

LE GAINAGE

Qu'est-ce que le gainage ?

C'est un exercice physique qui permet le renforcement, en profondeur, d'un nombre important de muscles et en particulier les muscles abdominaux et dorsaux.

Pourquoi faire du gainage ?

Ces exercices permettent de garder et d'assurer une **tonicité globale du tronc**. Le gainage participe au **maintien et à la protection de la colonne vertébrale**, **améliore la posture** statique et dynamique, **aide à développer les qualités d'équilibre**, et enfin, permet une **diminution du tour de taille**.

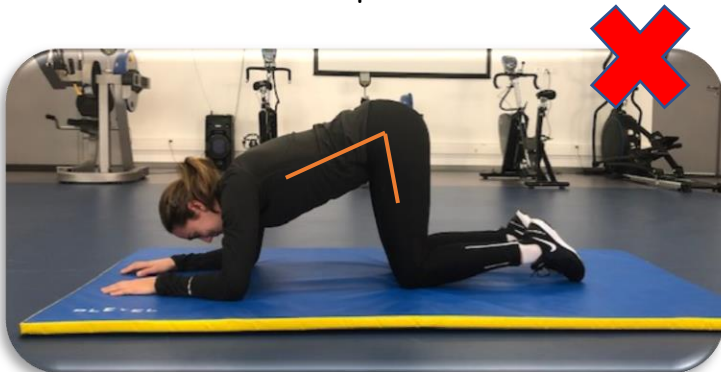
Quels exercices de gainage puis-je faire ?

Le gainage peut être pratiqué chez soi sans matériel particulier.

Pour débuter, il peut être réalisé en position de « **planche** » en appui sur les avant bras et les genoux. Les pieds ne touchent pas le sol, la tête est alignée avec le tronc et les fesses. L'objectif est de maintenir la position pendant 20 secondes puis de relâcher, l'exercice peut être réalisé 3 fois en prenant quelques secondes de récupération entre chaque série. Le temps de maintien et le nombre de série peuvent varier selon les capacités de chacun.



Attention, les positions à éviter sont les suivantes :



Le gainage « **planche** » peut évoluer et être réalisé en appui sur les avant bras et les pointes de pieds. Les jambes doivent suivre le prolongement du tronc et de la nuque.



Attention, les positions à éviter sont les suivantes :



Le gainage peut également être pratiqué en position « **latérale** » :

Pour débiter, la position doit être réalisée en appui sur l'avant-bras et sur les genoux. Tête, bassin et genoux doivent se trouver sur une même ligne imaginaire. La main opposée au bras d'appui peut aider à maintenir la position. L'objectif est de maintenir celle-ci pendant 20 secondes puis de relâcher, l'exercice peut être réalisé 2 fois de chaque côté en prenant quelques secondes de récupération entre chaque série. Le temps de maintien et le nombre de série peuvent varier selon les capacités de chacun.



Le gainage « latéral » peut évoluer et être réalisé en appui sur l'avant-bras droit et la tranche externe du pied droit. Tête, bassin et jambes doivent se trouver sur une même ligne. La main opposée au bras d'appui peut aider à maintenir la position si la transition entre les deux exercices de gainage est trop difficile.

