

## Séance de coaching Fessiers débutant

*(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 audio pour cette séance de fessiers débutant. 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.

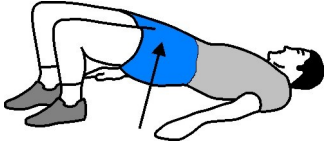
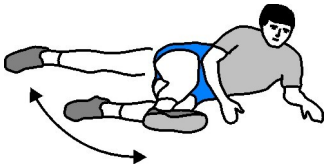
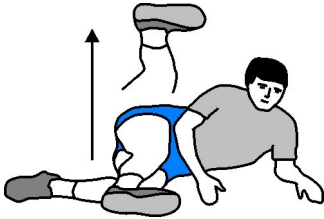
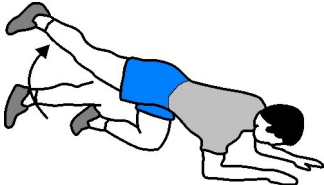
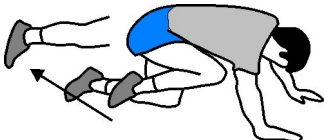
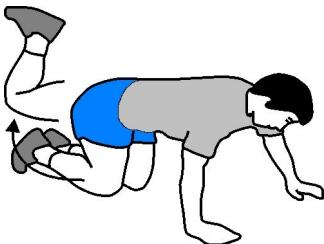
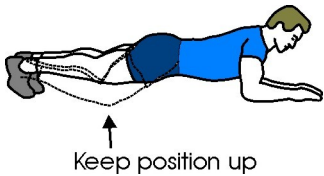
**Utilisation** : • il vous suffit de bien suivre les consignes et de bien regarder les photos de chaque exercice accompagnées de leur explication.

• 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>2X16</p> 	<p><b>Position</b> : Sur le dos , mains le long du corps  <b>Travail</b> : En expirant déplacer les fesses vers le haut puis vers e bas.          Ne pas creuser le dos.</p>
<p>2X16</p> 	<p><b>Position</b> : Allongé sur le coté ,jambes tendues.  <b>Travail</b> : En expirant avancer la jambe vers l'avant et revenir en position initiale.</p>
<p>1X8 par coté</p> 	<p><b>Position</b> : Allongé sur le coté ,jambes tendues à 90 °  <b>Travail</b> : En expirant lever la jambe de haut en bas .</p>
<p>2X20</p> 	<p><b>Position</b> : Sur les avant bras et les genoux, une jambe tendue .  <b>Travail</b> : En expirant lever la jambe vers le haut .</p>
<p>2X20</p> 	<p><b>Position</b> : ..Sur les avant bras et les genoux, une jambe tendue .  <b>Travail</b> : En expirant amener le genou vers la poitrine et retendre la jambe.</p>
<p>4X10</p> 	<p><b>Position</b> : Sur les avant bras et les genoux, jambe pliée vers le haut  <b>Travail</b> : lever la jambe vers le haut</p>
<p>Gainage X 30 sec</p>  <p>Keep position up</p>	<p><b>Position</b> : Sur les coudes et les genoux, dos plat.  <b>Travail</b> : Tendre les jambes, lever le bassin, et rester bien immobile.          Ne pas cambrer le dos , et bien respirer</p>

# ETIREMENTS

