

10 EXERCICES DE GAINAGE A FAIRE SEUL ET SANS MATERIEL

Le gainage est la capacité à bloquer une ou plusieurs articulations par la contraction musculaire. Pour que l'exercice soit efficace, il faut travailler sur la respiration. Fais une petite inspiration, bloque pour créer une pression et rentre le ventre pour augmenter la pression des organes contre la colonne vertébrale.

Rappel des règles de sécurité pour un travail à la maison

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

De Chevalier, Cardiologue, Blanchard, MD & Dusfour, MD – 2020 *Designed by @YLMsportScience*

Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptôme au repos. Ils sont pourtant susceptibles d'être victimes de problèmes cardiaques graves à l'effort s'ils ne suivent pas les conseils suivants

EXERCICE & IMMUNITÉ

01

Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus

02

Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave

Images provided by Presenter Media



FIÈVRE

03

Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative

04

Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'interdire toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant

05



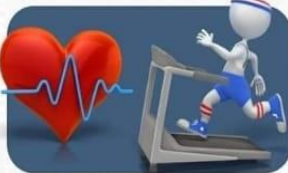
Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

06

Les anti-inflammatoires tels que la cortisone ou l'aspirine sont à proscrire en automédication dans le cas des symptômes liés au coronavirus. En cas de doute demandez conseil à votre médecin.

CARDIO-TRAINING

07



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum

08

Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

09

Limitez le niveau d'effort maximal à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale



MUSCULATION

10

Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00

11

Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

12

Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général)

13

Évitez les séances de cross-training trop intenses



DRAPEAUX ROUGES

18

Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque)

HYDRATATION

14

La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances

15

Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus

TABAC

16

Il est strictement interdit du fumer 1h avant et 2h après l'activité physique

17

La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus



En fonction de ton niveau, tu peux faire de 3 à 5 séries par exercices. Maintiens 10 à 30 secondes ou 15 à 20 répétitions en fonction des exercices. Et une récupération de 30 secondes entre chaque série. Les exercices statiques seront accompagnés du symbole  et les exercices dynamiques du symbole 

Tu peux faire les exercices avec toute la famille. N'oublie pas de t'hydrater.

1) Gainage statique antérieur et postérieur aligné : (10 à 30 secondes)



Tu dois sur le dos ou sur le ventre (entre un module placé au niveau des épaules et l'autre au niveau des pieds) conserver l'alignement tout au long de l'exercice. Mains sur les cuisses.





2) Gainage statique latéral entre deux modules : (10 à 30 secondes)

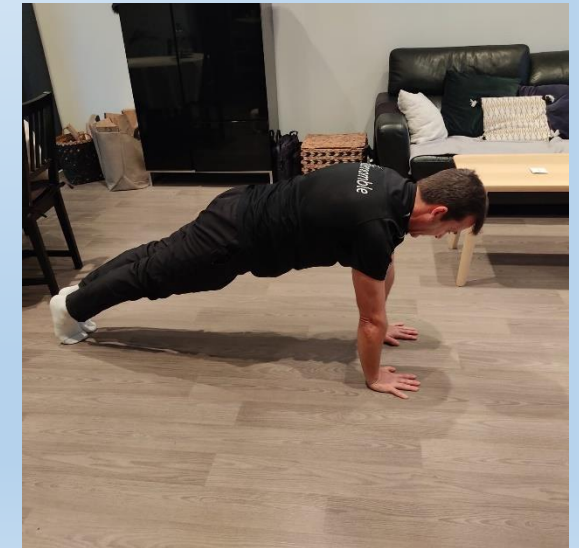
Tu te tiens allongé sur le côté (entre un module sous les pieds et un autre sous les épaules). Tu es en alignement bras/tronc/jambes. Attention, la tête doit rester alignée à la colonne vertébrale.



3) Gainage antérieur et postérieur sur coudes ou mains : (10 à 30 secondes)



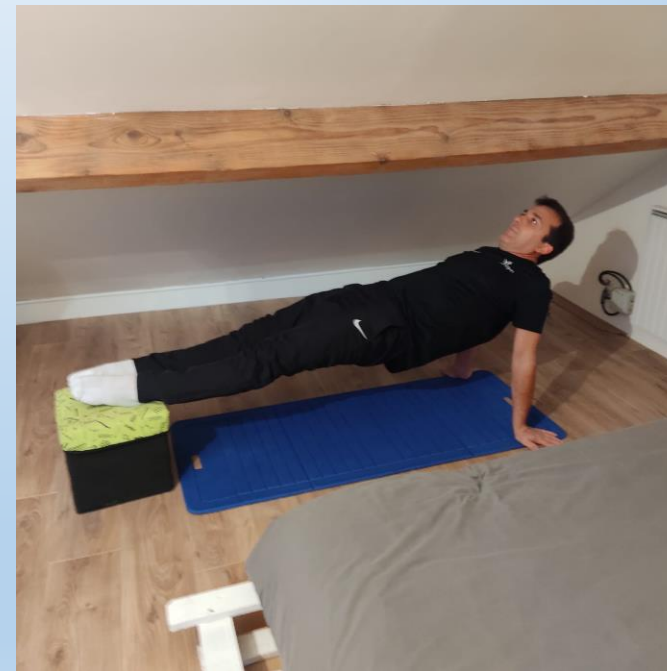
Tu te tiens en position de cuillère face au sol ou en position d'alignement dos vers le sol, en appui sur les coudes. La tête est dans l'alignement de la colonne vertébrale. L'exercice doit se faire face au sol puis dos vers le sol.



4) Gainage antérieur et postérieur avec petit support ou chaise : (10 à 30 secondes)



Tu te tiens en position alignée mais sur un petit support ou une chaise. L'exercice doit se faire face au sol et dos au sol.





5) Gainage latéral sur un coude ou une main : (10 à 30 secondes)

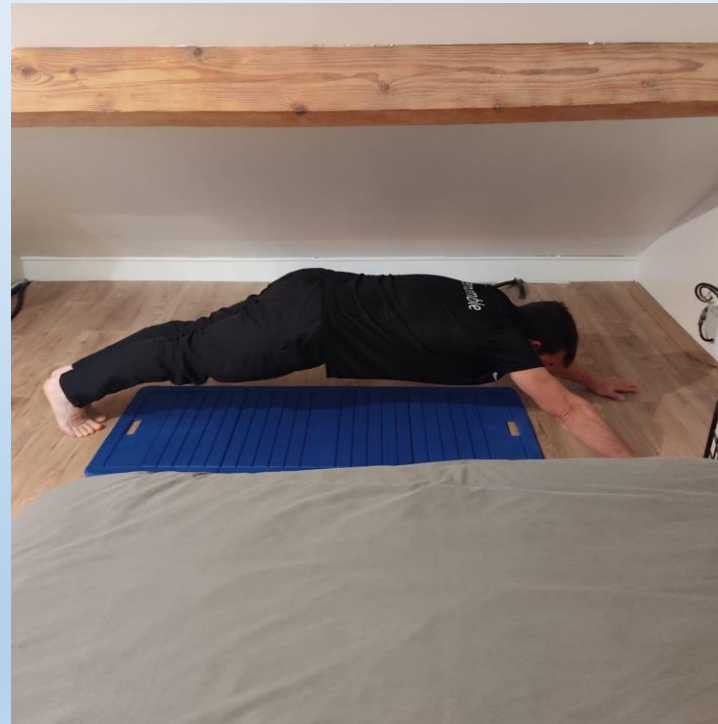
Tu te tiens en position de gainage aligné latéralement sur un coude ou une main. Il faut effectuer l'exercice des deux côtés.



6) Gainage cuillère mains loin devant : (10 à 30 secondes)



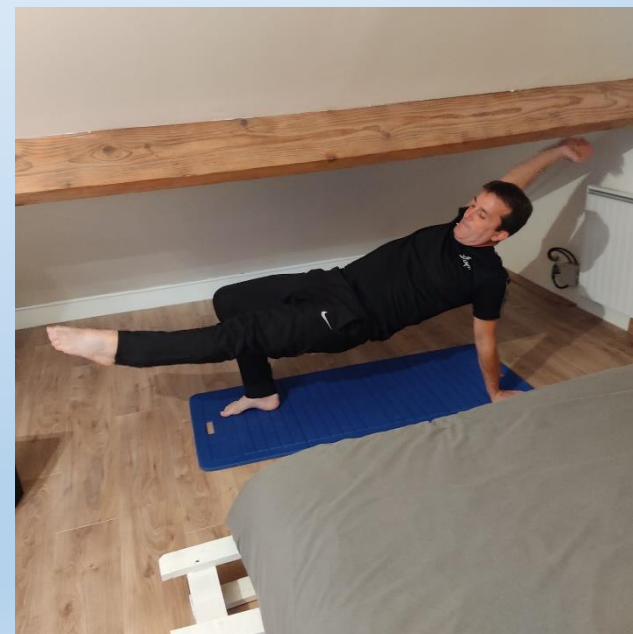
Tu te tiens en position de gainage cuillère face au sol en appui sur les pieds et les mains. Tente de maintenir la position en éloignant le plus possible les mains des pieds.



7) Gainage instable sur une main et un pied : (Temps 10 à 30 secondes)



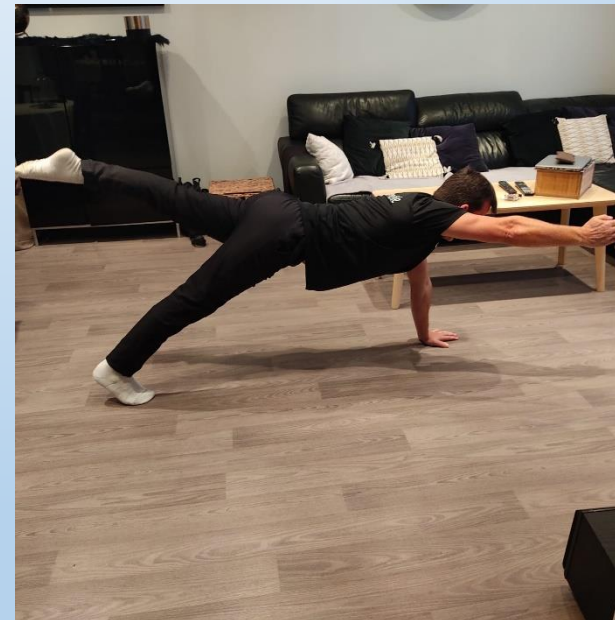
Tu viens te placer en position de gainage cuillère face au sol (ou dos vers le sol) en appui sur mains et pieds au sol. Elève une main et la jambe opposée et tente de stabiliser la position 10 à 30 secondes. Répète cet exercice avec la jambe et le bras opposé.



8) Gainage dynamique avec transfert d'appuis : (temps : 30 secondes)



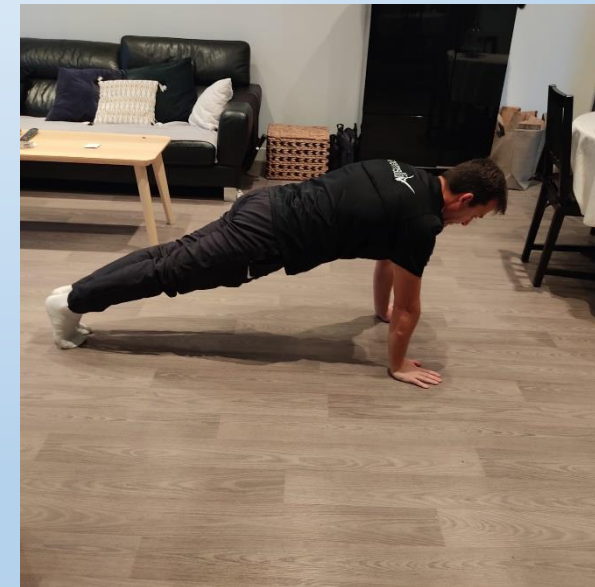
Tu te tiens en position de gainage cuillère ou allongé pieds et mains au sol. Tu te trouves face au sol, puis tu viens soulever simultanément une main vers l'avant et soulever le pied opposé à la main.



9) Gainage dynamique sur les mains en rotation longitudinale : (pendant 30 secondes)



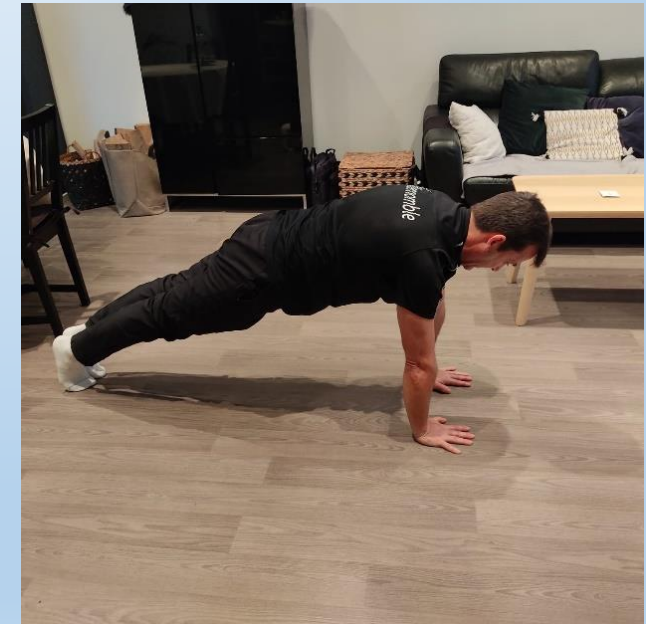
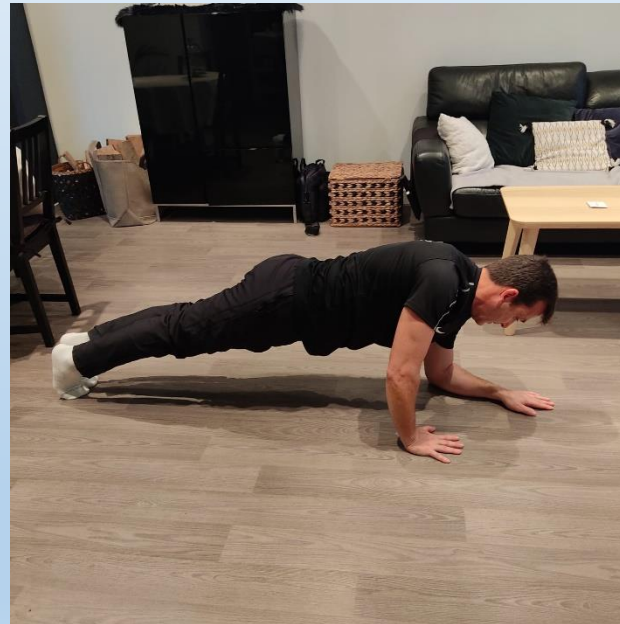
Tu te tiens en position de gainage cuillère ou aligné face vers le sol, mains et pieds également sur le sol. Effectue des retours sur toi-même (de face vers le sol à dos vers le sol) en conservant l'alignement.



10) Gainage dynamique mains/coudes : (15 à 20 répétitions)



Tu te tiens en gainage cuillère ou aligné face vers le sol, mains et pieds également sur le sol. Effectue une descente sur les coudes puis une remontée sur les mains en conservant le gainage.



		Ventre vers le sol	Dos vers le sol	Côté droit	Côté gauche	Statique / Dynamique
1	Gainage statique antérieur et postérieur aligné	10 à 30 s	10 à 30 s			
Récupération 30 secondes						
2	Gainage statique latéral entre deux modules			10 à 30 s	10 à 30 s	
Récupération 30 secondes						
3	Gainage antérieur et postérieur sur coudes ou mains	10 à 30 s	10 à 30 s			
Récupération 30 secondes						
4	Gainage antérieur et postérieur avec petit support ou chaise	10 à 30 s	10 à 30 s			
Récupération 30 secondes						
5	Gainage latéral sur un coude ou une main			10 à 30 s	10 à 30 s	
Récupération 30 secondes						
6	Gainage cuillère mains loin devant	10 à 30 s				
Récupération 30 secondes						
7	Gainage instable sur une main et un pied	10 à 30 s	10 à 30 s			
Récupération 30 secondes						
8	Gainage dynamique avec transfert d'appuis	Max de répét en 30 s				
Récupération 30 secondes						
9	Gainage dynamique sur les mains en rotation longitudinale	Max de répét en 30 s				
Récupération 30 secondes						
10	Gainage dynamique mains/coudes	15 à 20 répét				

BON COURAGE