

Gainage 1^{er} niveau:

Pourquoi ?

- Renforcement des muscles stabilisateurs → Stabilité articulaire
- Lutte contre les effets de la position assise prolongée → limite les risques de lésions articulaires
- Dans certaines lésions ostéopathiques le gainage peut préparer le muscle à suppléer la structure (exemple protusion discale, lombalgie fréquente...)
- Augmenter la force et l'explosivité

Quels exercices ? Combien de temps ? Combien de fois ?

Voici un petit résumé 😊

- Règles du jeu :
- Le gainage peut être statique ou dynamique (travail lent, favoriser la position à la répétition)
- Même temps/ mêmes nombres de répétitions de chaque côté.
 - Statique 10 à 30 secondes
 - Dynamique 6 à 10 répétitions
 - Répéter entre 2 et 5 fois le circuit.

2 positions essentielles :



NB : les mains en supination (paume vers le ciel) réduisent les tensions traumatiques au niveau de la coiffe des rotateurs de l'épaule).



Nb : en version dynamique, les répétitions consistent à faire des abaissements de la ceinture pelvienne.

Il existe de nombreux exercices dynamiques ou statiques concernant le gainage, cela dit ces derniers ne nécessitent aucun appareil et sont relativement faciles à exécuter.

Verhaegen-Ardoli Sébastien
Ostéopathe

Centre -Delta- (porte 29)
4 Bd de Creach gwen
29000 Quimper

02.90.41.68.42



<https://osteopathe-quimper-creach-gwen.fr/>