



Gainage

Description de l'exercice pour muscler les abdos

1. En appui sur les coudes écartés de la largeur des épaules sur le tapis, les genoux au sol. Le dos est droit
2. Contractez les abdominaux pendant toute la durée de l'exercice.

Conseil : Gardez les coudes alignés avec les épaules pour diminuer les tensions dans les deltoïdes.



Gainage abdos : planche sur les mains



Planche : gainage abdos

La « Planche » et toutes ses variantes sont considérés comme l'un des 5 meilleurs exercices en termes d'efficacité pour entraîner la partie centrale du buste, en particulier les abdominaux, sans surcharger la colonne vertébrale, comme cela arrive souvent dans les classiques sit up (en particulier s'ils sont réalisés avec une technique incorrecte).

La difficulté de cet exercice réside non pas tant dans le mouvement, mais à conserver la position « en ligne » pendant un certain laps de temps et dans le même temps à contracter de façon volontaires les muscles du buste (abdominaux, abdominaux obliques et lombaires). Cet exercice est un « MUST » pour tous ceux qui souhaitent améliorer leurs abdominaux en réduisant au minimum la charge sur le dos.

Avoir des abdominaux toniques permet d'aider les muscles lombaires dans le maintien de la colonne vertébrale. Si vous avez mal en bas du dos, muscler vos abdominaux peut contribuer à faire disparaître vos douleurs.

1- Qu'est ce que le « gainage » ?

Le travail musculaire appelé « gainage », correspond à des contractions isométriques, c'est à dire des contractions musculaires sans mouvement, on reste dans une position statique sur une durée programmée entraînant la fixation des articulations de l'ensemble du corps.

2- Intérêts du gainage

- Au niveau de la sangle abdominale : les muscles abdominaux constituent un véritable « corset » autour de l'abdomen.

- Le gainage sollicite une contraction statique des muscles stabilisateurs du tronc que sont les abdominaux (grand droit, obliques et transverses), les muscles para-vertébraux ainsi que les muscles latéraux. Il permet de rigidifier le tronc et assure la jonction entre le haut et le bas du corps.

- Au niveau des membres supérieurs et inférieurs il permet de protéger les articulations par le renforcement des muscles périphériques.

3- Les principes et techniques de travail du gainage

Dans un premier temps les positions ne doivent pas être trop difficiles et le temps de maintien assez court (environ 20 secondes).

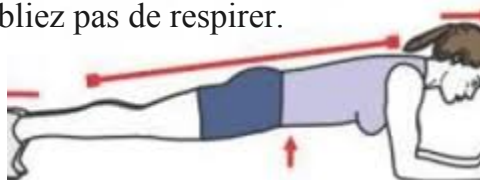
Le gainage est une technique intéressante car elle permet le renforcement global, instantané et simultané de tous les groupes musculaires du corps :

- Il optimise les fonctions des abdos dans leur rôle de *soutien des organes, facilite le transit intestinal, favorise la respiration et stabilise le bassin*.

- Il *tonifie la colonne vertébrale et protège les disques intervertébraux assurant une véritable prévention de la hernie discale*.

- Il *protège les ligaments des différentes articulations des membres* (épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles) par une co-contraction des muscles articulaires.

Départ : En appuie sur les avants bras, décollez le bassin comme indiqué sur la photo avec une contraction forte au niveau des abdominaux et des fessiers. Les deux jambes sont tendues. ATTENTION DE NE PAS CAMBRER et n'oubliez pas de respirer.



Arrivée : comptez normalement jusqu'à 20 et redescendez.

Commencez par 3 fois 20 secondes d'effort et 20 secondes de récupération à chaque position puis augmentez progressivement les temps d'effort lors des séances suivantes.

Planche modifiée pour les personnes qui ont de la peine à tenir avec les genoux relevés

Prenez appui sur les coudes et les genoux. Contractez les abdos pour créer une ligne parfaitement droite partant de votre tête et allant jusque vos genoux. Maintenez cette position. Vous ne devez pas réhausser les fessiers pour maintenir cette position parfaitement droite.

