

Gainage de la ceinture abdominale

entrainement-sportif.fr

Définition

Le gainage est un exercice de musclature statique qui vise à tonifier la ceinture abdominale pour maintenir l'alignement de la colonne vertébrale dans sa position anatomique en évitant les accentuations de courbure mais sans les effacer

Objectifs

- Performance : optimiser le transfert des forces musculaires pour courir, sauter, lancer
- Prévention : éviter le mal de dos et limiter les blessures liées au sport intensif
- Esthétique : perdre du ventre et le muscler le ventre pour avoir un ventre plat

Muscles concernés

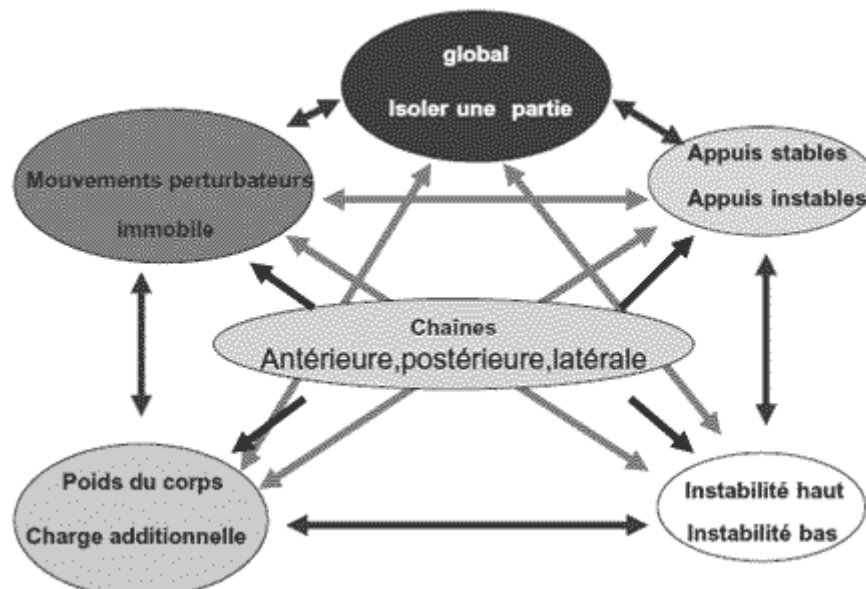
- Muscle transverse
- Abdominaux obliques
- Psoas , iliaque et carré des lombes
- Chaîne musculaire postérieure

Principes de construction des exercices de gainage

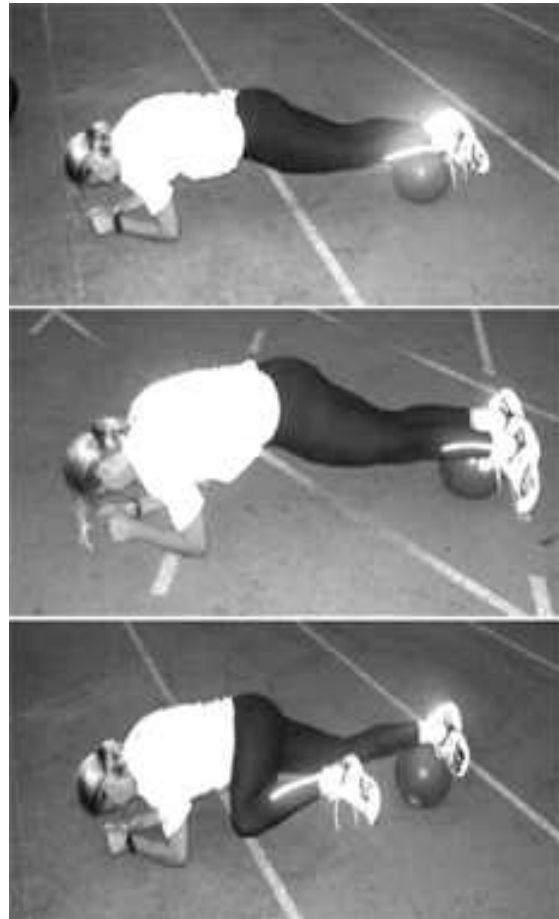
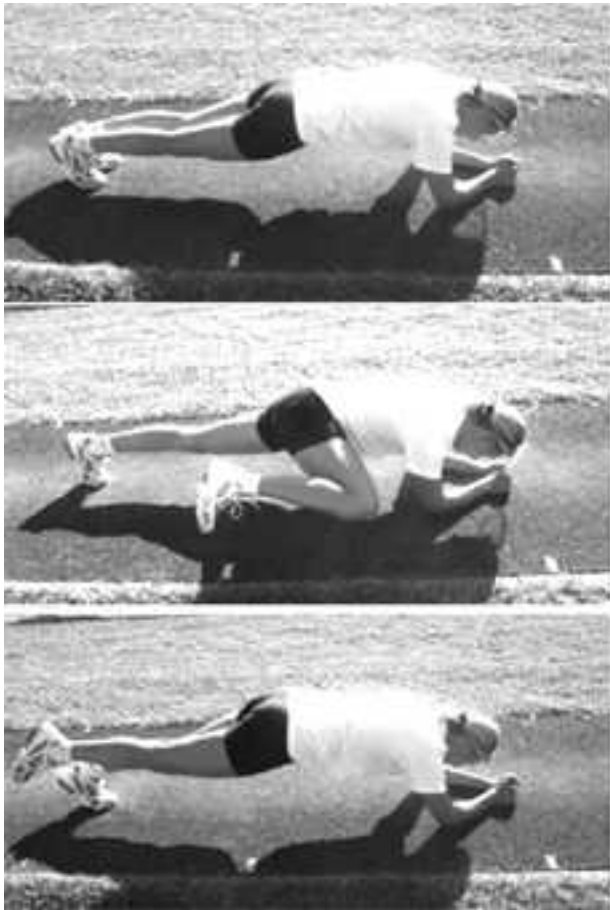
- Contraction isométrique sur l'ensemble des muscles d'une chaîne
- Maintien d'une posture et augmentation des contraintes spatiales et temporelles

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 ou latérale



Exemples d'exercices en gainage antérieur



Exemples d'exercices de gainage latéral



Exemples d'exercices de gainage debout



Programmes de Musculation

sur Entrainement-sportif.fr

[Gainage de la ceinture abdominale](#)

[Haltères](#)

[Elastique de fitness](#)

[Ballon de gym Swiss Ball](#)

[Tonicité sans matériel en circuit-training](#)

[Cardio-training et Musculation](#)

[Course à pied et Musculation](#)

[Débutant abdominaux](#)

[Fessiers](#)

[Pectoraux](#)

[Ventre plat](#)

[Explosivité sans matériel](#)

[Prise de masse](#)

[Footing - Musculation pour maigrir](#)

[Boxe](#)

[Tennis](#)