

Fiche n°2 : gainage en position faciale



Description

- En appui sur les avant-bras et les genoux
- Soulever les genoux et tendre les jambes pour garder au sol uniquement les mains et les pointes de pieds

Corrections

- Rentrer le ventre en serrant les abdominaux
- Maintenir alignés les épaules, le bassin et les chevilles

Erreurs classiques

Un bassin trop haut n'oblige plus les muscles ciblés à se contracter tandis qu'un bassin trop bas induit une mauvaise position pour le dos.

Variante

Cet exercice peut aussi se réaliser en appui sur les avant-bras.

Intensité



Niveau 1

- maintenir la position 2x20 secondes (30 sec de récupération entre chaque répétition)



Niveau 2

- maintenir la position 2x30 secondes (30 sec de récupération entre chaque répétition)



Niveau 3

- maintenir la position 2x45 secondes (30 sec de récupération entre chaque répétition)

Cet exercice permet de tonifier les muscles qui entourent, protègent et soutiennent la colonne vertébrale (parmi lesquels le muscle transverse de l'abdomen, qui est également le «muscle du ventre plat») tout en limitant l'excès de pression sur le périnée.