



MES ABDOS AU QUOTIDIEN



INTRODUCTION

La ceinture abdominale assure votre posture, renforce la puissance de vos mouvements, vous aide à soulever des charges et donne une esthétique agréable et tonique. Le manque de musculature au niveau de la sangle abdominale facilite les problèmes de dos.

Vous l'avez donc bien compris, que vous soyez débutant ou sportif régulier, il est nécessaire d'entretenir vos abdos voire de les développer. Voici un programme détaillé avec 3 exercices incontournables pour que votre mec arrête de se moquer de votre ventre flasque ou votre copine de vos abdos « Kronenbourg ».

CONSIGNES PRINCIPALES

Ce programme, comme le titre le fait comprendre, est à réaliser tous les jours. Il prend peu de temps et peut se réaliser n'importe où, n'importe quand. Si vous êtes en couple pourquoi ne pas faire ces exercices ensemble ?? Entre copines ou en challenge entre potes c'est fun aussi !

Bien sûr, dans l'idéal, une alimentation équilibrée est souhaitable.

VOTRE PROGRAMME : MES ABDOS AU QUOTIDIEN.

Répétez chaque exercice 3 à 5 fois avec une récupération de **1 minute** entre les séries.

EXERCICE 1 : Relevé de buste



Position de départ

Allongez-vous sur le dos, les jambes fléchies, les pieds posés au sol et les mains derrière la tête.

Si vous êtes adepte de cet exercice, vous pouvez

augmenter la difficulté en ne posant pas les talons au sol.

Mouvement

Expirez en décollant vos omoplates du sol sans tirer sur votre nuque.

Contractez bien votre ventre.

Redescendez doucement au sol en inspirant.



Répétez entre **20 et 30 fois** ce mouvement. Récupérez **1 minute**.

Après avoir exécuté cet exercice 3 à 5 fois, vous pouvez passer au suivant.

EXERCICE 2 : Relevé de bassin

Position de départ

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues en l'air, les pieds pointés vers le haut et les mains sous les fesses.



Mouvement

Expirez en décollant vos fesses du sol en contractant toujours bien vos abdominaux.

Stabilisez-vous en prenant appui au sol avec vos bras.

Pour terminer le mouvement essayez de monter les fesses au plus haut en gardant vos jambes bien tendues. Cette manœuvre de finition n'est pas toujours aisée aux débutants. Si c'est votre

cas, essayez mais si cela est trop difficile, n'insistez pas.

Redescendez en retenant au maximum tout en inspirant.

Effectué des séries de **20 à 30 répétitions** et récupérez **1 minute**. Après 3 ou 4 exécutions de cet exercice, continuez avec le gainage oblique.



EXERCICE 3 : Gainage oblique



Position de départ

Allongez-vous sur le côté, appuyé sur le coude et les jambes tendues posées au sol.

Pour l'équilibre posez votre main libre sur votre taille en fermant le poing.

Mouvement

Expirez en décollant la hanche du sol tout en rentrant bien le ventre.

Gardez bien les pieds serrés. Veillez à ce votre regard soit bien droit devant vous, votre tête doit être dans l'alignement de votre corps.



Faites également bien attention à rester dans l'axe (pas trop en avant pas trop en arrière). Pour cela, contractez l'ensemble de votre chaîne musculaire des pieds aux épaules.

Répétez ce mouvement **30 secondes**, puis changez de côté. Récupérez **1 minute**. Après avoir exécuté cette série 3 à 5 fois vous avez fini !!!

Ce programme risque de vous donner quelques courbatures mais c'est pour la bonne cause. Pour des abdos sculptés comme ceux de Yoann (sur les photos), un programme plus pointu est disponible à la vente.

Cependant, nous offrons ce programme ABDOS SCULPTES à tous nos nouveaux clients. Quel que soit votre objectif (perte de poids, musculation, préparation spécifique, remise en forme, ...) COACH RANDY **garantie** des résultats visibles dès le 1^{er} mois. Dans le cas contraire, vous serez remboursés.

Pour réserver votre séance, **cliquez ici** :
yoann.randy@coach-randy.com

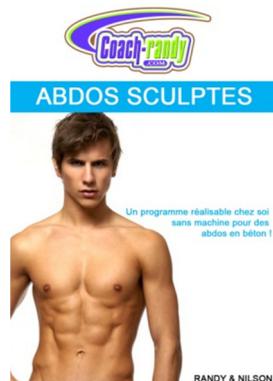
En vous inscrivant sur notre site : coach-randy.com, vous recevrez nos conseils sportifs et nutriments et serez également averti dès qu'un nouveau livret sera disponible.

Vous pouvez acheter le livret ABDOS SCULPTES en ligne sur
www.abdosculptes.com

Cette brochure est protégée, si vos amis vous jalourent pourquoi ne pas les encourager à s'inscrire sur notre site ?

Merci de votre confiance, sportivement !

Ce livret vous a été offert par :
REED.COM/FR



L'EQUIPE DE COACH RANDY



Remerciements :

Morgane POSADAS, Alexandre SIMON, Anne-Sophie WITCZAK, Carine SERPOLLIER, Olivier GERIN.

Auteurs :

Oliv NILSON, Yoann RANDY

© 2011

Crédits Photos :

Modèle : Yoann RANDY

Photographe : Oliv NILSON

COACH RANDY

SNC RANDY & NILSON - SIRET : 52015555700017

75 Rue d'Inkermann 69006 Lyon

www.coach-randy.com – info@coach-randy.com

Informations et rendez-vous : 06 77 11 72 24

