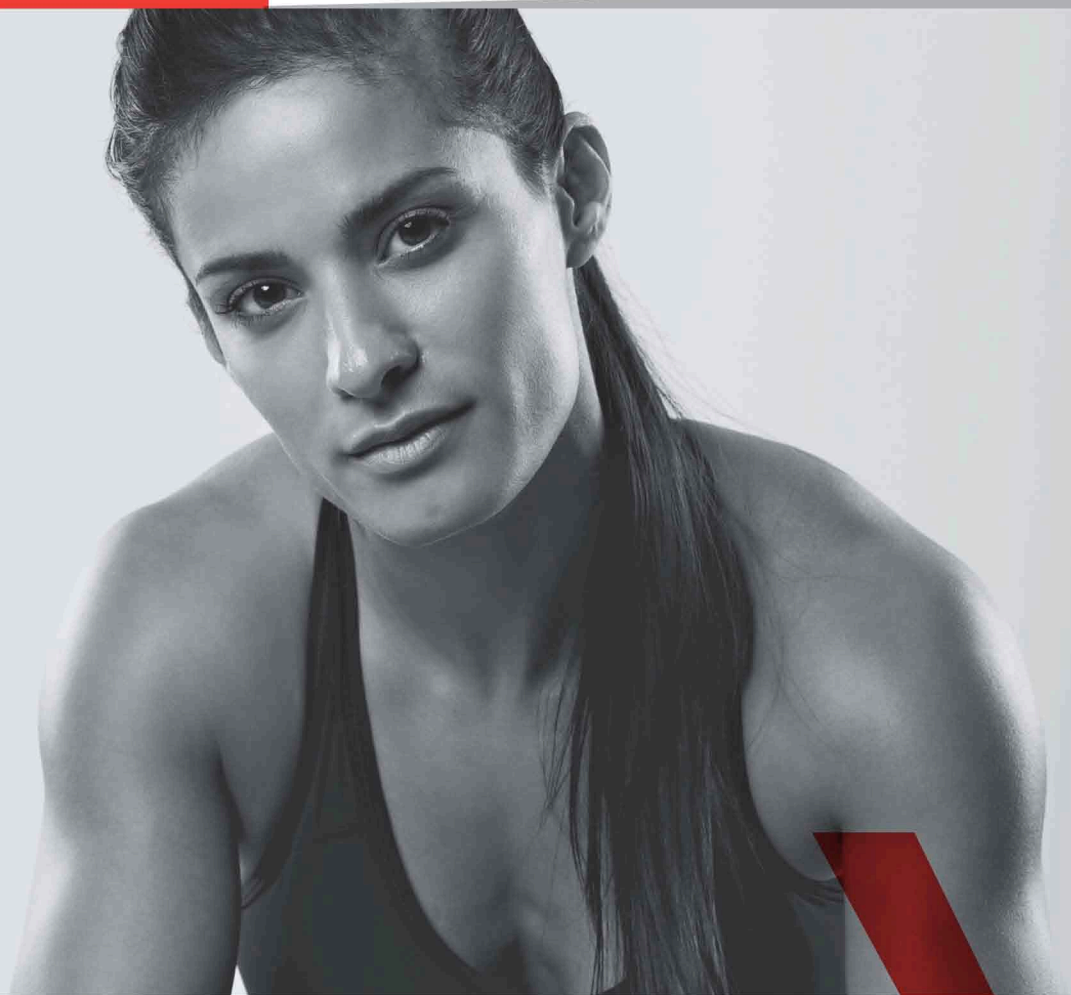


e-BOOK

Objectif Forme

**Sportivement,
relevez le challenge !**



12 SEMAINES
DE PERSONAL TRAINING
AVEC MON COACH

HBX BOXE TRAINING

personal training

Mickael VILLA - 06 80 45 28 51

> ORIGINES ET HISTORIQUE DE LA BOXE



Le pugilat est un sport de combat au corps à corps, ancêtre de la boxe anglaise, avec usage exclusif des poings. A contrario des sports de lutte, c'est un affrontement à distance.

On a retrouvé des représentations de combat à main nues remontant à la civilisation sumérienne du III^e millénaire av. J.-C. Il était, avec le pancrace et la lutte, l'un des trois arts martiaux pratiqués durant les Jeux olympiques antiques à partir de la 23^e olympiade (688 av. J.-C.).

Les combats étaient très violents puisque, pour pouvoir frapper plus fort, les pugilistes protégeaient leurs poings de himantes, des courroies de cuir que les Romains adoptaient sous la forme de cestes, recouverts de lamelles de métal, à partir du III^e siècle.

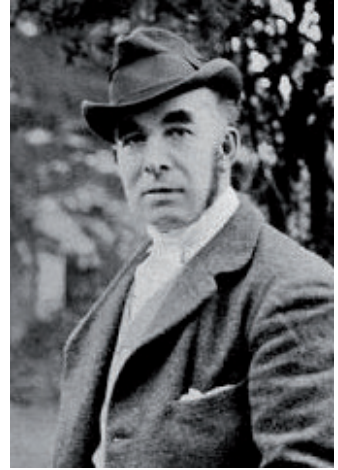
Le pugilat est interdit en 392 par l'empereur Théodose Ier, en même temps que les Jeux Olympiques eux-mêmes. Il réapparaît en Angleterre au XVII^e siècle, la noblesse se divertissant en pariant sur des « rencontres de pugilat » clandestines. Le dernier champion de ces combats à mains nues fut l'Américain John L. Sullivan, le 8 juillet 1889, l'affrontement dura 2h16 mn.



La boxe moderne est née au milieu du XIX^e siècle, quand le Marquis de Queensberry instaure vers 1865 un ensemble de règles, qui imposent le port de gants, définissent des catégories de poids, limitent les rounds à trois minutes, interdisent les coups sur un adversaire à terre et le combat au finish. Les combats deviennent alors plus rapides et moins brutaux, mais beaucoup plus techniques, ce qui leur permet de sortir de la clandestinité.

La boxe devient un sport Olympique en 1904 et en même temps un business professionnel médiatique.

Sa méthode d'entraînement est reconnue comme la plus efficace de la planète, elle apporte l'énergie et la confiance en soi.



Qui peut être insensible aux émotions apportées par toute la série des ROCKY, et par les victoires de grands champions comme Marcel Cerdan, Mohamed Ali ou Mike Tyson ?

**MOVE
BETTER
LIVE
BETTER**

Bougez mieux, Vivez mieux

➤ POURQUOI ASSOCIER LA BOXE À LA REMISE EN FORME ?

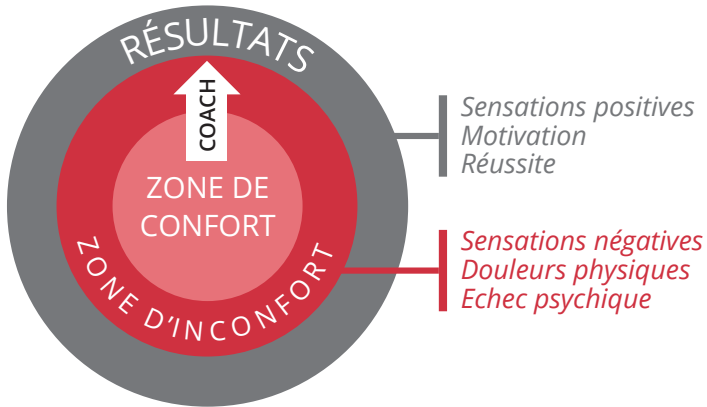
Aujourd'hui, les techniques de cet entraînement incroyable sont accessibles au grand public. A travers le champion de boxe Shane WIJOHN, BODY TRAINER lance en Nouvelle Zélande son programme de boxe en 1999. Depuis 2010, on peut trouver un programme similaire en France grâce à HBX BOXE TRAINING™ : un programme de préparation physique et de remise en forme à base de boxe et de kickboxing.

Objectif : Apporter une expérience émotionnelle forte sans les risques du combat, tout en ayant des contacts poings et coup de pieds.

Résultat : Vivre une expérience qui transforme le corps et l'esprit, en apportant énergie, vitalité, et confiance en soi !



> QUE FAIRE POUR CHANGER LES CHOSES ?



Le message HBX™ (Human Body Exercise) est de vous faire comprendre que pour changer, il faut se faire coacher.

Le coach vous motivera et vous poussera à sortir de votre zone de confort et atteindre vos objectifs.

Votre coach doit être capable pendant vos séances de vous faire améliorer progressivement votre hygiène de vie : arrêter de fumer, manger sainement, inscrire l'exercice dans votre quotidien et donc d'être moins stressé.

Les packages d'accompagnement HBX™ vous aident à vous transformer physiquement et moralement.

Concentrez-vous sur quatre points :

1. Moins et mieux manger pour diminuer sainement le nombre de calories ingurgitées.
2. Entretenir votre système cardio-pulmonaire pour brûler des calories et re-oxygéner votre système biochimique.
3. Tonifier votre musculature pour stabiliser votre perte de poids en augmentant votre métabolisme et votre stimulation hormonale au repos pour rester jeune plus longtemps.
4. Diminuer votre stress en évitant tous les excitants (caféine, nicotine, drogue...).

> NOS CONSEILS POUR ÊTRE SÛR D'Y ARRIVER

- 1 Dormez plus.**
La plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit.
Le sommeil est indispensable à la récupération pour rester en bonne santé.
- 2 Sautez du lit rapidement.**
Trainer au lit vous tiendra fatigué(e) toute la journée...
- 3 Buvez un grand verre d'eau au réveil pour rester hydraté(e).**
La déshydratation génère de la fatigue et diminue les performances.
- 4 Mangez des protéines au petit déjeuner : lait, œufs, ou jambon.**
Leurs acides aminés vont aider votre corps à produire des neuro-transmetteurs qui vont booster la puissance de votre cerveau !
- 5 Faites du sport régulièrement.**
Prenez un coach pour être plus motivé(e) et obtenir des résultats plus rapidement.

Qu'attendez-vous ?

Ces 4 actions vitalité peuvent ressembler à de petits changements, mais leurs effets peuvent vraiment apporter plus d'énergie et de confiance en vous. Avec plus d'énergie vous allez avoir plus de vitalité au travail, à la maison, avec votre conjoint, avec vos enfants et vos amis.

> LA SOLUTION SPORTIVE AVEC HBX™

1

De la motivation apportée par un personal trainer HBX™ entièrement dédié, pour rendre vos séances sportives plus faciles à suivre et plus efficaces.

2

Une programmation de vos activités physiques en dehors de vos séances coachées pour ne pas laisser le cholestérol, l'hypertension et le diabète s'installer ou progresser.

3

Un monitoring de vos progrès sportifs et alimentaires pendant 3 mois grâce à votre **carnet de suivi** afin de vous garantir des modifications positives et durables.



> REPOUSSEZ VOS LIMITES ET ATTEIGNEZ VOTRE OBJECTIF À COUP SUR !

HBX BOXE TRAINING™ est un programme d'entraînement puissant spécifiquement destiné à vous donner plus de confiance intérieure et plus de puissance extérieure.

Combinant l'expérience de la boxe et du kick-boxing, HBX BOXE TRAINING™ apporte une motivation et des résultats extraordinaires grâce à une intensité hors norme lors de 2 séances hebdomadaires, sur 12 semaines avec un coach dédié comme sparing partner.



HBX BOXE TRAINING™ est enseigné par des professionnels hautement entraînés qui n'ont qu'un objectif : vous aider à repousser vos limites physiques et mentales pour vous transformer comme jamais.

HBX BOXE TRAINING™ travaille dur à vous faire travailler dur ! La motivation démarre dès la première séance de tests, et elle est entretenue semaine après semaine par le monitoring de vos progrès via votre carnet de suivi HBX BOXE TRAINING™.

HBX BOXE TRAINING™ vous donnera une nouvelle confiance en vous, un nouveau physique avec un moral d'acier grâce à la motivation apportée par votre coach, et une implication personnelle jamais atteinte.

> VOTRE PACK HBX BOXE TRAINING COMPREND :

- Un personal trainer HBX™ entièrement dédié avec un monitoring de vos objectifs et résultats sur 12 semaines grâce à votre Carnet de suivi d'entraînement.
- Tout au long de votre préparation physique, vous aurez 3 séances de tests (début, milieu et fin d'entraînement) pour voir évoluer vos progrès et ajuster votre entraînement.
- Avec votre coach, vous effectuerez 20 séances de boxe différentes et évolutives, et apprendrez à être autonome sur 3 parcours de musculation différents.
- **Chaque semaine :**

- 2 séances en tête-à-tête de 30 mn avec votre coach « sparing partner » personnel.
- 1 séance de musculation clé en main.
- Des micros objectifs pour être sûr d'améliorer votre hygiène de vie.

CARNET DE SUIVI D'ENTRAÎNEMENT



HBX BOXE TRAINING

personal training

HBX BOXE TRAINING

personal training

Dans d'autres sports, comme la natation, le golf, ou le ski, chacun sait que nous progressons plus rapidement en utilisant les compétences et la motivation d'un entraîneur sportif personnel.

Il en est de même pour la remise en forme.

Avec votre coach HBX™, vous êtes certain d'obtenir des résultats rapides et durables.



Mickael VILLA
Coach Boxe Training
06 80 45 28 51
mickael-villa@hotmail.fr