

# GAINAGE

## TECHNIQUE HYPOPRESSIF + VACUUM

**Objectifs:** Optimiser la transmission de force des membres inférieurs aux membres supérieurs

### **Plusieurs étapes pour un gainage efficace**

1) Technique Stomach Vacuum (qui sert à bien activer le transverse et ressentir sa contraction)



À la fin de l'expiration, sans reprendre d'air, j'aspire très fort le ventre pour le faire passer sous les côtes

2) Renforcement muscles profonds en hypopressif en **apnée** en position **statique stable/instable puis dynamique stable/instable**

3) Renforcement muscles profonds en hypopressif **en continuant de respirer mais avec la cage thoracique** (je garde le ventre rentré et le périnée verrouillé) en **position statique stable/instable puis dynamique stable/instable**

4) Renforcement abdominaux grands droits et obliques

5) Renforcement des érecteurs du rachis (lombaires)

### **Paramètres activation muscles profonds en hypopressif (+ vacuum)**

1. Auto-grandissement axial avec tête dans le prolongement du corps
2. V scapulaire (serrer légèrement les omoplates)
3. Inspirer lentement en gonflant le ventre au maximum
4. Expirer bouche ouverte en rentrant le ventre au maximum mais en gardant les grands droits relâchés (nombril vers la colonne vertébrale)
5. Pendant l'expiration serrer le périnée (2 muscles pour le périnée 1) Stop pipi 2) Retenir un gaz)
6. Tenir la position en apnée, en gardant l'auto-grandissement, le périnée verrouillé et le ventre rentré

### **VACCUM (idem jusqu'au point N°5)**

6. Sans reprendre d'air, aspirer le ventre sous les côtes (voir photo)
7. Tenir la position en apnée, en gardant l'auto-grandissement, le périnée verrouillé et le ventre aspiré

**Entre 2 et 6 apnées par position**

**A faire en Stomach vacuum ou hypopressif apnée ou hypopressif en respirant**

**Exo 1: Allongé sur le dos jambes fléchies**



---

**Exo 2: A 4 pattes**



---

**Exo 3: Allongé sur le ventre**



---

**Exo 4: Dos penché vers l'avant**



### Exo 5: Position chevalier servant

---



### Exo 6: Debout

