

Le gainage : une activité obligatoire !

La région lombo-abdominale est un véritable carrefour où se répercute une multitude de contraintes occasionnées par la vie quotidienne, l'activité professionnelle ou sportive, nous l'avons déjà constaté ! Zone relais entre le bas et le haut du corps, cette région doit avoir la capacité à contrôler les positions et les multiples fonctions de votre dos et être à l'origine de la performance de vos gestes. C'est pour toutes ces raisons qu'il est important de posséder une musculature performante.

Christophe Geoffroy, kinesithérapeute

La méthode proposée vise à solliciter tous les muscles positionnés autour de la région lombaire et abdominale à l'image d'une gaine, d'où l'appellation : le gainage.

(Fig. 1 et 2) : les muscles qui enserrent l'abdomen et la région lombaire doivent se comporter comme une véritable gaine naturelle.

Le système musculaire qui nous intéresse en priorité, peut se décomposer très schématiquement en deux groupes :

- L'un constitué de muscles courts très profonds qui tapissent l'arrière de la colonne vertébrale sur pratiquement toute sa longueur. Ils jouent un rôle très important dans le réajustement de la posture et seront principalement sollicités dans les exercices où l'on recherche en priorité la stabilité et l'équilibre : le gainage statique.

- L'autre groupe est composé de muscles plus longs et plus superficiels entourant le rachis, et dont le rôle mobilisateur est prioritaire (flexion/extension, rotation et inclinaison), ils seront mobilisés lors du gainage dynamique.



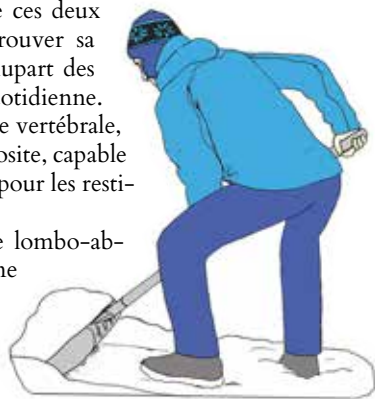
Intérêts de faire du gainage

Le travail synergique de ces deux groupes musculaires va trouver sa pleine efficacité dans la plupart des efforts réalisés dans la vie quotidienne. Ils forment, avec la colonne vertébrale, une véritable poutre composite, capable d'absorber les contraintes, pour les restituer en énergie motrice.

Une bonne musculature lombo-abdominale associée à une bonne utilisation de cette région vous permettra donc :

- de mieux maintenir votre colonne vertébrale,
- d'avoir plus de stabilité lors de vos postures,
- d'être plus efficace et plus résistant dans vos gestes et activités de la vie courante.

(Fig. 3) : Une bon « gainage » vous permettra d'être plus efficace surtout dans les travaux les plus physiques.



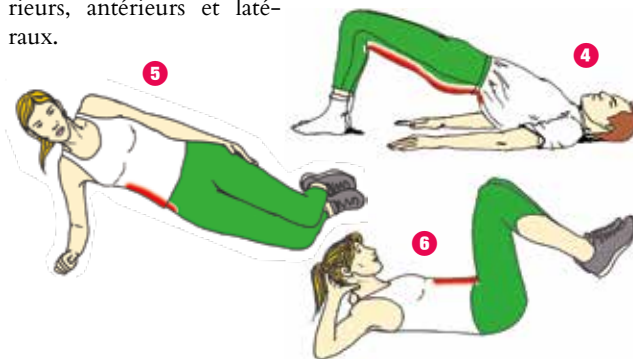
Comment se forger une « bonne gaine musculaire » ?

Quatre faces à renforcer !

Si nous voulons comprendre le bien-fondé du gainage, il est important de rappeler que cette gaine musculaire est composée de quatre faces.

Par le passé, les exercices étaient principalement centrés sur le renforcement des muscles abdominaux de devant ! Malheureusement, développer ses « abdos » de façon isolée, n'est pas le meilleur moyen de se préserver du mal de dos.

Les exercices utilisés solliciteront donc, les muscles postérieurs, antérieurs et latéraux.



Il faut utiliser des exercices qui permettent de solliciter les quatre faces.

Fig. 4 : Muscles postérieurs — Fig. 5 : Muscles latéraux (à utiliser des deux côtés) — Fig. 6 : Muscles antérieurs

Pour commencer : les exercices seront réalisés en statique

La méthode proposée tente de se rapprocher le plus possible de la physiologie des muscles du tronc, c'est à dire renforcer les muscles dans leur rôle de maintien. C'est pourquoi, pour commencer il faudra effectuer les exercices en mode statique (donc sans mouvement) et en endurance car les muscles doivent être efficace dans la durée.

Le même temps de travail sur les quatre faces

Le temps de maintien passé sur chaque face doit être identique (excepté si vous avez un déséquilibre entre celles-ci) et le meilleur moyen pour ne pas se tromper est de passer d'une face à l'autre, c'est à dire, de commencer par un exercice sollicitant le devant, plus le côté droit, puis l'arrière et enfin le côté gauche.

Essayez de tenir, 15 secondes chaque position, puis reposez vous 15 secondes avant de reprendre l'exercice suivant... et ainsi de suite.

Au bout de quelques semaines, vous serez capable de tenir 20s, puis 25s et jusqu'à 30s.

Votre première séance

Tenez chaque position 15s, puis après 15s de repos passez à la suivante...

Une fois le circuit terminé, reprenez 3 à 4 fois ce même circuit.

Durée totale de la séance : 6 à 8 minutes

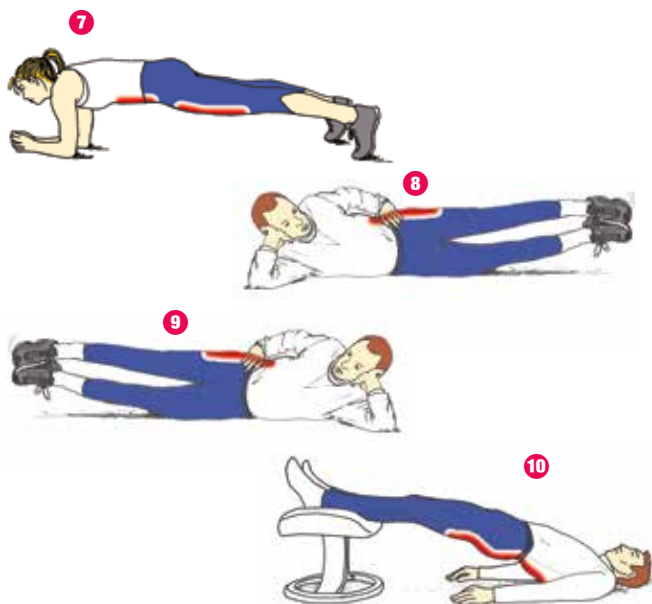


Fig. 7 : Bien en appui sur les coudes et les avant-bras, le buste doit rester dans l'axe des membres inférieurs.

Fig. 8 et 9 : Allongé sur le côté, décollez les pieds de quelques centimètres et réalisez des petits battements.

Fig. 10 : Les pieds reposant sur le bord d'un fauteuil, décollez le bassin et le buste en restant aligné et sans bouger.

A quelle fréquence ?

Le gainage : c'est le brossage des dents de la région lombo-abdominale !

Le gainage doit être considéré comme un outil qui vous permet de prendre soin de votre zone lombo-abdominale, c'est un peu le brossage des dents de cette région. Il est préférable de réaliser les exercices un peu tous les jours (5 à 8 minutes sont très bien) le matin ou le soir, plutôt que de faire une grosse séance d'une heure une fois par semaine.

Un peu plus tard, utilisez un gros ballon

Au bout de quelques semaines, pour nous rapprocher de la physiologie naturelle de la région lombo-abdominale et concilier le paradoxe mécanique de stabilité et de mobilité qui caractérise cette région, nous utiliserons des positions moins stables. Pour cela, l'acquisition d'un gros ballon est vivement recommandée.



Fig. 11 : Les coudes et avant-bras en appui sur le ballon, le corps aligné avec les membres inférieurs, tout en déplaçant le ballon vers l'avant et l'arrière, tenez la position

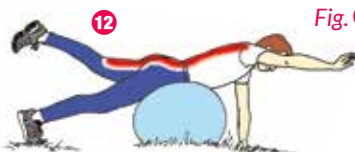


Fig. 12 : Allongé le ventre sur le ballon, alternativement tendez vers le haut un bras et la jambe opposée. Changez de membre au bout de 15s.

Conclusion

Le gainage a remplacé les séances interminables d'abdominaux que l'on a pu faire par le passé et c'est tant mieux, car cette nouvelle façon de faire respecte, renforce et protège davantage la région lombo-abdominale. En prenant quelques minutes dans votre journée pour vous initier à cette pratique, vous deviendrez acteur de votre santé. Utilisez cet article comme une véritable ordonnance d'exercices et vous verrez, votre corps vous remerciera prochainement !

Le mois prochain : S'étirer : tout sauf une perte de temps !