

Fiche n°6 : gainage en position dorsale

Description

- Position couchée sur le dos
- Jambes fléchies, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps
- Décoller le bassin du sol de manière à aligner les genoux, le bassin et les épaules



Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Rentrer le ventre et expirer en soulevant le bassin

Erreurs classiques

- L'absence de contraction des abdominaux peut induire, chez certains, une hyperlordose lombaire (bas du dos trop creusé).

Pour choisir le niveau d'intensité



Niveau 1

- Maintenir la position 2 x 20 secondes (30 secondes de récupération entre chaque série)



Niveau 2

- Maintenir la position 2 x 30 secondes (30 secondes de récupération entre chaque série)



Niveau 3

- Maintenir la position 3 x 30 secondes (30 secondes de récupération entre chaque série)