Gainage

→ CLÉMENT HAZARD, MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE DU SPORT

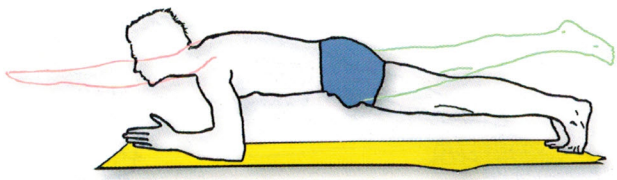
Généralités :

- Réaliser 2 à 3 fois chaque exercice
- Tenir chaque position 20 à 30 secondes
- Temps de travail = temps de repos
- Priorité à la qualité du travail, s'aider d'un miroir
- Se concentrer sur l'exécution du mouvement
- Veiller au bon alignement « épaule – bassin – pied »

1 - POSITION VENTRALE

(muscles fléchisseurs du tronc)

Garder le meilleur alignement entre « épaule-hanche-genou-cheville »

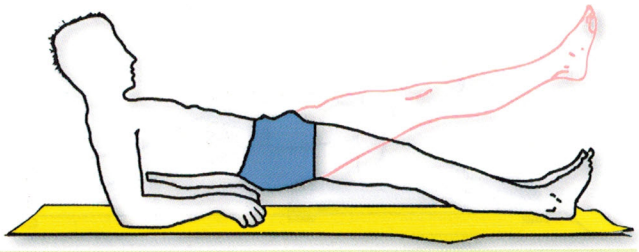


* Pour plus de difficulté :
lever un bras et/ou une jambe

2 - POSITION DORSALE

(muscles extenseurs du tronc)

Penser continuellement à garder le bassin vers le haut

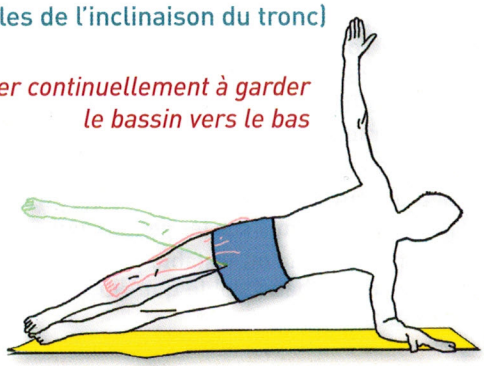


* Pour plus de difficulté : lever une jambe

3 - POSITION LATÉRALE

(muscles de l'inclinaison du tronc)

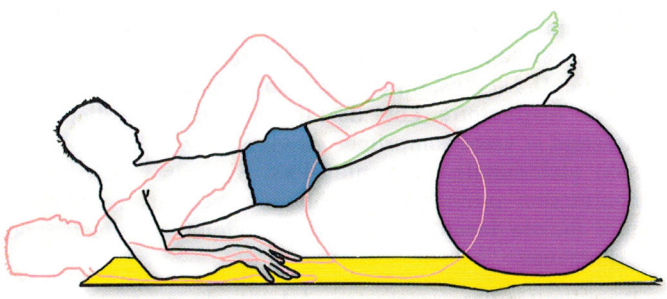
Penser continuellement à garder le bassin vers le bas



* Pour plus de difficulté :
fléchir une jambe ou lever une jambe

4 - POSITION DORSALE/BALLON

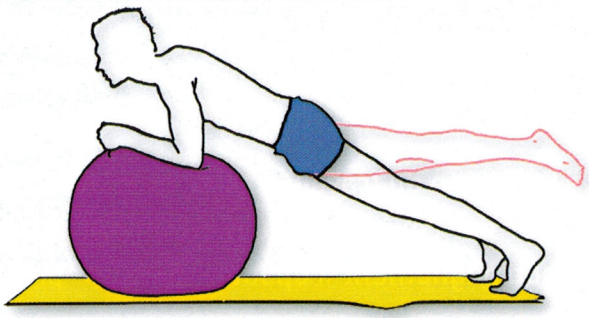
(muscles extenseurs du tronc)



* Pour plus de difficultés : lever une jambe
* Puis alterner : position jambes fléchies et jambes tendues

5 - POSITION VENTRALE/BALLON

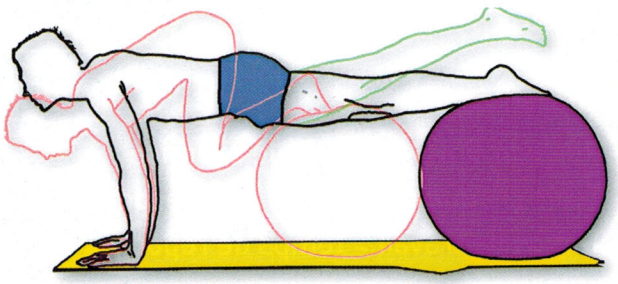
(muscles fléchisseurs du tronc)



* Pour plus de difficulté : lever une jambe

6 - POSITION VENTRALE/BALLON

(muscles fléchisseurs du tronc)

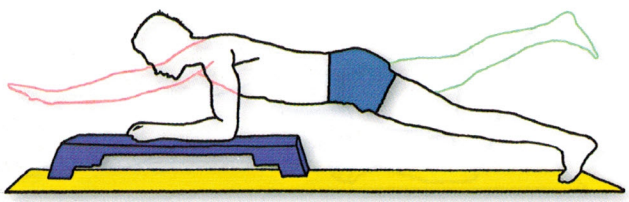


* Pour plus de difficulté : lever une jambe
* Puis alterner : position jambes fléchies et jambes tendues

7 - POSITION VENTRALE SUR STEP

(muscles fléchisseurs du tronc)

Garder le meilleur alignement entre « épaule-hanche-genou-cheville »

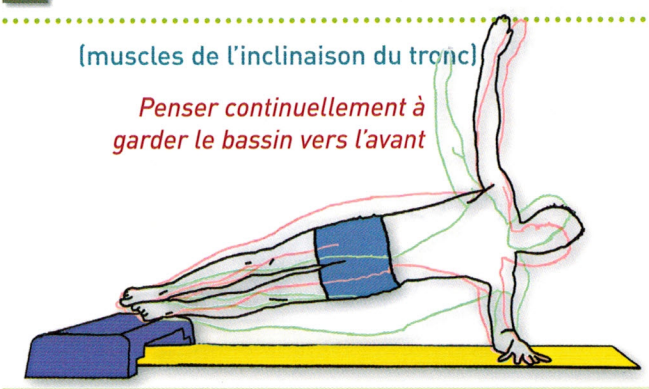


* Pour plus de difficulté :
  lever un bras et/ou lever une jambe

8 - POSITION LATÉRALE SUR STEP

(muscles de l'inclinaison du tronc)

Penser continuellement à garder le bassin vers l'avant



* Tenir la position
* Puis alterner : montées et descentes

QUELLES POSITIONS ADOPTER ? COMMENT RESPIRER ?

Nous avons la fâcheuse habitude de travailler les abdominaux en concentrique. Cela signifie que l'on travaille le muscle en le raccourcissant (les épaules et le bassin se rapprochent). De plus, on y associe souvent des efforts avec une apnée inspiratoire. Lors de l'inspiration, votre diaphragme descend et vient comprimer les viscères vers le bas. La pression abdominale augmente alors. Si vous y associez une contraction puissante des abdominaux vous venez accentuer encore davantage la pression abdominale, délétère pour les organes.

Pour limiter l'hyperpression abdominale, on vous conseille de commencer par une phase expiratoire, de bloquer votre respiration, puis de rentrer le ventre. A partir de ce moment précis, vous pouvez commencer vos exercices. Vous n'inspirez que lorsque la série est terminée.

LE GAINAGE

Le gainage vous permet de tonifier votre corps dans sa globalité. Si vous souhaitez cibler davantage un groupe musculaire, il vous suffira d'adopter la position qu'il convient. Pour gérer la difficulté de l'exercice, vous pouvez faire varier plusieurs paramètres :

- le temps de maintien,
- la longueur du bras de levier (il est plus facile de faire des pompes en appuis sur les genoux que sur les pieds),
- le support stable ou instable (il est plus facile de placer ses pieds sur un banc stable que sur un Swiss Ball qui bouge continuellement).

En savoir plus...

www.vitenform.com

Éditeur d'affiches sur les étirements, postures, gainage et proprioception