

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE GAINAGE

LE BÉNÉFICE DU GAINAGE

Le gainage permet de renforcer **les muscles de la santé** à savoir : **le dos, les abdos et toute la chaîne postérieure**. C'est un exercice intense qui travaille tout le corps.

Vous allez améliorer **vos posture et votre équilibre** en renforçant d'une part les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale et en améliorant d'autre part **vos concentration et votre coordination**.

Vous allez pouvoir **brûler votre graisse abdominale** et retrouver un ventre plat si vous êtes régulier et discipliné.

GAINAGE SUR LES GENOUX

- Positionnez les coudes sous les épaules, les bras parallèles et les poings serrés.
- Vous devez contracter tous les muscles.



GAINAGE SUR LES PIEDS

- Mettez vos pointes de pieds en appuis.
- Ne **cambrez surtout pas les lombaires**.
- Gardez votre tête dans l'axe et respirez doucement.
- Pour plus de difficulté contractez toutes les parties du corps et reculez vos pieds, vous pourrez optimiser votre séance en la rendant plus courte mais plus intense.



Point important

Dès que vous sentez que votre technique n'est plus bonne à cause de la fatigue, **arrêtez le mouvement ou rendez le plus facile**.

Par exemple, vous pouvez commencer sur les pieds puis passer sur les genoux.

Astuce

Mettez une musique que vous appréciez et essayez de tenir le gainage jusqu'à la fin.

