

Gainages Niveau 1 (liens vidéos sur les images)

Gainages
N1

20'' à 30 ''
d'effort en
enchaînant les
postures sans
récupération

Enchaîner 3 à
5 Tours



Principes à respecter:

- Alignements segmentaires** épaules, bassin, chevilles (ou genoux pour le gainage dorsal)
- Fesses serrées**
- Bien ventiler** (respirer en gonflant le ventre sur l'inspiration et en rentrant le ventre sur l'expiration)



Gainage
costal
(autre
côté)

Enchaîner

Gainage
Ventral

Enchaîner

Gainage
costal



Enchaîner

Gainage
Dorsal

Enchaîner

Ou





Principes à respecter:

- **Bien ventiler** (en mouvement souffler sur l'effort, inspirer sur le relâchement)
- **Fesses serrées**
- « **Nombril aspiré** » (ventre rentré...)
- Mettre des baskets pour préserver les orteils
- Boire régulièrement!

Gainages Niveau 2 (liens vidéos sur les images)





Principes à respecter:

- **Bien ventiler** (en mouvement souffler sur l'effort, inspirer sur le relâchement)
- **Fesses serrées**
- « **Nombril aspiré** » (ventre rentré...)
- Mettre des baskets pour préserver les orteils
- Boire régulièrement!

Gainages Niveau 3 (liens vidéos sur les images)

