

# ABDOMINAUX PERF FITBALL / 2 jours

▶ PRÉ-REQUIS : Avoir suivi "abdominaux arrêtez le massacre"

## ABDOMINAUX FITBALL

### OBJECTIFS

- Proposer des séances complètes avec enchaînements et utilisation d'accessoires tel que le Fitball pour aller vers des exercices toniques, voire athlétiques.

### PROGRAMME

- Proposer un renforcement abdominal adapté aux problématiques du client ou du patient :  
Exemples : gymnastique d'entretien, grands sportifs, lombalgiques, tousseurs, insuffisants respiratoires, personnes âgées, post partum.... A l'aide du Fitball ou swiss ball.

Workshop 1 : Bascule correcte du bassin en position couché dorsal avec swiss ball.

Workshop 2 : Position correcte en quadrupédie avec swiss ball

Workshop 3 : Position correcte assise avec swiss ball

Workshop 4 : Bascule correcte du bassin en position debout

Workshop 5 : Exercices appliqués en couché dorsal au sol avec swiss ball

Workshop 6 : Exercices appliqués en couché dorsal sur swiss ball travaillant la proprioception et l'équilibre. Travail de tonification globale

Workshop 7 : Exercices appliqués à partir de la pose de l'enfant

Workshop 8 : Exercices appliqués en guetteur avec swiss ball

**PUBLICS** : Masseurs-kinésithérapeutes, ostéopathes, éducateurs sportifs, coachs, professeurs de yoga

**PRE-REQUIS**: avoir déjà suivi une formation avec les bases de Gasquet

**PÉDAGOGIE** : Observation, analyse et explications en terme de physiologie et de mécanique : exercices pratiques au tapis avec accessoires (ballons).

**DURÉE** : 2 jours (14 heures de formation)

**COÛT** : 345 € les 2 jours (libéraux - formation continue)

**HORAIRES** : 9h - 17h