

GAINAGE CHAINE ANTERIEURE en isométrie

De l'exercice simple vers ses évolutions plus difficiles, en modifiant 3 paramètres

Avant de démarrer, sachez bien rester présent dans l'exercice et mettre de la tension dans tous les muscles que vous pouvez..

IMPORTANT : le but du gainage n'est pas de tenir le plus longtemps MAIS savoir activer les bons muscles mentalement par la pensée volontaire et les contracter à 100%.



Niveau 1 (protocole de base quel que soit le niveau)

Sur les genoux, jambes écart de bassin, avant-bras alignés, aligner cuisses-colonne-tête, coudes sous épaules, omoplates en arrière avec épaules basses, serrer le fessier volontairement, rentrer le ventre (activer le transverse), activer le plancher pelvien (stop-pipi), s'auto-grandir

A chaque expiration, essayer de contracter un peu plus tous vos muscles



Niveau 2 (augmentation du bras de levier en tendant les jambes)

Protocole de base niveau 1 + jambes tendues = contracter l'avant de vos cuisses + tirer les talons en arrière + ramener (tracter) vos coudes vers l'arrière

A chaque expiration, mettre plus de tension dans vos muscles



Niveau 3 (augmentation la tension dans les bras)

Protocole de base niveau 1 + 2 + bras tendus = rentrer les coudes vers l'intérieur (activation triceps) + abaisser les épaules (activation du grand dorsal)

A chaque expiration, toujours essayer de sur contracter vos muscles volontairement

GAINAGE CHAINE ANTERIEURE en isométrie , suite



Niveau 4 (en modifiant le nombre de points d'appuis / *rajout d'instabilité*)
(Travail supplémentaire des muscles anti-rotation)

- Uniquement 3 points d'appuis (pied décollé) : protocole de base + lever une des jambe et contracter le pied et s'assurer que la ceinture scapulaire et pelvienne restent parallèles



- 3 points d'appui (main décollée) : protocole de base mettre une main sur épaule opposée et contracter l'ensemble des muscles recrutés



- Uniquement 2 points d'appuis : lever une jambe et la main opposée.

Exercice beaucoup plus rentable qui nécessitent d'activer tous les muscles du tronc = travail en chaîne croisée.

GAINAGE CHAÎNE LATÉRALE en isométrie

De l'exercice simple vers ses évolutions plus difficiles, en modifiant 3 paramètres.

Avant de démarrer, sachez bien rester présent dans l'exercice et mettre de la tension dans tous les muscles que vous pouvez..

IMPORTANT : le but du gainage n'est pas de tenir le plus longtemps MAIS savoir activer les bons muscles mentalement par la pensée volontaire et les contracter à 100%.



Niveau 1 (protocole de base quel que soit le niveau)

Se mettre sur les genoux, aligner cuisses, colonne et tête + bras d'appui avec coude sous épaule + activer les muscles du plancher pelvien, le transverse en rentrant le ventre + abaisser les épaules et fixer les omoplates et contracter les fessiers. Egaliser avec l'autre côté à chaque fois et même temps d'isométrie.

ASTUCE pour s'assurer que son corps soit aligné en niveau 2
Contre le mur, avoir coude, épaule, fesse e talon contre le mur.



Niveau 2 (augmentation du bras de levier en tendant les jambes)

OPTION 1 : 1 pied devant et 1 pied derrière + protocole de base

OPTION 2 : pour augmenter l'intensité : le pied avant se pose sur le pied arrière

OPTION 3 : lever la jambe supérieure dans l'alignement du buste + bras levé pour fixer le dos



Niveau 3 (augmentation intensité via l'instabilité)

Avec l'instabilité on rajoute un travail des stabilisateurs de l'épaule et l'activation des bras. Les 3 précédentes options sont possibles bien évidemment.



Niveau 4 (augmentation intensité via l'instabilité par MATÉRIEL – swiss ball)

Rajout d'instabilité par utilisation d'un ballon pour demander encore plus de gainage et d'équilibre.



GAINAGE CHAINE POSTERIEURE en isométrie

De l'exercice simple vers ses évolutions plus difficiles, en modifiant 3 paramètres.

Avant de démarrer, sachez bien rester présent dans l'exercice et mettre de la tension dans tous les muscles que vous pouvez..

IMPORTANT : le but du gainage n'est pas de tenir le plus longtemps MAIS savoir activer les bons muscles mentalement par la pensée volontaire et les contracter à 100% et en plus pour l'arrière du corps, de s'auto-grandir et non monter au maximum tête et pieds.



Niveau 1 avec le bas du corps ou le haut du corps (protocole de base)

- Allongé face au sol, mains sous le front + épaules basses + activation du périnée + rentrer le ventre pour activer le transverse. Puis contracter la fesse droite, le genou et la cuisse avec le pied tendu en allongeant la jambe vers l'arrière. Je change de fesse/jambe
- Allongé face au sol, jambes tendues au sol dessus du pied au sol + décoller le nez et le front du sol + le bras droit avec épaule basse. Idem avec le bras gauche. Garder les 2 ceintures scapulaire et pelvienne à l'équilibre

Niveau 2 (*augmentation intensité* en travaillant les 2 jambes ou les 2 bras)

Protocole de base niveau 1 + 2 jambes tendues ou 2 bras tendus

Niveau 3 (*augmentation du bras de levier* en tendant les jambes et les bras)

Protocole de base niveau 1 + jambes tendues = contracter l'avant de vos cuisses + tirer les talons en arrière + ramener (tracter) vos coudes vers l'arrière
A chaque expiration, mettre plus de tension dans vos muscles

Niveau 4 (*augmentation tension haut du corps avec rajout de charge*) ex. avec 2 bouteilles

Protocole de base niveau 3 + bouteilles dans chaque mains. Bras à hauteur des oreilles et allongés au max vers l'avant.

Niveau 5 (*augmentation tension bas du corps* = activation sup. fessiers et ischio)

Protocole de base niveau 4 + fléchir les jambes, coller les 2 talons avec pieds ouverts à l'extérieur, genoux 90° et presser fort les 2 talons en contractant le fessier, enfoncer le bassin dans le sol et pousser les talons vers le plafond.