



Renforcement des muscles abdominaux en santé

Formation continue

Mise en contexte

Prévenir les maux de dos, éviter les fuites urinaires et empêcher l'apparition du bedon: voici pourquoi cette formation révolutionne les pratiques de musculation « classiques » des muscles abdominaux.

Le renforcement des muscles abdominaux en santé corrige les aberrations biomécaniques présentes lors de l'exécution d'exercices traditionnels tout en respectant la physiologie de l'individu. Il est facile à mettre en œuvre en toute circonstance car il se pratique avec peu de matériel.

Ces renforcements sont adaptés à tous et devraient être adoptés quel que soit le public cible: sportifs, enfants, adultes en milieu de travail, femmes en période pré ou post-natale, personnes âgées ou personnes présentant des problèmes de dos.

Clientèle visée

Kinésilogues, enseignants en éducation physique, animateurs sportifs et autres professionnels du secteur de la santé.

Objectifs et finalité de la formation

- Découvrir les principes, les fondements et l'intérêt du renforcement des muscles abdominaux en santé.
 - Expérimenter différents exercices de renforcement des muscles abdominaux en santé.
 - Apprendre à accompagner et corriger un client dans la mise en œuvre de ce type d'exercices.
- Offrir à son client une prise en charge sans risque, respectueuse de son corps et offrant des bénéfices à long terme.

Modalités

- Durée de formation : 3h
- Prix de la formation : 80\$can / participant
- Lieu et dates de la formation : à définir
- Tenue confortable conseillée
- Apporter un tapis de gymnastique et un ballon suisse (achat possible sur place)

Description de la formation

Formation théorique d'une heure présentant les principes de base ainsi que les fondements du renforcement des muscles abdominaux en santé.

Formation pratique de deux heures permettant d'expérimenter personnellement ainsi que d'apprendre à corriger un client.