

Renforcement et gainage de la ceinture pelvienne

Définition

Maintenir l'alignement de la colonne vertébrale dans sa position anatomique en évitant les accentuations de courbure mais sans les effacer

Objectifs

- Performance : transmission optimale des forces pour courir, sauter, lancer
- Prévention : limiter les blessures liées aux sollicitations spécifiques sportives

Muscles concernés

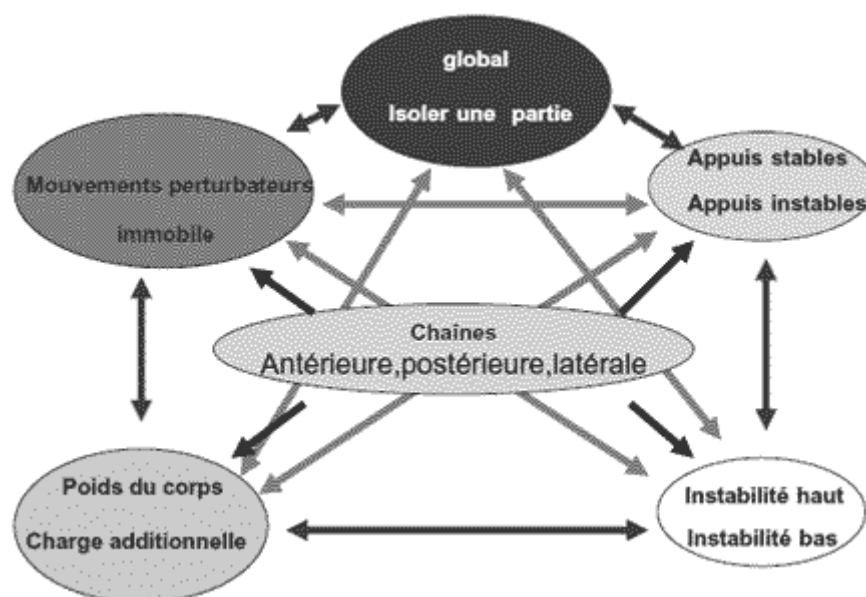
- Chaîne musculaire antérieure
- Chaîne musculaire postérieure
- Chaîne musculaire latérale

Principes

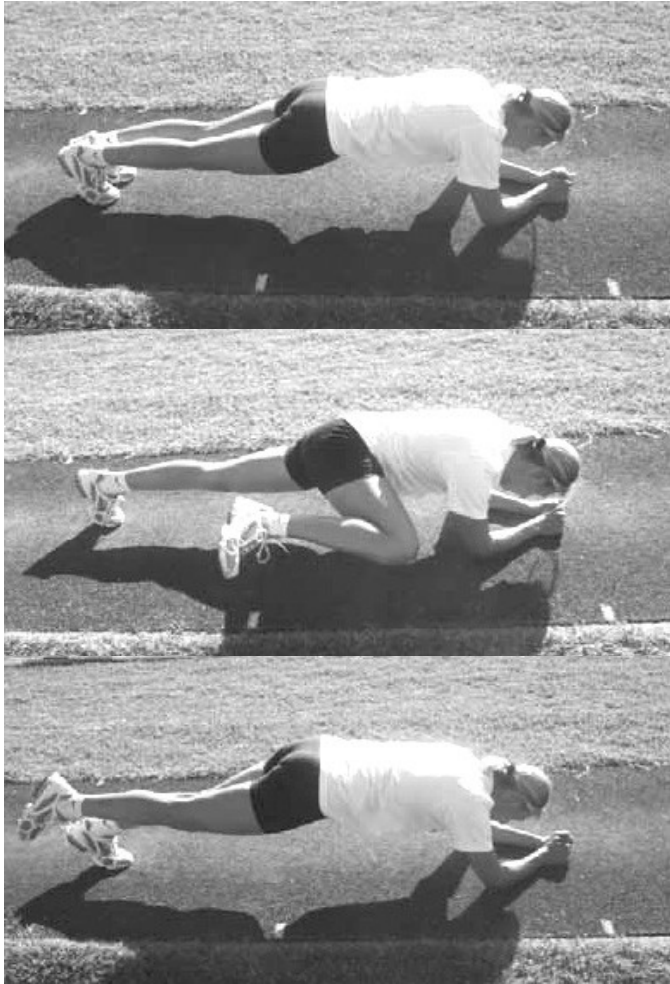
- Contraction isométrique sur l'ensemble des muscles d'une chaîne
- Maintenir des positions et augmenter les contraintes spatiales et temporelles

Variables des exercices de gainage

- Appuis stables ou instables
- Charge additionnelle ou Poids du corps
- Maintien de positions ou Mouvements perturbateurs
- Instabilité haut ou/et bas
- Isoler une partie ou sollicitation globale
- Chaînes Antérieure,postérieure, latérale



Exemples d'exercices en gainage antérieur



Exemples d'exercices de gainage latéral





<http://entrainement-sportif.fr/>

Exemples d'exercices de gainage debout

