

# SPORT BIEN-ÊTRE

VOTRE EMPLOI DU TEMPS EST SERRÉ, VOTRE TEMPS LIBRE LIMITÉ, ET VOS ENVIES DE RETROUVER LA FORME FREINÉES ? WHAT'S UP VOUS PROPOSE DE SUIVRE LES CONSEILS DE JOFFREY, COACH SPORTIF, POUR ENTREtenir VOTRE SILHOUETTE. RETROUVEZ CE MOIS-CI QUELQUES EXERCICES DE GAINAGE.

Le gainage permet de renforcer les muscles du "tronc" (ventre et dos). La différence entre les exercices d'abdominaux traditionnels et le gainage est que ce dernier exerce une contraction isométrique (statique, sans bouger, maintien de posture). C'est une pratique efficace et sans danger. Le gainage concerne les muscles de la ceinture abdominale (grand droit, transverse et obliques) et les muscles du dos (dorsaux, lombaires et muscles paravertébraux). Le gainage permet le maintien et la protection du dos. Il est l'entraînement le plus approprié pour diminuer le risque de blessure et pour corriger une asymétrie. Le gainage permet aussi un meilleur contrôle et une maîtrise de sa sangle abdominale et par conséquent de garder le ventre plat.

## LA PLANCHE

Appuyez vous sur les mains ou avant-bras et orteils tout en maintenant votre corps bien droit. Ne vous cambrez pas et contractez le ventre.

Maintenez entre 30 s et 1 min



## LA PLANCHE LATÉRALE

Sur le côté, appuyez vous sur l'avant bras, les pieds superposés, l'autre bras le long du corps. Décollez votre bassin du sol. Gardez votre corps dans l'alignement. Attention à ne pas cambrer.

Maintenez entre 30 s et 1 min



## EXTENSION DE JAMBES

Appuyez vous sur les mains ou avant bras et vos orteils tout en maintenant votre corps bien droit. Ne vous cambrez pas et contractez le ventre. Décollez une jambe à l'horizontale puis l'autre.

20 élévations de chaque (gauche, droite = 1)



## EXTENSION DE BRAS

La même chose que les extensions de jambes, mais avec les mains. Décollez le bras à l'horizontal. Attention sur cet exercice, bougez le moins possible votre bassin. Essayez de rester statique sur l'ensemble du corps.

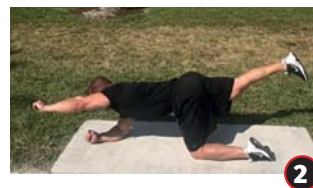
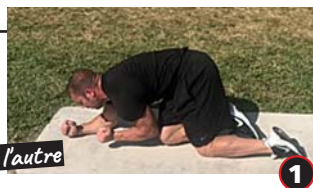
20 élévations de chaque bras (gauche, droite = 1)



## GAINAGE FAÇON ABDOS/FESSIERS

Sur les avant bras et genoux, croisez de manière à ramener le genou contre le coude opposé puis bien étendre les deux. On doit sentir l'étirement sur cet exercice.

20 répétitions d'un côté, puis de l'autre



## GAINAGE PLANCHE AVEC MOUVEMENT DE LA JAMBE ET BRAS

Appuyez vous sur les mains et les orteils. Venez croiser le genou en le touchant avec la main opposée. Bien contracter les abdos en gardant le reste du corps le plus statique possible.

20 répétitions (10 de chaque côté)



## LA PLANCHE LATÉRALE EN PIVOTANT

Faites la planche latérale, puis pivotez le corps sur l'avant en amenant le bras sous le ventre puis ouvrez le buste et le bassin en élevant le bras sur le haut.

10 répétitions de chaque côté

