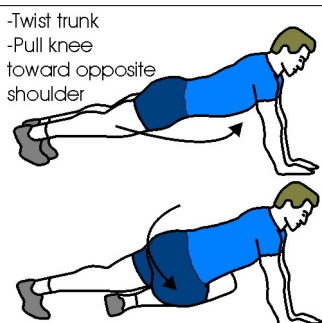


Position : Sur les mains et les pointes de pieds, dos plat.

Travail : Tendre un bras vers le haut, lever le bassin, et rester bien immobile.

Ne pas cambrer le dos, et bien respirer

Gainage: 1min par bras



Position : Sur les mains et les pointes de pieds, dos plat.

Travail : Placer le genou sous le bassin , lever le bassin, et rester bien immobile.

Ne pas cambrer le dos, et bien respirer

ETIREMENTS

Two arms up

