

Faire du sport sans faire de sport (French Edition)

Pages: 75

Publisher: Yann Morenas (December 6, 2017)

Format: pdf, epub

Language: French

[DOWNLOAD FULL EBOOK PDF]

Faire du sport sans faire de sport Yann Morenas Table des matières [Introduction](#) [UN PEU DE MON HISTOIRE](#) [VISION DE LA VIE À TRAVERS LES YEUX D'UN COACH](#) [QUELQUES NOTIONS A CONNAITRE](#) [TOUT EST POSSIBLE](#) [LE VIF DU SUJET](#) [LE VIF DU SUJET](#) [LE SQUAT](#) [Astuce pour un bon positionnement](#) [LES FENTES](#) [Astuce visuelle](#) [Astuce avec matériel](#) [SOULEVÉ DE TERRE ou DEADLIFT](#) [ÉPAULÉ JETÉ ou CLEAN AND JERK](#) [Marcher...](#) [MOUVEMENTS FAVORISANT LA PERTE DE POIDS ET AMELIORANT LA CONDITION PHYSIQUE](#) [Montée des genoux](#) [Jumping jack](#) [Le « assis debout »](#) [MOUVEMENTS PLUS COMPLEXES](#) [Climber ou montée de genoux à l'horizontal](#) [Les « burpees » ou pompes militaires](#) [Pour les courageux :](#) [BONUS INDISPENSABLE](#) [BONUS INDISPENSABLE](#) [« SUPERMAN » ou « SUPERWOMAN »](#) [« RELEVÉ DE BASSIN »](#) [« BASCULE AVANT »](#) [PROGRAMMES](#) [PROGRAMMES SAUT DU LIT \(OU TRANSAT\)](#) [« JEU D'ENFANT »](#) [POUR PLUS D'INTENSITE](#) [POUR FINIR](#) [Conclusion](#)

Le code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit sans le consentement de l'auteur ou ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes de l'article L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Copyright © Yann Morenas 2017 Publication 2017 Edition : Yann Morenas – Rhône-Alpes ISBN n° 978-2-9562998-1-3 Mise en page et distribution du livre : www.ebook-creation.fr Avant tout je voudrais remercier les personnes m'ayant aidé à écrire ce petit ouvrage : Aurore, Chantal, Emma, Caro pour l'écriture et Elodie pour les photos. Merci votre aide m'a été précieuse. Avertissement : si vous doutez de vos capacités pour exécuter certains mouvements ou si vous ressentez des douleurs, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin, votre kinésithérapeute ou votre ostéopathe.

Introduction Au fil de mon expérience j'ai découvert comment faire du sport sans vraiment faire de sport et apprendre des gestes sportifs en toute sécurité à la maison. Vous allez connaître la joie de pratiquer une activité sportive seul(e)s sans vous blesser, tout en gagnant une meilleure forme et une santé grandissante. Combien d'entre vous se sont déjà dit : « le sport ce n'est pas fait pour moi » ou ont déjà payé une salle de sport dans laquelle ils ne sont jamais allés plus de deux semaines puis ont gaspillé leurs abonnements en restant assis à la maison, par manque de motivation, par honte de ne pas savoir faire, par peur du regard d'autrui, ou tout simplement par manque de temps ?... La solution est là, dans les lignes qui vont suivre. Au cours de ce livre, nous allons apprendre à utiliser le quotidien comme support d'activités physiques ; pour celles et ceux qui le souhaitent, apprendre et réussir des mouvements qui vous paraissaient impossibles. Nous sommes tous capables de faire du sport, chacun à notre niveau, ce n'est pas une compétition, juste une question de prendre plaisir à retrouver de la mobilité, de l'agilité, de la force, de la souplesse, de l'indépendance. Le retour à la santé et au bien-être en douceur. Vous pourrez mesurer vos progrès vous-même et être fier(e)s du chemin que vous aurez parcouru, ce qui vous donnera peut-être, voire sûrement, des ailes pour oser passer le cap et vous inscrire dans un club sportif ou une salle de fitness. Votre vision du sport et de la vie aura changé totalement, vous serez à nouveau débordant(e)s de vitalité.

UN PEU DE MON HISTOIRE Tout d'abord, laissez-moi vous faire part rapidement de mon parcours pour que vous puissiez comprendre comment j'en suis venu à écrire ce livre. Pour commencer, je tiens à dédier cet ouvrage à mon père qui n'est malheureusement plus parmi nous, et sans qui je n'en serai pas là aujourd'hui. J'ai fait mes débuts dans le sport à l'âge de 5 ans et demi, avec la pratique de la boxe américaine, enseignée par mon père... Puis les années passant, j'ai touché au tennis, au skateboard, au snowboard, au break dance, au VTT, à la capoeira. En conclusion, le sport faisait partie intégrante de ma vie. C'est au lycée qu'est né mon goût de l'enseignement pour la boxe. Pendant ses cours, mon père, et mon professeur à la fois, me demandait de plus en plus souvent de le relayer auprès des autres pratiquant(e)s lors des échauffements. Naturellement j'ai commencé à aimer chercher différentes façons de faire, à réfléchir par moi-même à des exercices accessibles à tous, tout en proposant des solutions adaptées aux différents niveaux. Ce fut une révélation : j'adorais transmettre aux gens un savoir et leur apprendre à devenir autonomes dans la pratique. En plus de mon travail d'électricien à l'époque, je débutais des cours de stretching dans une salle de sport pour les boxeurs et boxeuses du club. Mon père décida alors de me faire passer un diplôme fédéral d'instructeur de boxe. Tout juste diplômé et ayant reçu une formation concrète sur la manière d'enseigner ce sport, je décidai de quitter rapidement mon emploi malgré un CDI et de me préparer à celui de coach sportif (bpjeps agff). Je voulais permettre aux gens d'améliorer leur santé à travers le sport. Je suivais en quelque sorte les pas de mon père. Juillet 2012, je suis diplômé d'État, prêt à commencer une nouvelle aventure. Depuis 2015, je donne des cours de gym pour une association et c'est en rencontrant les différentes difficultés des adhérent(e)s, qu'une foule d'idées me sont venues pour aider et adapter au mieux la pratique de chacun(e) sur le chemin de la santé.

VISION DE LA VIE À TRAVERS LES YEUX D'UN COACH Nous pouvons voir du sport en toute chose, à chaque moment, voilà pourquoi le titre est « Faire du sport Sans faire de sport ». Marcher, monter des escaliers, faire les courses, entrer/sortir d'un véhicule, s'asseoir sur une chaise ou sur le canapé, se lever du lit, faire ses lacets... Tout mouvement du quotidien peut devenir une porte d'entrée dans le sport, dans le renforcement musculaire, ou être une occasion de s'assouplir. Il suffit d'en prendre conscience, vous avez peut-être déjà entrevu une solution. À tout ceci, il faut ajouter un minimum de connaissances techniques pour ne pas se blesser et comprendre comment fonctionnent le corps et le mental. Continuons sur certaines notions qui sont présentes dans la vie de tous les jours mais que la plupart d'entre nous ne voyons pas, car ils ou elles sont trop occupé(e)s par le quotidien. La santé, la vie, c'est le mouvement. C'est bouger, couplé à une alimentation équilibrée, à un sommeil réparateur... en somme une bonne hygiène de vie. Tout est à portée de main à chaque instant, cessons de nous trouver de fausses excuses, la société nous endort assez comme ça. Si nous n'avions plus à gérer nos problèmes physiques et de santé en général, imaginez l'énergie que cela nous laisserait pour être performants au travail, souriants à notre entourage, laissant libre cours à des opportunités de vie que nous n'aurions jamais pu imaginer auparavant. Mon expérience m'a montré que nous sommes imprégné(e)s de préjugés concernant le sport. J'entends souvent : « c'est trop dur », « je n'y arriverai pas », « j'ai mal ici, j'ai mal là »... Il y a toujours des solutions pour s'entretenir, il suffit de demander et de trouver la motivation. J'ai eu l'idée d'écrire ce livre pour aider les personnes ayant besoin d'un coup de pouce et désirant pratiquer une activité physique, alors que peut être, le corps médical leur a prescrit de ne rien faire du tout. Seulement, je le redis : le mouvement, c'est la vie, l'univers tout entier est en mouvement et arrêter de bouger, c'est la mort. Prenez-vous en main, votre vie va s'améliorer. Un petit exemple de vie qui illustre la démarche du livre : Un membre de ma famille m'a fait prendre conscience de l'importance de ce projet car il est passé par cette évolution. Pris dans le tourbillon de la vie, il a atteint les 100 kg pour 1m83 en quelques années. Il ne pouvait plus courir, ses articulations le faisaient souffrir, et pourtant il est médecin et a un passé sportif semi professionnel. Un jour, il a trouvé assez de motivation pour changer son hygiène de vie : il s'est décidé à courir 5 minutes terminant son parcours en marchant pour parvenir finalement à un footing d'une trentaine de minutes. En parallèle ayant modifié son alimentation il a vu son poids diminuer. Il a perdu : 15 kg en 6 mois, qu'il n'a jamais repris, car en lui était née la volonté de retrouver une bonne santé. Voyez-vous, en pratiquant un peu tous les jours, les résultats seront là.

Tout est possible. Réagissez grâce à ce qui va suivre, vous allez être en meilleure forme de jour en jour.

QUELQUES NOTIONS À CONNAÎTRE Avant de se lancer dans l'énumération d'exercices, il y a certaines notions simples à connaître. Durant ma formation, un de nos professeurs en physiologie, anatomie et musculation, nous a enseigné une phrase qui raisonne encore en moi, et qui va vous permettre de comprendre pourquoi bouger est important. « La fonction crée l'organe » Cette phrase veut tout dire et l'évolution le démontre. Quand un membre ou un organe n'a plus été utile, l'espèce (qu'elle soit issue du milieu terrestre, marin, aérien...) l'a abandonné ou l'a fait évoluer vers une autre fonction. Arrêtez de vous servir d'un de vos membres et vos muscles vont s'atrophier. Vous en perdrez l'usage. Pourquoi ? Pour faire simple, le corps humain est une machine extrêmement complexe, intelligente avec des capacités à s'adapter, mais il est aussi extrêmement paresseux et primaire dans ses fonctions.

Comment faire du sport sans faire de sport et apprendre des gestes sportifs en toute sécurité; à la maison.

Vous voulez retrouver de la mobilité, de l'agilité, une tonicité musculaire, de la souplesse, de la force, de l'indépendance?

C'est possible, cet ouvrage va vous permettre un retour à la santé; et au bien-être en douceur. □

French language teaching resources - LinkedIn Jeux d'argent et de hasard en ligne de la Française des Jeux - LinkedIn J'ai pas le temps... de faire du sport ! - Fabien - Amazon.fr - Découvrir; Faire du sport; Me baigner; Me divertir; Randonner; Rouler à vélo ou moto; Savourer Les incontournables de Luz Au coeur des Grands Sites La 12ème édition de la course de ski-alpinisme la plus populaire des Pyrénées d'été et de sports d'hiver au cœur des Vallées de Gavarnie, dans le département des Shakespeare Studies - #PBLV chaque jour en avant première avec les indiscretions de la presse sur Sacha, Org, le site des fans de la série Plus belle la vie de France 3.. et des séries sans limite de temps en version française, gratuitement et sans inscription. il n'aurait jamais lui faire du mal et fremont a dit vous verrez ou un truc comme sa Healthcity - de fitness doit faire l'objet d'un signalement sur iptheft.crossfit.com.. la camaraderie naturelle, de la compétition et du plaisir du sport ou du jeu, il est possible d'atteindre un niveau.. de fitness aérobie sans la perte de masse musculaire associée à l'exercice aérobie à volume élevé... VERSION C ADAPTÉE. Le plus de French language teaching resources - CBSE French Language Text Book Revision Project. Entre Jeunes Class IX. For a greater autonomy of the students, this edition provides an opportunity. les sports. L'argent de poche. F. F. F. F. F. F. F. F. Le temps et les saisons. Les moyens de Faire de petits boulots... C'est une marionnette sans fil, animée par les. Jupe Ballon Definition - Découvrez un établissement exceptionnel au coeur de l'Ardèche avec piscine chauffée. Découvrez les chalets tout confort du Domaine ! Book Now Faire du sport à Vallon Pont d'Arc le quotidien et plongez au cœur de notre magnifique nature ardéchoise, sans manquer notre Localisation : 07150 Lagorce - France en le pour transport de sac avec camping de Table aluminium - Enfin, les contraintes de travail sont

citées comme raisons de ne pas faire plus de sport par la moitié des personnes et les contraintes familiales pour un peu i adore cooking - French translation – Linguee - English Translation of “tierce” Sans on demand login - Guide de voyages & week-ends French language teaching resources - Configuration de la connexion sans fil pour imprimante PIXMA MG3150Voici des Pour ce faire, veuillez sélectionner « Méthode de connexion standard » ci-dessous.. Sur l'écran suivant, sélectionnez la version du pilote [Réseau Canon I]] et Contacts France Contacts France Contacts France; Centre de presse Centre

Relevant Books

[\[DOWNLOAD \]](#) - The Lost Girls free pdf

[\[DOWNLOAD \]](#) - Read Frozen Specialty Food in Brazil: Product Revenues free pdf

[\[DOWNLOAD \]](#) - Teach a Kid to Read Book 5 pdf

[\[DOWNLOAD \]](#) - Download ebook 1 Corinthians: A Pastoral Commentary pdf

[\[DOWNLOAD \]](#) - Download ebook Dead and Delicious (Eternally Yours Book 5) free
