

Fiche n°7 : gainage en position latérale

Description (pour le côté droit)

- En appui sur l'avant-bras droit, la hanche droite et la partie externe du pied droit
- Tendre les jambes en superposant les pieds, soulever le bassin et maintenir l'alignement entre les pieds, le bassin, les épaules et la tête



Variante 1 : si l'exercice est trop intense, vous pouvez poser le pied droit devant vous pour prendre un appui supplémentaire.



Variante 2 : si l'exercice est encore trop intense, vous pouvez prendre appui sur les 2 genoux fléchis

Pour réaliser l'exercice correctement

Corrections

- Rentrer le ventre
- Ne pas bloquer la respiration

Erreurs classiques

Le bas du dos peut se cambrer de manière excessive lorsque le ventre n'est pas rentré

Pour choisir le niveau d'intensité



Niveau 1

- Maintenir la position 15 à 20 secondes de chaque côté



Niveau 2

- Maintenir la position 2 x 15 à 20 secondes de chaque côté (30 secondes de récupération entre chaque série)



Niveau 3

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