

GAINAGE ET ABDOMINAUX

Ou la manière de se faire souffrir presque sans bouger !!



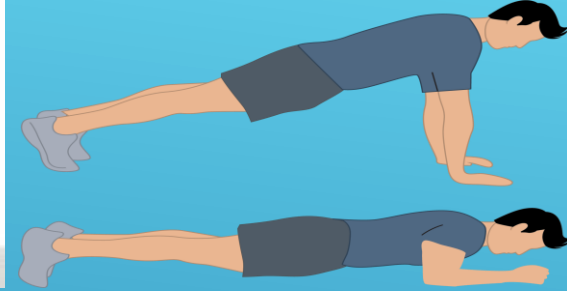
LES DIFFÉRENTES POSITIONS EN IMAGES



LE SUPERMAN



GAINAGES OBLIQUES



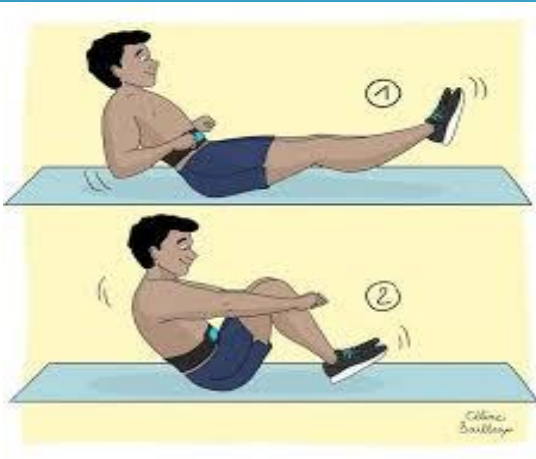
GAINAGE POMPE ET
GAINAGE



GAINAGE « PONT »



MOUTAIN CLIMBER



LE RAMEUR



LE CRUNCH (mains sur
le coté de la tête et
non derrière)



Gainage dos bras
ou coude au sol

LES POINTS SÉCURITÉ

Maintenant que vous avez les principales positions de gainage en image pour exemple, on va s'intéresser à leur mise en place de manière sécuritaire:

Échauffement : articulaire (cheville, genou, bassin, épaule, cou)
20 rotations dans un sens puis dans l'autre sur toutes les articulations.

Objectif : préparer le muscle, éviter les raideurs pendant la pratique.


Position :

- buste droit (pas vouté ni cambré sauf pour « Superman »)
- épaules alignées
- buste 90° par rapport aux épaules.

Objectif : éviter les tensions néfastes aux lombaires.

Et enfin, n'oubliez pas de bien respirer pendant les exercices statiques et pensez à expirer au moment de la contraction pour les exercices dynamiques.

AU MENU

- A la carte (tous les exercices détaillés)
 - Menu sucré (remise en forme et travail d'entretien régulier entre deux séries Netflix) 3 à 5 fois par semaine.
 - Menu salé (augmenter ses performances de gainage et devenir une barre de fer à la fin du confinement !) 2 à 3 fois par semaine
- 

A LA CARTE

Exercices statiques :

- Maintien de la posture (difficultés + : poids (pas sur les lombaires), sol instable)
- Duel de chrono avec gage (la vaisselle, le ménage etc..)
- Face to face : mini jeux (chifoumi, morpion etc..)

Objectifs : oublier que l'on fait du sport en rajoutant des petits jeux.

On veut voir les preuves en pleine action et les perdants font leur gage !

- 1. Le superman
- 2. Le gainage oblique droite et gauche
- 3. La pompe
- 4. Le gainage planche
- 5. Le pont (maintien de la tension le plus droit possible)
- 6. Le crunch (rester en contraction statique)
- 7. Le rameur (rester en position bras fléchis jambes tendues. plus l'angle entre la tête et les pieds est grand? plus le travail est important)
- 8. Gainage dos (idéal pour continuer à regarder la télé)
- 9. Pompe (1 pied et un bras les deux opposés, les autres membres ne touchent pas le sol)
- 10. Gainage (1 pied et un bras les deux opposés, les autres membres ne touchent pas le sol)
- Le dernier : le gainage apesanteur (aucun membre ne touche le sol ! 😊)

Exercices dynamiques :

- difficultés + (vitesse de mouvements, poids, élastique, sol instable)
- jeu de passe de volants ou de ballon pendant l'exercice
- défi flash : maximum de répétitions en 30s, gage pour le perdant.

Objectifs : rendre les exercices ludiques avec des petits enjeux (mettre la table, préparer l'apéro sans alcool, etc.) parce qu'après l'effort, le réconfort.

1. Pompe : toucher l'épaule opposée avec la main, alterner le plus vite possible
2. Pompe volant (volant au niveau du bassin, déplacer le plus loin possible devant vous, revenir en position puis recommencer, possibilité de le mettre loin sur le côté aussi)
3. Pompe pieds et mains opposés : lever le plus loin possible devant vous et ramener coude et genou au niveau des abdos
4. Position de pompe : ramener les mains au niveaux des pieds avec des petits pas et revenir en position de pompe
5. Mountain climber (toucher genou avec main opposée pendant la montée de genou pour augmenter la difficulté)
6. La brouette (2 personnes) : avancer en position de pompe avec une personne qui nous tient les pieds (bonne manière de mettre les parents ou le/la conjoint,e en action)
7. Crunch (petits mouvements, chercher juste à expirer pour contracter les abdos)
8. *Sit up* (crunch pieds sol, remonter le buste droit et redescendre progressivement en déroulant les lombaires pour éviter les tensions)

Suite exercices dynamiques:

9. Position gainage, remonter position de pompe et enchaîner
10. Gainage mouvement d'avant en arrière sans bouger les coudes ni les pieds
11. Gainage mouvements sur le côté (basculer le bassin de gauche à droite, sans bouger les coudes ni les pieds)
12. Gainages obliques (rotation du buste pour aller chercher un volant dans son dos et le ramener devant, simuler une frappe revers derrière vous ou faites la passe à votre partenaire)
13. Gainage oblique : ramener genou et coude au niveau du bassin
14. Gainage oblique : mouvement de bassin de haut en bas en gardant le bassin dans l'axe pied épaules
15. Crunch oblique : rapprocher coude et genou opposés droite gauche
16. Rameur
17. Rameur oblique (rotation buste et jambe à l'opposé pendant l'extension)
18. Gainage pont ou dos : mouvements haut bas (les fesses ne vont pas jusqu'à toucher le sol)
19. Gainage pont et ou dos : élévation mains et pied opposés
20. Gainage pont ou dos : passage en position pompe
21. Gainage superman avec légers battements des jambes et des bras tendus
22. Gainage Superman : écartier puis serrer les bras et jambes tendus de manière latérale
23. Mountain climber latéral : le genou cherche à venir toucher le coude
24. Pompe mouvement pied avec des petits sauts latéraux (possibilités de mettre des obstacles pour augmenter la difficulté)

MENU SUCRÉ

Plat : 3 exercices statiques, durée 30s 5 séries, 30s repos entre les séries : total 9min 30

- 1 exercice abdos type pompe ou gainage planche
- 1 exercice type oblique pompe ou planche (droite + gauche = 1 exercice)
- 1 exercice dos type Superman ou gainage pont

1 minute de repos avant le dessert

Dessert : 6 exercices dynamiques, durée 25s 5 séries, 20s repos entre les séries : total 14min

2 exercices type gainage zone avant. Ex : numéros 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,16

2 exercices type gainage oblique. Ex : numéros 11,12,13,14,15,17,23,24

2 exercices type gainage dos. Ex : numéros 18,19,20,21,22

Une séance intéressante si vous respectez les temps de repos (oui, je sais, il n'y en a presque pas). Du coup, il faut enchaîner vite les exercices, on se fait un peu souffrir mais seulement 25 minutes dans une journée !!

MENU SALÉ

Entrée : 3 exos statiques, 45s 3 séries, 30s repos entre les séries (Possibilité d'augmenter le temps de travail : 8 min)

1 exo gainage abdos. Ex : numéros 3,4,6,7,9,10
1 exo oblique planche ou gainage
1 exo dos. Ex : numéros ex: 1,5,8
1 min repos

Séance de 30 min assez courte mais intense !!
Idéal pour progresser vite sur le maintien postural !

Le plat : 5 exercices dynamiques, 45s 2 séries, 30s repos entre les séries (temps de travail 8min)

2 exercices type gainage zone avant. Ex : numéros 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,16
1 exercice type gainage oblique. Ex : numéros 11,12,13,14,15,17,23,24
2 exercices type gainage dos. Ex : numéros 18,19,20,21,22
1 min repos

Le dessert : 6 exercices statiques et dynamiques, 45s 2 séries, 45s repos (temps de travail 10min)

1 exercice dynamique suivi d'un exercice statique de gainage zone avant
1 exercice dynamique suivi d'un exercice statique de gainage oblique
1 exercice dynamique suivi d'un exercice statique de gainage dos

CONCLUSION

Pour conclure, je vous propose une trentaine d'exercices ciblés sur les abdominaux avec 2 intensités différentes à essayer à fond sur 2 semaines, si vous voulez vraiment sentir une différence.

Attention à bien vous échauffer avant de pratiquer et, pour les enfants, de le faire avec l'aide des parents.

Les besoins et les difficultés ne sont jamais les mêmes pour tout le monde. Si après avoir pratiqué les séances, vous avez besoin de retour pour individualiser et vous rapprocher au mieux de ce que vous recherchez, je suis disponible pour vous conseiller.

Les séances sont réalisables par les jeunes et par les moins jeunes ! Pas d'excuse car le gainage est très intéressant au quotidien !

Les séances de gainage seront faciles à intercaler avec des séances de cardio, de renforcement musculaire, ou techniques.

Si vous avez des questions sur les exercices ou certaines incompréhensions, je reste à disposition par mail : antoganach@gmail.com