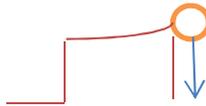


Education Posturale : Gainage

Il est important de connaître la Position Vertébrale Neutre (PVN). Il s'agit du respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale. Dans toutes les positions ci-dessous, il conviendra de conserver sa PVN.

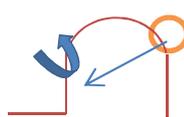
Exercice 1 : Le chat à réaliser 5 fois

Position départ 4 pattes



Regard : vers les mains

Dos Rond

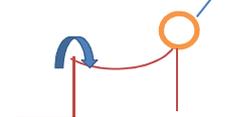


Le bassin se place en

Rétroversion

regard : pieds, genoux

Dos creux



Le bassin est placé en

antéversion

regard : ciel, plafond

Exercice 2 : Gainage

3 x 20'' pause : 20''



Position départ :

- Pieds écartés 30cm
- PVN
- Regard à 90° du corps
- 3x20'' pause 20''

lever pied droit puis gauche 3''



Position départ

- Pieds écartés 30cm
- PVN
- Regard à 90° du corps
- [gauche + droit] x5

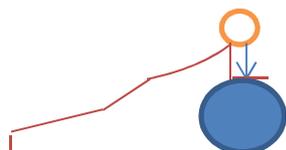
lever bras droit puis gauche 3''



Position de départ

- Pieds écartés 30cm
- PVN
- Regard à 90° du corps
- [bras droit + bras gauche] x5

Exercice 3 : Gainage swiss ball

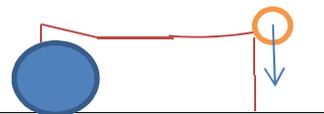


Tenir 3x20'' pause 20''

Les fesses légèrement surélevées

Sortir la tête des épaules.

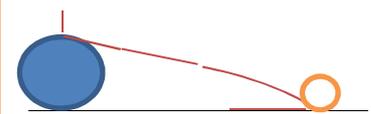
Expiration ventrale + gainage



Les fesses légèrement surélevées

Sortir la tête des épaules.

Expiration ventrale + gainage

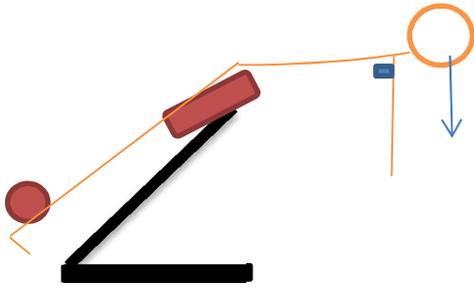


Bras le long du sol, ou

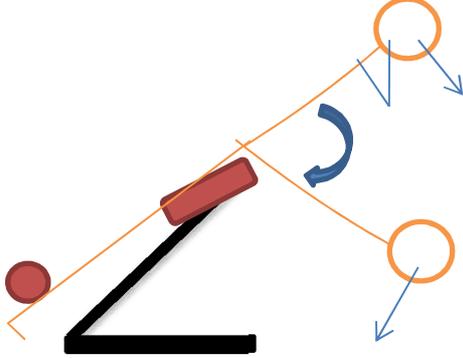
croisés (+ Dure). En appui

sur les épaules. Bassin haut.

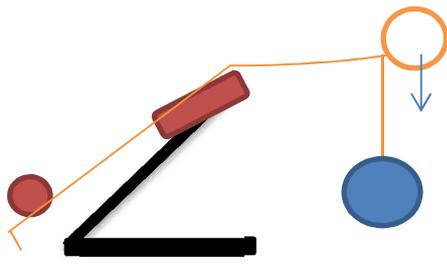
Exercice 4 : Gainage sur appareil à lombaires



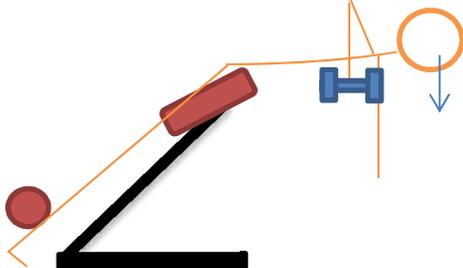
Tenir la position 3x20'' sans bouger le dos
Epaules en arrière, bras ballant
Regard à 90° du corps



Position Vertébrale Neutre
Omoplates serrées, coudes hauts sur les côtés
Mains au niveau des oreilles
Effectuez 3 x 10 mouvements en gardant PVN



Position Vertébrale Neutre
Position de tirades, barre à vide
Épaules en arrière
Effectuer 3 x 5 tirades sans bouger le dos



Position Vertébrale Neutre
Epaules en arrière, un haltère main droite
Lever l'altère à la poitrine sans bouger le dos
Légère rotation du dos
5 M^{vt} bras droit puis 5 M^{vt} bras gauche